



O B E R S T A U F E N



VERANSTALTUNGS- KALENDER

Oktober 2026



[OBERSTAUFEN.DE/EVENTS](https://oberstaufen.de/events) →

VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH, 30.09.

OBERSTAUFENER HUIMATWOCHE

20. September bis 4. Oktober



HEIMAT. TRADITION. GESELLIGKEIT.

BLUMENKRÄNZE BINDEN | HUIMATWOCHE

9 – 12 Uhr & 14 – 18 Uhr | Blumenladen Stehle

Einen kleinen Blumenkranz passend zum Dirndl oder als Schmuckstück für zu Hause binden. Alles was man dazu benötigt – inklusive Tipps und Tricks der Profis – gibt es vor Ort als Set zu erwerben.

Keine Anmeldung erforderlich, Bezahlung vor Ort.

MOUNTAINBIKE-FAHRTECHNIKKURS

10:00 Uhr | Imbergbahn Talstation, Hauber, Steibis

Sicher auf dem Bike! Kursinhalte: Bremstechniken, Balanceübungen, sicheres Befahren von Hindernissen und Geländeformen. Anmeldung erforderlich.

BESICHTIGUNG DER ALP-DESTILLE MIT VERKOSTUNG | HUIMATWOCHE

13:30 Uhr | Kräuter-Alp Hörmoos, Steibis

Edelbrandsommelier Michael Schneider erklärt die Herstellung von Enzian, AllgäuGin, Absinth, Meisterwurz, Latschengeist, Vogelbeerbrand und Kräuterelixieren. Buchung vor Ort

MITTWOCH, 30.09.

AKTIONSTAGE IM TREKKER'S INN | FJÄLLRAVEN CLASSIC GERMANY

14:00 Uhr | Oberstaufen PARK

Ein Stück Schweden in Oberstaufen: Das Trekker's Inn im Oberstaufen PARK ist der Treffpunkt für die 350 internationalen Teilnehmer:innen beim Wander-Event Fjällräven Classic Germany des gleichnamigen schwedischen Outdoor-Herstellers.

Am Mittwoch 30.9., um 9 Uhr ist der Startschuss zur dreitägigen Tour rund um Oberstaufen, die am Freitag 2.10., im Oberstaufen PARK wieder endet.

Vom 29.9.-2.10., täglich von 14-17 Uhr, sind alle eingeladen, das Trekker's Inn zu besuchen. Blicke hinter die Kulissen des Events und auf die aktuelle Fjällräven-Kollektion. Für Familien mit Kindern gibt es die Fjälli-Rallye mit Chancen auf kleine Gewinne.

DONNERSTAG, 01.10.

WORKSHOP: GRASKÖRBE BINDEN | HUIMATWOCHE

10:00 Uhr | Heimatmuseum Beim Strumpfpar

Die Technik des Korbwickelns lernen und einen handgemachten Korb herstellen. Anmeldung erforderlich.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

WANDERUNG AUF DEN SPUREN DER ALPWIRTSCHAFT | HUIMATWOCHE

10:15 Uhr | Hochgratbahn Talstation, Steibis

Entdeckt mit Bergwanderführerin Lena die Geheimnisse der Alpwirtschaft sowie jahrhundertalte Traditionen, die Natur und Mensch verbinden. Dauer ca. 4 Stunden. Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

DONNERSTAG, 01.10.



AKTIONSTAGE IM TREKKER'S INN | FJÄLLRÄVEN CLASSIC GERMANY 14:00 Uhr | Oberstaufen PARK

Ein Stück Schweden in Oberstaufen — täglich von 14-17 Uhr, sind alle eingeladen, das Trekker's Inn zu besuchen. Blicke hinter die Kulissen des Events und für Familien mit Kindern gibt es die Fjälli-Rallye mit Chancen auf kleine Gewinne.

