



Der deutschlandweit bekannte Kurort Oberstaufen liegt mitten im Naturpark Nagelfluhkette mit seinem wohltuenden Heilklima.

FOTO: TOURISMUS OBERSTAUFEN

Oberstaufen – Im Heilklimatischen Kurort warten neben der Schrothkur viele weitere vitale Angebote

Gesundheitsvorsorge im Allgäu

Gesund und glücklich soll sie machen – die Rede ist von der Kur nach Schroth im Allgäu. Tatsächlich wirkt die Original Schrothkur in Oberstaufen, sie aktiviert die Selbstheilungskräfte und man erlebt dabei die wohltuende Kraft der Entgiftung. Inmitten der Allgäuer Natur kommt man zu neuer Energie und Leichtigkeit und stärkt dabei sein Immunsystem. Die vier Erfolgssäulen der Schrothkur spielen mit natürlichen Reizen und Gegensätzen für einen Start in ein vitales Lebensgefühl. Im Allgäu wird somit die Kur zum Urlaub.

nicht nur für Körper, sondern auch für Augen und Geist.

Gute Vorsätze

Wohlfühlen, Innehalten, Auftanken. Oberstaufen ist eine grüne Oase, aus der der Körper Kraft zieht, mit markanten Berggipfeln, die die Seele erden. Hier ist abschalten in den persönlichen Rückzugsorten in unberührter Natur angesagt. In den guten Hotels können die Gäste in der Sauna mit Panoramablick auf die Allgäuer Berge durchatmen und sich in endlosen Pool-Landschaften und Natur-

Erholung, denn wer verbindet nicht gerne einen Aufenthalt in den Bergen mit dem Wandern, Radfahren oder Golf spielen? Die Resorts und Wellnesshotels in Oberstaufen sind Orte zum Abschalten und Erholen. Und sie sind heimatverbunden durch die Regionalität ihrer Produkte und Elemente. Die erstklassigen Wellnesshotels in Oberstaufen mit ihrer herzlichen Gastfreundschaft zählen zu den besten in ganz Bayern. Sie sind in der Regel familiengeführt.

Deutschlandweit ist das »Sporteln« in den vergangenen Jahren zu einem Lifestyle-Ver-

könnte man geradezu meinen, die Deutschen werden zur Sportnation.

Sport mit Aussicht

Doch während man in den meisten Sportstudios während des schweißtreibenden Trainings zumeist nur auf die anderen Sportler oder auf das eigene Gerät blickt, kann man in manchen Ferienhotels währenddessen einen herrlichen Bergblick durch die raumhohe Fensterverglasungen genießen. Mit einer der herausragenden Hotel-Fitnesswelten in Deutschland bietet in Ober-

ten an 28 topmodernen Fitnessgeräten. Damit das Training an den Kardiogeräten etwas leichter fällt, verfügen die meisten Geräte über einen eingebauten Fernseher und Internetzugang.

Physio-Prävention

Vorsorgeuntersuchungen beim Spezialisten und beim Zahnarzt gehören für die meisten Gesundheitsbewussten heute zum Alltag, ebenso wie das Sporttreiben. Doch wie sieht es mit den Bewegungsgewohnheiten im Alltag aus? Diese analysiert Physiotherapeutin Sonja Hölzler, die im Hotel Allgäu Sonne den Bereich Physio-Prävention verantwortet, mit den Gästen. Anliegen dieser Prävention ist es, muskuläre Defizite, Fehlhaltungen und Verspannungen aufzudecken und mit einfachen, aber wirkungsvollen Anregungen wieder in Balance zu bringen. »Neue Gewohnheiten werden zum Gesundheitspotenzial von morgen!«, erklärt die Physiotherapeutin.

Bei der Vielfalt des Angebots in Oberstaufen wird jeder der professionell betreuten Kurse zu einem Erlebnis, auch dann, wenn das Thema Sport bisher keine große Rolle gespielt hat. (GEA)



Wellness und Sport mit Aussicht – das bieten im Heilklimatischen Kurort Oberstaufen ausgesuchte Hotels.



