

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Galamenü

Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste
Montag 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

Sektempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Gin Tasting

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.



ONLINE TERMIN-RESERVIERUNG

Massage | Kosmetik | Physio-Prävention

Ihren Behandlungstermin in unseren Spa-Abteilungen können Sie ganz bequem online buchen. Einfach QR-Code scannen und Ihre Wohlfühlzeit sichern.



GÄSTEINFORMATION

Happy Cocktail: 18 - 19 Uhr in der Panoramahalle: Tages-Cocktail 5 €

Stießbergstüble: Täglich Live-Musik & Tanz ab 20 Uhr

Abteilung für **Physiotherapie & Massage** - 2. Etage - Tel. 965

Abteilung für **Schönheit & Kosmetik** - 2. Etage - Tel. 960

Hotelboutique Corinna Roy - 2. Etage - Tel. 918

Arztpraxis - Dr. Fink & Kollegen - 3. Etage - Tel. 970

Prävention & Reha - Sonja Hölzler - 3. Etage - Tel. 919

ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

Frühstück

7.00 - 10.30 Uhr

Mittagessen (Schroth & à la carte)

12.00 - 13.30 Uhr

Kleine Karte

12.00 - 21.30 Uhr

Schrothkur

18.00 - 20.00 Uhr

Gourmet-Halbpension & à la carte

18.00 - 20.30 Uhr

Für unsere Gäste mit Gourmet-Halbpension und unsere Kurgäste sind die Plätze bereits eingeplant – alle anderen Gäste bitten wir um frühzeitige **Tischreservierung.**

Damit sich alle Gäste wohlfühlen, möchten wir Sie bitten, unseren leger-eleganten Dresscode zu berücksichtigen.
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

BUS-TRANSFER

nach Oberstaufen mit dem hoteleigenen Bus:

Hotel: 10.15 | 11.15 | 12.15 || 15.15 | 16.15 | 17.15 | 18.15

Bahnhof: 10.25 | 11.25 | 12.25 || 15.25 | 16.25 | 17.25 | 18.25

ALLGÄU WALSER PASS

Mit dem Allgäu Walser Pass genießen Sie während Ihres Aufenthaltes im Allgäu zahlreiche Vorteile. Laden Sie sich bequem die App „Allgäu Walser App“ herunter und erhalten Sie auf Nachfrage an unserer Rezeption Ihren persönlichen QR-Code, um von den Vergünstigungen zu profitieren.

Der QR-Code dient auch als kostenfreie Fahrkarte des MOBIL PASS ALLGÄU. Dieser Pass gilt in Linienbussen und Nahverkehrszügen im Oberallgäu und Kempten, im bodo-Verkehrsgebiet (Landkreise Lindau und Ravensburg, Bodenseekreis, ausgenommen Linien des Stadtbusses Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.

Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.



SONNENPOST

Samstag, 18. Oktober bis Freitag, 24. Oktober 2025



ZITAT DER WOCHE

„Das Leben ist das schönste Märchen, denn darin kommen wir selber vor.“
(Hans Christian Andersen)

TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, Stellvertretende Empfangsleiterin

Meine Lieblings-Wanderung:

Ich fahre gerne mit dem Auto nach Kranzegg zum Grünten-Parkplatz. Von der Bergbahn aus geht es nach links auf einen kleinen Weg. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ich laufe von dort aus nach rechts, wenn ich in der Sonne unter der Bergbahn wandern möchte oder ich nehme den schattigeren Weg durch den Wald, der nach links führt. Am Gipfel angelangt hat man einen unvergleichlichen Bergpanoramablick sowohl über die Nagelfluhkette als auch über die Allgäuer Hochalpen in Richtung Bad Hindelang. An klaren Tagen blicken Sie sogar bis zum Säntis in die Schweiz und zur Zugspitze.

Für den gut beschilderten Weg brauche ich ca. 2,5 bis 3 Stunden.

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Oktober jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Wärme trifft Schönheit - Anti-Aging mit Tiefenwirkung

Bei dieser besonderen Behandlung wird hochwirksame Anti-Aging-Pflege von ComfortZone mit der wohltuenden Wärme von heißen Steinen verbunden.

Die gesteigerte Durchblutung fördert die Zellerneuerung, feine Linien werden sichtbar geglättet und die Haut gewinnt an Elastizität. Gleichzeitig lösen sich Verspannungen, wodurch ein frisches, entspanntes und jugendliches Hautbild entsteht.

(Reinigung, Enzymepeeling, Maske, Massage mit heißen Steinen, Abschlusspflege, Augenpflege)

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Tiefenentspannung für Körper & Gewebe

Verklebte Faszien können zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Mit unserer gezielten Faszienmassage lösen wir diese Blockaden, verbessern Ihre

Beweglichkeit und aktivieren Ihre körpereigene Regeneration.

Spüren Sie, wie sich Ihr Körper leichter anfühlt!

ca. 45 Min. | 85 €

OUTDOORACTIVE PRO+

Ihre digitale Karte für unvergessliche Wander- und Radelerlebnisse

Als Gäste der Allgäu Sonne erhalten Sie vier Wochen lang kostenfreien Zugang zu Outdooractive Pro+.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- detaillierte amtliche Karten
- interaktive 3D-Vorschau Ihrer Tour
- Karten und Tourendetails offline speichern
- Zugriff auf exklusive Premiumtouren
- animierte Wetterkarte
- individualisierbare Touren mit GPS-Navigation



www.outdooractive.com

KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem Innenpool täglich 12.30 - 14.00 Uhr



Während dieser Zeit können Sie mit Ihren Kindern ausgiebig toben und planschen. Es gibt keine Aufsicht.

Kinder sind zu jeder Zeit in unserem Innenpool willkommen, jedoch freuen sich dann sämtliche Gäste über eine ruhige, erholsame Atmosphäre im Poolbereich.

Kinder unter 12 Jahren dürfen sich nur in Begleitung von Erwachsenen im Poolbereich aufhalten.

SPORTPLAN 18.10. – 24.10.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 8.50	8.00 Uhr Yoga Morning Flow	Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
8.30 – 9.30			Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Body Fit	Starte aktiv in die Woche	Bauch, Beine, Po	Training mit dem Balancekissen	Fitness mit dem Stepper	Body Work
10.00 – 10.30		Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45		Yoga -Balance-	Detox Yoga	Pilates	Faszienflow	Wirbelsäulengymnastik
11.55 – 12.25		Progressive Muskelentspannung	Körperreise mit Klangschalen	Tiefenentspannung	Autogenes Training	Traumreise
12.30 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

Es können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.

SCHROTHKUR

Warum die frühen Morgenstunden für die Packung?
Weil unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase ist.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Ein streng geheimes Leben | Chaplin
Dienstag: An deiner Schulter | Original Sin
Mittwoch: Sex and the City | Der englische Patient
Donnerstag: Briefe an Julia | Gottes Werk und Teufels Beitrag
Freitag: Zusammen ist man weniger allein | Das Leben der Anderen
Samstag: Ein Chef zum Verlieben | Stolz und Vorurteil

VERANSTALTUNGSTIPPP

Vom 13. bis 31. Oktober finden in Oberstaufen die **Vitalwochen** statt. Es erwarten Sie zahlreiche Angebote, bei denen sich alles um Gesundheit und Vitalität dreht.

Die Termine können Sie ganz einfach online buchen.
Über folgenden QR-Code gelangen Sie zur Veranstaltungsübersicht.



<https://www.oberstaufen.de/vital/veranstaltungen>