WORKSHOP: BUTTERMESSE SCHNITZEN | HUIMATWOCHE 14:30 Uhr | Heimatmuseum Beim Strumpfar

Die Grundlagen des Schnitzens mit dem Messer kennenlernen und ein erstes kleines Werkstück anfertigen. Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 02.10.

WOCHEN- UND BAUERNMARKT | HUIMATWOCHE 8:00 Uhr | Marienplatz

Frisches Gemüse, Obst, Blumen und Delikatessen aus der Region.

FREITAG, 02.10.

DIRNDL- & LEDERHOSENFREITAG | HUIMATWOCHE

10:00 Uhr | Trachten Strele, Oberstaufen

Haferlschuhe, Lederhose, Bluse und Dirndl – an diesem Freitag gilt bei Trachten Strele ein besonderes Einkaufserlebnis, u.a. mit Schnapsverkostung und personalisierbaren Wäscheklammern.

ÖKUMENISCHER BERGGOTTESDIENST

11:30 Uhr | Gipfelkreuz Hündle

Dem Himmel nah – genieße das besondere Gipfelerlebnis. Die Teilnahme ist kostenfrei.

AKTIONSTAGE IM TREKKER'S INN | FJÄLLRÄVEN CLASSIC GERMANY

13:00 Uhr | Oberstaufen PARK

Ab ca. 13 Uhr werden die ersten Teilnehmer im Ziel erwartet. Noch bis ca. 17 Uhr, sind alle eingeladen, noch zu letzten Mal das Trekker's Inn zu besuchen. Blicke hinter die Kulissen des Events und für Familien mit Kindern gibt es die Fjälli-Rallye mit Chancen auf kleine Gewinne.

WORKSHOP: CYANOTYPIE (EISEN- BLAUDRUCK) | HUIMATWOCHE

14:00 Uhr | Pavillon im Oberstaufen PARK

Die Welt der Cyanotypie entdecken! In diesem Workshop lernen wie man mit Licht und Wasser einzigartige blaue Drucke erschafft. Anmeldung erforderlich.

BRENNEREIFÜHRUNG & VERKOSTUNG

17:00 Uhr | Gähwindehof, Sinswang

Einblicke in die Handwerkskunst des Brennens; mit Verkostung. Anmeldung erforderlich.

SCHNUPPER-BIATHLON

18:00 Uhr | Oberstaufen, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Auf der 20 m-Laser-Biathlonanlage mit Klappzielscheiben, Soundeffekt, im Liegend- und Stehendanschlag – jeder kann bei Kerstin Biathlonluft schnuppern. Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

FREITAG, 02.10.

STAUFNER BAUERNTHEATER | HUIMATWOCHE

20:00 Uhr | Kurhaus Oberstaufen

Die Laienspielgruppe des Gebirgstrachtenvereins d'Hochgratler Oberstaufen präsentiert ihr neues Stück „**Jubel, Trubel, Eitelkeit**“, eine kriminalistische Komödie mit viel Wortwitz, Situationskomik und lustigen Charakteren. Resttickets an der Abendkasse. Saalöffnung ab 19 Uhr, freie Platzwahl, für das leibliche Wohl wird gesorgt.

HEIMATABEND THALKIRCHDORF

20:00 Uhr | Festsaal Thalkirchdorf

Der Heimatverein lädt zu einem abwechslungsreichen Programm ein: Der Abend wird durch die Thaler Heimatvereinsgruppen sowie mit Gastauftritten der Thaler Alphornbläser und der Volkstanzgruppe Oberstaufen gestaltet. Der Eintritt ist frei.

SAMSTAG, 03.10. TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT

PARAGLIDING SCHNUPPERKURS

08:00 Uhr | Hündlebahn Talstation, Hinterstaufen

2 Tage Fliegen lernen in Theorie und Praxis.
Anmeldung erforderlich.

PILGERTAG: VERÄNDERUNGEN STÄRKEN

9:00 Uhr | Parkplatz am Friedhof in Aach

Wir spüren nach, was uns verbindet – mit uns, mit anderen, mit der Schöpfung, mit Gott.

