

Im Pavillon
8:30 bis ca. 9:45
mit Katja

Yoga

Die Übungen des Yoga trainieren auf sanfte Weise Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Durchblutung wird gefördert und vor allem die Rückenmuskulatur gekräftigt. Die ruhige Atmosphäre baut Stress ab, Meditation und Atemübungen helfen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Im Haus des Gastes
10:00 bis ca. 11:15
mit Theo

Wünsch' dir was

Was interessiert euch? Orte, Wege, Ausblicke, Kräuter, Heilpflanzen, Geschichten, Traditionen ... Theo gestaltet eine leichte Tour ganz nach dem Geschmack der Teilnehmer. Check-In um 9:45 bei der Information.

Im Haus des Gastes
13:30 bis ca. 14:45
mit Theo

Griß eich in Oberstaufen

Die perfekte Möglichkeit, den Urlaubsort kennenlernen: Bei einem Ortsspaziergang zeigt Theo historische und touristische Sehenswürdigkeiten, gibt Urlaubstipps und beantwortet Ihre Fragen zum Ort.

Im Hallenbad
8:15 bis ca. 8:45
mit Monika

Wasser-Gymnastik

Wassergymnastik bietet als schonender Ganzkörper-Sport Fitness für jedes Alter. Die Leichtigkeit im Wasser schont die Gelenke, der Wasserwiderstand verbessert den Muskelaufbau und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Weil Wasser dem Körper Energie entzieht, werden in einer halben Stunde Wassergymnastik außerdem bis zu 400 Kalorien verbrannt.

Im Haus des Gastes
10:00 bis ca. 12:45
mit Theo

Im Rhythmus der Jahreszeiten

Jede Jahreszeit hat ihren Charme. Mit Theo erleben Sie die kleinen Wunder der Natur in Oberstaufen hautnah. Teilnahme nur für trittsichere Gäste, knöchelhohe Trekkingschuhe mit Profilsohle sind Pflicht.

In der Lobby
13:30 bis ca. 16:30
mit Thomas

Wanderung

Steinhausers Kurhotel Hochbühl liegt inmitten des Naturpark Nagelfluhkette, der 13 Gemeinden in Deutschland und Österreich umfasst. Hier ist die klare Luft der Voralpen noch klarer, sind die Wälder noch natürlicher und die Wanderwege noch mehr. So wird jeder Schritt bei geführten Wanderungen zum rezeptfreien Belebendmittel.

Im Pavillon
19:00 bis ca. 20:30
mit Kathrin

Ernährungstipps

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie gesunde Ernährung die Waage wie von selbst in Balance bringt und die Lebensfreude erhöht.

Im Pavillon
8:30 bis ca. 9:45
mit Katja

Yoga

Die Übungen des Yoga trainieren auf sanfte Weise Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Durchblutung wird gefördert und vor allem die Rückenmuskulatur gekräftigt. Die ruhige Atmosphäre baut Stress ab, Meditation und Atemübungen helfen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Im Haus des Gastes
10:00 bis ca. 11:15
mit Theo

Kräuterspaziergang

Theo bringt Ihnen sein Lieblingsthema, die Kräuter in und um Oberstaufen näher. Sie erfahren, wo was wächst, wann es geerntet werden kann und welche Wirkung es entfaltet.

Im Pavillon
19:15 bis ca. 20:00
mit Monika

Zeit der Ruhe

Leichte Gymnastik, Ganzkörper-Training mit Achtsamkeitsübungen und abschließenden Übungen zur Tiefentspannung.

Im Hallenbad
8:15 bis ca. 8:45 mit
Monika

Wasser-Gymnastik

Wassergymnastik bietet als schonender Ganzkörper-Sport Fitness für jedes Alter. Die Leichtigkeit im Wasser schont die Gelenke, der Wasserwiderstand verbessert den Muskelaufbau und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Weil Wasser dem Körper Energie entzieht, werden in einer halben Stunde Wassergymnastik außerdem bis zu 400 Kalorien verbrannt.

In der Lobby
13:30 bis ca. 16:30
mit Thomas

Wanderung

Steinhausers Kurhotel Hochbühl liegt inmitten des Naturpark Nagelfluhkette, der 13 Gemeinden in Deutschland und Österreich umfasst. Hier ist die klare Luft der Voralpen noch klarer, sind die Wälder noch natürlicher und die Wanderwege noch mehr. So wird jeder Schritt bei geführten Wanderungen zum rezeptfreien Belebendmittel.

Im Pavillon
19:30 bis ca. 21:15
mit Achim

Klangmeditation & Meditation

Der beruhigende Tagesausklang.

Im Haus des Gastes
10:00 bis ca. 11:15
mit Theo

Theos Lieblingsplätze

Theo führt Sie zu den schönsten Plätzen, bringt Ihnen Fauna und Flora des Naturparks näher und erzählt Ihnen Wissenswertes vom Element Wasser.

Im Haus des Gastes
10:00 bis ca. 11:15
mit Theo

Was ist wo in Oberstaufen

Anekdoten und Geschichten aus Oberstaufen. Theo kennt den Ort wie seine Westentasche und berichtet von alten Zeiten, vom Land und den Leuten. Auch Empfehlungen zu Wander- und Ausflugsmöglichkeiten kommen nicht zu kurz.

Bei der frühzeitigen Anreise am Samstag eine ideale Gelegenheit, den Markt Oberstaufen und das reichhaltige Freizeitangebot kennen zu lernen.

Im Restaurant
17:00 bis ca. 17:30
mit Thomas

Das Heilfasten nach Dr. Buchinger

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie den gewünschten Kurerfolg erzielen. Aktuelle Erkenntnisse werden in diesem Vortrag ebenso angesprochen wie gut bewährte Abläufe und Tipps. Bei diesem Auftakt Ihrer Fastenwoche lernen Sie auch die anderen Heilfasten im Hotel kennen und können sich über individuelle Aktivitäten informieren.

Im Restaurant
17:30 bis ca. 18:00
mit Thomas

Das Basenfasten Regenata

Die besten Tipps zur Erreichung des Zieles des Basenfastens nach Dr. h.c. Peter Jentschura, dem Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts Ihres Körpers und die langfristige Umstimmung des Lebensstils, erfahren Sie in diesem Vortrag. So gelingt es Ihnen, die Kur nach dem Kuraufenthalt nach Hause mitzunehmen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Im Restaurant
19:00 bis ca. 19:30
mit Thomas

Die Schrothkur

Seit 1976 wird im Kurhotel Hochbühl die Kur nach Johann Schroth verabreicht. Aus dieser reichen Erfahrung geben wir die besten Tipps und die neuesten Erkenntnisse an Sie weiter. So wird Ihre Zeit im Hochbühl zum vollen Erfolg.