FOTOS HOTEL ALLGÄU SONNE

Im Heilklimatischen Kurort Oberstaufen warten von Schrothkur über Waldbaden bis hin zu Yoga ausgewählte vitale Angebote auf die Gäste, die nicht selten auch wegen der guten Stimmung und des großen Freizeit- und Kulturangebotes in die knapp 8.000 Einwohner zählende Marktgemeinde im bayerischen Landkreis Oberallgäu kommen.

Oberstaufen erdet

Seit 1991 besitzt Oberstaufen die höchste deutsche Stufe der Kurortklassifikation, verzichtet allerdings auf den sonst üblichen Ortszusatz »Bad«. Auf 791 Meter über dem Meer liegt das Zentrum der Allgäuer Gemeinde und wird durch seinen traditionellen Charme und modernen Lifestyle geprägt. Eingebettet ist der deutschlandweit bekannte und beliebte Kurort in die traumhafte Kulisse des Naturparks Nagelfluhkette mit seinem für die Gesundheit wohltuenden Heilklima. Hier wirken die Wohlfühlmomente beim Wellness gleich doppelt,

Badeseen in grüner Idylle treiben lassen. Im Wellness- und Gesundheitsurlaub in Oberstaufen trifft Aktivurlaub auf

gnügen geworden. Betrachtet man die Anzahl der Fitnesscenter überall in den Städten und größeren Gemeinden,

staufen das Hotel Allgäu Sonne seinen Gästen ein 235 Quadratmeter großes Fitnessstudio mit Trainingsmöglichkei-

GEA-GEWINNSPIEL: FÜNFSTERNE SPORT- & WELLNESSHOTEL ALLGÄU SONNE IN OBERSTAUFEN

Eine Auszeit mit Anspruch: Wellness und Sport im Allgäu auf Höchstniveau

Starten Sie im Hotel Allgäu Sonne in Oberstaufen in ein Leben voller Vitalität und Gesundheit! Das auf einem sonnigen Südhang gelegene 5-Sterne Hotel verspricht dafür eine Auszeit, die Aktive und Genießer gleichermaßen begeistern wird. Hier entspannen die Gäste in einer Wellnesswelt mit zwei Innenpools, Außenpool, Whirlpool, Sauna und Dampfbad oder trainieren in einer der schönsten Fitnesswelten Deutschlands. Ein umfangreiches Aktivprogramm mit täglichen Wanderungen, Yoga, Schneeschuwandern und vielem mehr garantiert große Abwechslung. Und auch kulinarisch werden die Gäste von früh bis spät auf höchstem Niveau verwöhnt. Hotel-Info: Tel. 08386 7020, www.allgaeu-sonne.de



Die privilegierte Lage des Hotels Allgäu Sonne oberhalb von Oberstaufen eröffnet eine Fülle an Möglichkeiten. FOTO: HOTEL

Der Reutlinger General Anzeiger verlost heute vier Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Allgäu Sonne für zwei Personen im Doppelzimmer (nach Verfügbarkeit und bei eigener Anreise). Um gewinnen zu können, rufen Sie zwischen heute,

Samstag, 7 Uhr, und morgen, 24 Uhr, an unter der Nummer

01378 780782
(0,50 €/pro Anruf)

und geben Sie nach der Aufforderung der Bandsache Ihren Namen und Adresse

durch. Oder senden Sie eine SMS mit dem Kennwort »GEA82« sowie Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an die Kurwahlennummer

9 9 6 9 9
(0,50 € pro SMS)

Unter den Anrufern und SMS-Absendern wird ausgelost, der Name des Gewinners auf der nächsten Wochenend-Reiseseite veröffentlicht. (GEA) **Datenschutz-Hinweis:** Zur Durchführung des Gewinnspiels und der Gewinnbenachrichtigung speichern wir Ihre Daten. Mit der Teilnahme erklärt sich der Gewinner einverstanden, dass sein Name und Wohnort veröffentlicht wird. Unsere Datenschutzbestimmungen unter www.gea.de/datenschutz.