Leitung: Karin Glöckle (geistliche Begleiterin);

Anmeldung bis zum 02.10. unter 08386/355 oder
pfarramt.oberstaufen@elkb.de.

SAMSTAG, 03.10. TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT

BIATHLON ZUM MITMACHEN

10:00 Uhr | Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Nach Einführung in die Schießtechniken (liegend und stehend) kommt der Puls in einem Bewegungsparcours auf Trab. Beim Wechsel zwischen Laufen und Schießen könnt Ihr Eure Treffsicherheit unter Beweis stellen. Für jeden der Lust hat, ab 8 Jahren. Anmeldung erforderlich.

FRÜHSCHOPPEN MIT DEM GEBIRGS- TRACHTENVEREIN | HUIMATWOCHE

11:00 Uhr | Hündle Berggaststätte, Oberstaufen

Der Gebirgstrachtenverein „D´Hochgratler“ bewahren nicht nur Brauchtum, traditionelle Tänze und Trachten sondern halten sie auch lebendig. Eintritt frei.
Nur bei guter Witterung.

STAUFNER BAUERNTHEATER | HUIMATWOCHE

20:00 Uhr | Kurhaus Oberstaufen

Die Laienspielgruppe des Gebirgstrachtenvereins d'Hochgratler Oberstaufen präsentiert ihr neues Stück „**Jubel, Trubel, Eitelkeit**“, eine kriminalistische Komödie mit viel Wortwitz, Situationskomik und lustigen Charakteren. Resttickets an der Abendkasse. Saalöffnung ab 19 Uhr, freie Platzwahl.



VERANSTALTUNGEN

SONNTAG, 04.10.

ERNTEDANK-GOTTESDIENST & SUPPENFEST | HUIMATWOCHE

10:00 Uhr | Evang. Heilig-Geist-Kirche

Gottesdienst für Klein und Groß. Gegen 11.00 Uhr eröffnet das Suppenbuffet im Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus mit geselligem Beisammensein.

TRACHTENMESSE ZU ERNTEDANK | HUIMATWOCHE

10:30 Uhr | Kath. Pfarrkirche St. Peter & Paul

Dekan Pfarrer Karl-Bert Matthias lädt zur Trachtenmesse an Erntedank ein. Alle Gottesdienstbesucher sind dazu eingeladen, in Tracht zu kommen.

FRÜHSCHOPPEN DER MUSIKKAPELLE THALKIRCHDORF | HUIMATWOCHE

10:30 Uhr | Thaler Festsaal, Thalkirchdorf

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Allgäu-Schwäbischen Musikbunds lädt die Musikkapelle Thalkirchdorf zum Frühschoppen ein mit den Thaler Alphonbläsern sowie dem Bezirks-Oldi-Blasorchester. Der Eintritt ist frei.

FRÜHSCHOPPEN DER BLASMUSIK OBERSTAUFEN | HUIMATWOCHE

11:30 Uhr | Kirchplatz, Oberstaufen

Beschwingt in den Tag. Nur bei guter Witterung.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG | HUIMATWOCHE

12:00 – 17:00 Uhr | Ortsmitte

Die Staufner Einzelhändler laden zum Bummeln, Schlendern und Einkaufen ein. Ein buntes Straßenprogramm in der Fußgängerzone lädt zudem zum Verweilen ein.

MONTAG, 05.10

BAUERNHOFFÜHRUNG

10:00 Uhr | Schädlerhof, Buflings

Einblicke in die Landwirtschaft – Führung auf dem Bio-Bauernhof für Familien und Kinder ab 6 Jahren. Dauer ca. 1 Std. Anmeldung per E-Mail erforderlich.

EINMAL DURCH OBERSTAUFEN – INSIDER-TIPPS FÜR DEINEN URLAUB

10:30 Uhr | Haus des Gastes

Beim Spaziergang durch Oberstaufen entdeckst Du die schönsten Ecken und versteckten Plätze. Anmeldung erforderlich.

