VERANSTALTUNGEN

Wege der Langlebigkeit
Wissen mit Weitblick
Vortrag mit **Dr. Martin Kreienkamp** –
Experte im Bereich Positive Psychologie und Resilienz
Samstag, 17.00 Uhr

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

Schroth-Einführung
Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste
Montag, 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

Gästebegrüßung mit Welcome Drink
Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Steakabend
Freuen Sie sich im Rahmen Ihrer Halbpension auf verschiedene Steakvariationen
Dienstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Ayurveda Tag
Mittwoch
mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 11.00 Uhr:
Ayurveda & die Kunst der Beziehung

Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr
Wie schmeckt die Liebe? Ist sie süß wie Vanille, wärmend wie Zimt – oder feurig wie Ingwer?

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage
Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

Edelspirituosen-Degustation
Donnerstag, 19.00 Uhr im Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Rezeption ein

Stolperfallen bei der grenzüberschreitenden Nachfolge
Wissen mit Weitblick
Vortrag mit **Dr. Tom Offerhaus** –
Steuerfachanwalt | Rechtsanwalt
Freitag, 17.00 Uhr

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.

ALLGÄU-SONNE
★★★★★

SONNENPOST

Samstag, 31. Oktober bis Freitag, 06. November 2026



Gunzesrieder Tobel, Blaichach, Allgäu

ZITAT DER WOCHE

„Versuchungen sollte man nachgeben. Wer weiß, ob sie wiederkommen.“
(Oscar Wilde)

TIPP DER WOCHE

Sonja Hölzler, Leitung Prävention & Rehabilitation
Mein Ausflug-Tipp:
Mein Ausflug-Tipp ist der Gunzesrieder Tobel-/Wasserweg. Die leichte Rundtour führt entlang der Gunzesrieder Ach durch schattigen Wald, über schmale Pfade, kleine Brücken und Holzstege, vorbei an Nagelfluh-Felsen und kleinen Wasserfällen. Je nach gewählter Runde ist die Strecke etwa 3,5 bis 5 km lang und dauert rund 1 bis 1,5 Stunden. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert. Startpunkt ist der gebührenpflichtige Wanderparkplatz am Ortseingang von Gunzesried. Für eine Einkehr bieten sich in Gunzesried das Café Zenzimilia sowie in Blaichach die Bäckerei Härle und Schwarz an.

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im November jeweils von Montag bis Samstag

Physiotherapie & Massage

Rückenmassage & Klang

Erleben Sie eine wohltuende Aroma-Rückenmassage mit anschließender Klangmassage zur Tiefenentspannung. Die Klangschwingungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und fördern die eigene Körperwahrnehmung.

ca. 45 Min. | 90 €

Schönheit & Kosmetik

Gesichtspflege mit Klangentspannung

Klänge haben nicht nur eine entspannende Wirkung auf unseren Körper, sie wirken auch intensiv regenerierend. Diese Wirkung unterstützen wir mit einer pflegenden Kosmetikbehandlung. Eine ausgleichende und balancierende Klangeinlage in der Maskenpause rundet das einzigartige Wohlfühl- und Pflegeprogramm ab.

ca. 45 Min. | 85 €

BLACK WEEK SPECIAL

Bei einer Buchung für einen Aufenthalt zwischen dem 23. und 29. November 2026 **schenken wir** Ihnen nach Verfügbarkeit automatisch **ein Upgrade in die nächsthöhere Zimmerkategorie**.
So beginnt die Auszeit bei uns gleich mit einem kleinen Extra.

NEU: Das Yoga- & Ayurveda-Retreat

Es erwartet Sie eine besondere Auszeit im Allgäu mit täglichem Yoga, Ayurveda, Meditation, wohltuender Abhyanga-Massage, inspirierenden Workshops sowie besonderen Ritualen und Momenten in Gemeinschaft. Vier Tage, um bewusst loszulassen, neue Energie zu schöpfen und sich selbst wieder mehr Raum zu geben.

🗓️ **1. - 5. Dezember 2026**

ab 1.109,00 € p. P.

SPORTPLAN vom 31.10.26-06.11.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse		Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 - 09.45	Drums Alive	Fit in die Woche	Energiearbeit und Mobility	Funktionelle Fitness	Pilates Basics	Kraft- & Ausdauer mit dem Step
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Pilates	Detox Yoga	Yoga für Deinen Rücken	Stretch & Flex	Yoga-Flow	Yin Yoga
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Klangentspannung	Traumreise		Geführte Meditation	Atem Techniken
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00						

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:	Darf ich bitten | Catch me if you can
Dienstag:	Red Dog | Winterkartoffelknödel
Mittwoch:	Der Auftragslover | Der große Gatsby
Donnerstag:	Der Club der toten Dichter | The King´s Speech
Freitag:	Coco Chanel | Mr. Morgan´s last Love
Samstag:	Nur für Dich | Der kleine Nick

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!