

# VERANSTALTUNGEN

## Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

## Galamenü

Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Fußball live: Nations League

**Gruppenspiel: Deutschland – Griechenland**

Sonntag, 20.45 Uhr, in unserem Tagungsraum

## Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste  
Montag, 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

## Gästebegrüßung mit Welcome Drink

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

## Vortrag, 11.00 Uhr:

Ayurveda für das Immunsystem

## Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop, 15.00 Uhr

Kleine Ayurveda-Hausapotheke - Gewürze und Kräuter für Zuhause

## Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

## Fußball live: Nations League

**Gruppenspiel: Deutschland – Serbien**

Donnerstag, 20.45 Uhr, in unserem Tagungsraum

## Cocktail-Mixkurs

Donnerstag, 19.00 Uhr, in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein

# UNSER TIPP:

## Das Yoga- & Ayurveda-Retreat

Raus aus dem Jahresendspurt, rein in die Ruhe: Beim neuen Yoga- & Ayurveda-Retreat entsteht in einer geschlossenen Retreat-Gruppe ein geschützter Rahmen für Rückzug, Austausch und bewusstes Innehalten. Eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung, Massage, Themenworkshops und abgestimmte ayurvedische Mahlzeiten runden die Auszeit ab. So entsteht Raum, neue Impulse mitzunehmen, zur Ruhe zu kommen und wieder ganz bei sich zu sein.



1. - 5. Dezember 2026

ab 1.109,00 €

# 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

**Friseur** - Erika Uhl - 2. Etage - Tel. 0170 771 71 78

**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, 26. September bis Freitag, 2. Oktober 2026



# ZITAT DER WOCHE

„Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen.“

*(Friedrich Nietzsche)*

# TIPP DER WOCHE

Martina Suhajda, Frühstückschefin

## Eine schöne Wanderung mit Ausflugs-Tipp:

Ich gehe wahnsinnig gerne auf den Hochgrat. Ein ganz besonderes Erlebnis ist es bei Sonnenaufgang oder -untergang und Vollmond. Der wunderschöne Ausblick lohnt sich! Bei Vollmond ist es besonders schön. Da schaue ich mir erst den Sonnenuntergang an und kann dann beobachten, wie der Mond auftaucht. Die Berge erstrahlen in wunderschönem Licht und der Blick ist fantastisch. Das muss man einmal gesehen haben. Es gibt an manchen Tagen sogar Erlebnisfahrten mit der Bergbahn.

## Nächste Erlebnisfahrt auf den Hochgrat:

Samstag, 26. September 2026: Vollmondfahrt, letzte Bergfahrt 20.15 Uhr.

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im September & Oktober jeweils von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### Ultra Glow Peel

Der Herbst ist die ideale Zeit für intensive Hauterneuerung. Unser exklusives Fruchtsäure-Treatment von Comfort Zone verleiht Ihrer Haut neue Frische, verfeinert das Hautbild und schenkt einen ebenmäßigen, strahlenden Teint.

(Reinigung, Fruchtsäure Peeling, Maske, Hals & Dekolletee Massage, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85 €

### Physiotherapie & Massage

#### Goldener Herbst

Genießen Sie die wohltuende Kraft des Herbstes mit einem pflegenden Körperpeeling und einer intensiv nährenden, feuchtigkeitsspendenden Kürbispackung in unserem Flow-System. Die Haut wird sanft erneuert und ideal auf die kalte Jahreszeit vorbereitet.

ca. 45 Min. | 85 €

# FRISEUR

Unser Friseursalon mit Friseurmeisterin Erika Uhl freut sich auf Sie.  
Für Termine wenden sie sich bitte an unsere Rezeption oder an Frau Uhl direkt.

Der Salon befindet sich im 2. Stock zwischen Brunnen und Modeboutique Corinna Roy.



## KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 14.00 - 16.00 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 vom 26.09.26-02.10.26

| Uhrzeit       | Samstag                                     | Montag                               | Dienstag                                    | Mittwoch                         | Donnerstag                                  | Freitag                          |
|---------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                        | 8.30 Uhr – Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    |
| 09.00 - 09.45 | HIIT für die Beine & Mobility               | Energiearbeit & Fitness mit dem Step | Fit Mix                                     | Training mit dem Thera Band      | Kraft & Ausdauer                            | Beckenboden Training             |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                         | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     |
| 10.45         | Wirbelsäulengymnastik                       | Pilates Basics                       | Hatha Yoga                                  | Yoga für den Rücken              | Vinyasa Yoga                                | Faszien Yoga                     |
| 11.55 – 12.20 |                                             | Entspannungsreise                    | Atemführung                                 | Autogenes Training               | Tiefenentspannung                           | Klangentspannung                 |
| 12.30         |                                             | Einweisung an den Fitnessgeräten     |                                             | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                             | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 13.30 – 16.30 | 12.45 Uhr<br>Geführte Wanderung             | Geführte Wanderung                   | Geführte Wanderung                          | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung                          | Geführte Wanderung               |
|               |                                             |                                      |                                             |                                  |                                             |                                  |
| 10.00         |                                             |                                      | Tabata für den Oberkörper                   |                                  | E-Bike Tour                                 |                                  |

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: Sabrina | Ziemlich beste Freunde  
Dienstag: Die Queen | Frühstück bei Tiffany  
Mittwoch: Gran Torino | Eve und der letzte Gentleman  
Donnerstag: Die Legende von Bagger Vance | Wie ein einziger Tag  
Freitag: Club der Cäsaren | Good Will Hunting  
Samstag: Ein riskanter Plan | Der Vorleser

# GÄSTEBEWERTUNG

Waren Sie mit Ihrem Aufenthalt bei uns zufrieden? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Google-Bewertung!

Scannen Sie einfach den QR-Code und teilen Sie Ihre Erfahrungen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewertung und bedanken uns für Ihre Zeit!