DIENSTAG, 06.10.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

ERLEBE DEN WALD MIT ALLEN SINNEN | GENUSSWOCHE

13:15 Uhr | DB-Ticketautomat am Bahnhof

Spüre die positive Wirkung des Allgäuer Waldes begleitet von Wald-Gesundheitstrainerin Beate. Anmeldung erforderlich.

STAUFNER BAUERNTHEATER

20:00 Uhr | Kurhaus Oberstaufen

Letzte Aufführung in der Spielsaison 2026! Die Laienspielgruppe des Gebirgstrachtenvereins d'Hochgratler Oberstaufen präsentiert ihr neues Stück „Jubel, Trubel, Eitelkeit“, eine kriminalistische Komödie mit viel Wortwitz, Situationskomik und lustigen Charakteren. Resttickets an der Abendkasse. Saalöffnung ab 19 Uhr, freie Platzwahl.



VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH, 07.10.

WILDKRÄUTER-SPAZIERGANG | GENUSSWOCHEN

10:00 Uhr | Haus des Gastes, Oberstaufen

Wiesen und Wälder bieten eine Fülle an essbaren und heilkräftigen Pflanzen, die Verwendung in der Küche und der Naturheilkunde finden; unterwegs mit Wildkräuter-Expertin Sofie. Anmeldung erforderlich.

MOUNTAINBIKE-FAHRTECHNIKKURS 10:00 Uhr | Imbergbahn Talstation, Hauber, Steibis

Sicher auf dem Bike! Kursinhalte: Bremstechniken, Balanceübungen, sicheres Befahren von Hindernissen und Geländeformen. Anmeldung erforderlich.

DONNERSTAG, 08.10.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

AUF DER PIRSCH MIT DEM JÄGER | GENUSSWOCHEN

14:00 Uhr | Imbergbahn Talstation

Begleite Jan, Jagdvorsteher der Jagdgenossenschaft Aach, auf eine interessante Entdeckungstour und erfahre aus erster Hand, welche Rolle die Jagd für den Erhalt eines gesunden, klimafitten Waldes spielt. Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 09.10.

WOCHEN- UND BAUERNMARKT | GENUSSWOCHEN

8:00 Uhr | Marienplatz

Frisches Gemüse, Obst, Blumen und Delikatessen aus der Region.

ÖKUMENISCHER BERGGOTTESDIENST

11:30 Uhr | Gipfelkreuz Hündle

Dem Himmel nah – genieße das besondere Gipfel-erlebnis. Die Teilnahme ist kostenlos.

FAMILIEN-ERLEBNISTOUR AM STAUFEN

14:00 Uhr | Haus des Gastes, Oberstaufen

Mit Bergwanderführerin Lena erkundet ihr versteckte Waldschätze, faszinierende Kleintiere und erlebt interaktive Natur-Stationen voller Überraschungen. Dauer ca. 3 Stunden. Anmeldung erforderlich.

KASPERL-THEATER FÜR KINDER

15:00 Uhr | Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus

Der Wangener Kasper ist zu Gast mit „Kaspers Abenteuer im Dunkel-Munkel-Wald“. Für Kinder ab 4 Jahren. Karten sind im Vorverkauf im evang. Pfarramt oder an der Tageskasse erhältlich.

BRENNEREIFÜHRUNG & VERKOSTUNG

17:00 Uhr | Gähwindehof, Sinswang

Einblicke in die Handwerkskunst des Brennens; mit Verkostung. Anmeldung erforderlich.

SCHNUPPER-BIATHLON

18:00 Uhr | Oberstaufen, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Auf der 20 m-Laser-Biathlonanlage mit Klappzielscheiben, Soundeffekt, im Liegend- und Stehendanschlag – jeder kann bei Kerstin Biathlonluft schnuppern. Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 10.10.

KONZERT ENSEMBLE TRIOLLAGE

19:00 Uhr | Evang. Heilig-Geist-Kirche, O'staufen

Mit neuem Programm feiern die drei Musiker in diesem Jahr ihr 15-jähriges Bühnenjubiläum. Zugleich ist das Konzert eine Hommage an das Akkordeon, welches 2026 zum Instrument des Jahres gekürt wurde. Malgorzata Grzanka-Räth, Cello und Gesang, Frank Steckeler, Klarinette, Gitarre und Cajon, Alen Gadzun, Akkordeon. Eintritt auf Spendenbasis.

SONNTAG, 11.10.

BIATHLON ZUM MITMACHEN

10:00 Uhr | Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Nach Einführung in die Schießtechniken (liegend und stehend) kommt der Puls in einem Bewegungsparcours auf Trab. Beim Wechsel zwischen Laufen und Schießen könnt Ihr Eure Treffsicherheit unter Beweis stellen. Für jeden der Lust hat, ab 8 Jahren. Anmeldung erforderlich.

IMBERGMESSE

11:30 Uhr | Imberggipfel (alternativ Imberghaus)

Der Trachtenverein Steibis feiert zum Gedenken an seine verstorbenen Mitglieder einen Feldgottesdienst am Imberg-Gipfel. Musikalisch umrahmt von Steibinger Alhornbläsern und der Jodlergruppe Steibis.

MONTAG, 12.10.

BAYERISCHER PRÄVENTIONSTAG

9:00 – 18:00 Uhr | Aquaria Erlebnisbad & Staufner Apotheke

Mit dem bayernweiten Präventionstag soll die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung sichtbar gemacht werden. Ganztägig unterschiedliche Angebote zur Gesundheitsförderung, Vorsorge und Früherkennung. Weitere Informationen zum Programm unter aquaria.de/news oder oberstaufen.de/events.

MONTAG, 12.10.

ERLEBE DEN WALD MIT ALLEN SINNEN | BAYERISCHER PRÄVENTIONSTAG

10:00 Uhr | Eingangsbereich Aquaria Erlebnisbad

Spüre die positive Wirkung des Allgäuer Waldes begleitet von Wald-Gesundheitstrainerin Beate. Anmeldung erforderlich.

BAUERNHOFFÜHRUNG

10:00 Uhr | Schädlerhof, Buflings

Einblicke in die Landwirtschaft – Führung auf dem Bio-Bauernhof für Familien und Kinder ab 6 Jahren. Dauer ca. 1 Std. Anmeldung per E-Mail erforderlich.

EINMAL DURCH OBERSTAUFEN – INSIDER-TIPPS FÜR DEINEN URLAUB

10:30 Uhr | Haus des Gastes

Beim Spaziergang durch Oberstaufen entdeckst Du die schönsten Ecken und versteckten Plätze. Anmeldung erforderlich.

DIENSTAG, 13.10.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

MITTWOCH, 14.10.

MOUNTAINBIKE-FAHRTECHNIKKURS

10:00 Uhr | Imbergbahn Talstation, Hauber, Steibis

Sicher auf dem Bike! Kursinhalte: Bremstechniken, Balanceübungen, sicheres Befahren von Hindernissen und Geländeformen. Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

DONNERSTAG, 15.10.

WALDFÜHRUNG MIT ANDREAS KLEY | GENUSSWOCHEN

9:30 Uhr | Haus des Gastes, Oberstaufen

Im Herbst hat der Wald ganz eigene Herausforderungen. Wie er sich immer wieder optimiert und dem Klimawandel anpasst, weiß Andreas (Forstrevierleiter). Anmeldung erforderlich.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 16.10.

WOCHEN- UND BAUERNMARKT | GENUSSWOCHEN

8:00 Uhr | Marienplatz

Frisches Gemüse, Obst, Blumen und Delikatessen aus der Region.

NATURPARK-WANDERUNG: DAS HOCHMOOR ENTDECKEN

10:00 Uhr | Imbergbahn Talstation

Von Wander- und Naturparkführerin Laura erfahrt ihr mehr über das einzigartige Hochmoorgebiet auf dem Imberg, entdeckt seltene Moorpflanzen und genießt die ganz besondere Natur im Grenzgebiet zu Österreich. Auch für Familien mit wanderfreudigen Kindern ab 8 Jahren. Anmeldung erforderlich.

FAMILIEN-ERLEBNISTOUR AM STAUFEN

14:00 Uhr | Haus des Gastes, Oberstaufen

Mit Bergwanderführerin Lena erkundet ihr versteckte Waldschätze, faszinierende Kleintiere und erlebt interaktive Natur-Stationen voller Überraschungen. Dauer ca. 3 Stunden. Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 16.10.

BRENNEREIFÜHRUNG & VERKOSTUNG

17:00 Uhr | Gähwindehof, Sinswang

Einblicke in die Handwerkskunst des Brennens; mit Verkostung. Anmeldung erforderlich.

SCHNUPPER-BIATHLON

18:00 Uhr | Oberstaufen, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Auf der 20 m-Laser-Biathlonanlage mit Klappzielscheiben, Soundeffekt, im Liegend- und Stehendanschlag – jeder kann bei Kerstin Biathlonluft schnuppern. Anmeldung erforderlich.



LESUNG MIT JOSEFINE GAUCK „MAL GUCKEN“

20:00 Uhr | Nagelfluhlounge im Kurhaus

Um ihrer erblindenden Tochter Pauli möglichst viel von der Welt zu zeigen, gehen Josefine und ihr Mann mit den drei Kindern auf eine einjährige Reise. Bilder, Farben, Begegnungen – alles ist wertvoll... Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

SONNTAG, 18.10.

BIATHLON ZUM MITMACHEN

10:00 Uhr | Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Nach Einführung in die Schießtechniken (liegend und stehend) kommt der Puls in einem Bewegungsparcours auf Trab. Beim Wechsel zwischen Laufen und Schießen könnt Ihr Eure Treffsicherheit unter Beweis stellen. Für jeden der Lust hat, ab 8 Jahren. Anmeldung erforderlich.

MONTAG, 19.10.

BAUERNHOFFÜHRUNG

10:00 Uhr | Schädlerhof, Buflings

Einblicke in die Landwirtschaft – Führung auf dem Bio-Bauernhof für Familien und Kinder ab 6 Jahren. Dauer ca. 1 Std. Anmeldung per E-Mail erforderlich.

EINMAL DURCH OBERSTAUFEN – INSIDER-TIPPS FÜR DEINEN URLAUB

10:30 Uhr | Haus des Gastes

Beim Spaziergang durch Oberstaufen entdeckst Du die schönsten Ecken und versteckten Plätze. Anmeldung erforderlich.

DIENSTAG, 20.10.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

VORTRAG: FASTEN & BEWEGUNG | VITALWOCHEN

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Sporttrainer Christian Vilsmeier beleuchtet das Zusammenspiel von Fasten und Aktivität, insbesondere in Verbindung mit den beiden zentralen Schrothkur-Säulen: Trink- & Trockentage sowie dem Wechsel aus Ruhe und Bewegung. Anmeldung erforderlich.

MITTWOCH, 21.10.

MOUNTAINBIKE-FAHRTECHNIKKURS

10:00 Uhr | Imbergbahn Talstation, Hauber, Steibis

Sicher auf dem Bike! Kursinhalte: Bremstechniken, Balanceübungen, sicheres Befahren von Hindernissen und Geländeformen. Anmeldung erforderlich.

ATEMMEDITATION & LEBERWICKEL | VITALWOCHEN

10:30 Uhr | Aquaria Erlebnisbad (Ruheraum)

Christoph Wiech, zertifizierter Wim Hof Instructor, verbindet die bewährte Wirkung des Leberwickels mit der Kraft der Atemmeditation.

WILDKRÄUTER-WANDERUNG | VITALWOCHEN

13:30 Uhr | Haus des Gastes

Wildkräuterexpertin Sofie teilt auf der Wanderung ihr fundiertes Wissen über die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten der Wildkräuter und Alpenblumen in der Küche und Hausapotheke. Dauer: ca. 3,5 Stunden. Anmeldung erforderlich.

WEGE ZUM ERHOLSAMEN SCHLAF | VITALWOCHEN

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Welche Ursachen und welche Möglichkeiten gibt es, die Schlafqualität wieder zu verbessern. Vortrag von Dr. Mirja Effing. Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

DONNERSTAG, 22.10.

PILZ-EXKURSION: AUF ENTDECKUNGS-TOUR IM HERBSTWALD | GENUSSWOCHEN

10:00 Uhr | Haus des Gastes

Den Pilzen auf der Spur mit Wanderführer, PilzCoach und Pilzsachverständigem Manfred Ullemair. Spannende Pilzkunde über die Einteilung und Erkennung der essbaren, ungenießbaren und giftigen Arten. Anmeldung erforderlich.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufer mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

EINFÜHRUNGSKURS: NORDIC WALKING | VITALWOCHEN

10:00 Uhr | Hündlebahn Talstation

Im Kurs wird die richtige Technik für ein gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining erlernt, vorallem wie die Stöcke richtig eingesetzt werden, um die Muskulatur zu kräftigen und die Ausdauer zu verbessern. Anmeldung erforderlich.

WORKSHOP: FIT DURCH DEN WINTER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN | VITALWOCHEN

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Entdecke die Welt der ätherischen Öle und wie diese ausgewählten Düfte gute Begleiter in der kalten Jahreszeit sein können. Kreiere Deinen persönlichen Winter-Aroma-Roll-On für zu Hause. Workshop mit Birgit Metz. Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 23.10.

WOCHEN- UND BAUERNMARKT | GENUSSWOCHEN

8:00 Uhr | Marienplatz

Frisches Gemüse, Obst, Blumen und Delikatessen aus der Region.

FREITAG, 23.10.

SCHROTHKUR ZUM PROBIEREN | VITALWOCHEN

10:00 Uhr | Vorplatz am Haus des Gastes

Köstliche und alltagstaugliche Schrothkur-Spezialität zum Probieren. Lass Dich überraschen, wie genussvoll die Original Oberstauferer Schrothkur sein kann. Und wer mehr über die Schrothkur wissen möchte, hat hier die Möglichkeit offene Fragen zu klären.

FAMILIEN-ERLEBNISTOUR AM STAUFEN

14:00 Uhr | Haus des Gastes, Oberstaufer

Mit Bergwanderführerin Lena erkundet ihr versteckte Waldschätze, faszinierende Kleintiere und erlebt interaktive Natur-Stationen voller Überraschungen. Dauer ca. 3 Stunden. Anmeldung erforderlich.

BITTER-ELIXIER: BITTERES SELBST GEMACHT | VITALWOCHEN

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Workshop mit FNL-Kräuterexpertin Constanze Merzbach: Selbst gemacht, individuell zusammengestellt, kreiere Dein persönliches Bitter-Elixier für zu Hause. Anmeldung erforderlich.

BRENNEREIFÜHRUNG & VERKOSTUNG

17:00 Uhr | Gähwindehof, Sinswang

Einblicke in die Handwerkskunst des Brennens; mit Verkostung. Anmeldung erforderlich.

SCHNUPPER-BIATHLON

**18:00 Uhr | Oberstaufer, Treffpunkt wird bei
Anmeldung bekannt gegeben**

Auf der 20 m-Laser-Biathlonanlage mit Klappzielscheiben, Soundeffekt, im Liegend- und Stehendanschlag – jeder kann bei Kerstin Biathlonluft schnuppern. Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 24.10.

BIATHLON ZUM MITMACHEN

10:00 Uhr | Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Nach Einführung in die Schießtechniken (liegend und stehend) kommt der Puls in einem Bewegungsparcours auf Trab. Beim Wechsel zwischen Laufen und Schießen könnt Ihr Eure Treffsicherheit unter Beweis stellen. Für jeden der Lust hat, ab 8 Jahren. Anmeldung erforderlich.

MONTAG, 26.10.

BAUERNHOFFÜHRUNG

10:00 Uhr | Schädlerhof, Buflings

Einblicke in die Landwirtschaft – Führung auf dem Bio-Bauernhof für Familien und Kinder ab 6 Jahren. Dauer ca. 1 Std. Anmeldung per E-Mail erforderlich.

EINMAL DURCH OBERSTAUFEN – INSIDER-TIPPS FÜR DEINEN URLAUB

10:30 Uhr | Haus des Gastes

Beim Spaziergang durch Oberstaufen entdeckst Du die schönsten Ecken und versteckten Plätze. Anmeldung erforderlich.

ATEMMEDITATION & LEBERWICKEL | VITALWOCHEN

19:00 Uhr | Aquaria Erlebnisbad (Ruheraum)

Christoph Wiech, zertifizierter Wim Hof Instructor, verbindet die bewährte Wirkung des Leberwickels mit der Kraft der Atemmeditation.

DIENSTAG, 27.10.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

ERLEBE DEN WALD MIT ALLEN SINNEN | VITALWOCHEN

13:15 Uhr | DB-Ticketautomat am Bahnhof

Spüre die positive Wirkung des Allgäuer Waldes begleitet von Wald-Gesundheitstrainerin Beate. Anmeldung erforderlich.

VORTRAG:

EINFACH GESUND SCHLAFEN | VITALWOCHEN

15:00 Uhr | WohnRaumWerkstatt, Oberstaufen

Schlaf ist die Grundlage für Regeneration, Energie und Wohlbefinden. Erfahre, welchen Unterschied das richtige Schlafsystem und eine natürliche Schlafumgebung leisten kann.

SCHROTHLER-STAMMTISCH MIT SABINE BROSIG, KURÄRZTIN | VITALWOCHEN

16:00 Uhr | Vinothek Schönherr, Oberstaufen

In lockerer Atmosphäre treffen sich Schrothler und Interessierte zu einem Erfahrungsaustausch. Offene Fragen rund um die Schrothkur können hier beantwortet werden.



VERANSTALTUNGEN

MITTWOCH, 28.10.

MOUNTAINBIKE-FAHRTECHNIKKURS

10:00 Uhr | Imbergbahn Talstation, Hauber, Steibis

Sicher auf dem Bike! Kursinhalte: Bremstechniken, Balanceübungen, sicheres Befahren von Hindernissen und Geländeformen. Anmeldung erforderlich.

ATEMMEDITATION & LEBERWICKEL | VITALWOCHEN

10:30 Uhr | Aquaria Erlebnisbad (Ruheraum)

Christoph Wiech, zertifizierter Wim Hof Instructor, verbindet die bewährte Wirkung des Leberwickels mit der Kraft der Atemmeditation.

VORTRAG:

EINFACH GESUND SCHLAFEN | VITALWOCHEN

15:00 Uhr | WohnRaumWerkstatt, Oberstaufen

Guter Schlaf bedeutet mehr als nur Ruhe. Er ist die Grundlage für Regeneration, Energie und Wohlbefinden. Erfahre, welchen Unterschied das richtige Schlafsystem und eine natürliche Schlafumgebung leisten kann.

LONGEVITY – WARUM FASTEN UND DETOX NACH JOHANN SCHROTH HILFT | VITALWOCHEN

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Longevity, die Frage nach gesundem Altern – der Vortrag von Dr. Susanne Neuy zeigt auf, was die Wissenschaft zu Fasten und Detox sagt, und warum die Schrothkur schon seit Jahren als "Jungbrunnen" bezeichnet wird. Anmeldung erforderlich.

DONNERSTAG, 29.10.

GEFÜHRTE E-BIKETOUR | VITALWOCHEN

10:00 Uhr | Hauber E-Bike Shop, Kalzhofer Str. 22

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstaufen mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden). Anmeldung erforderlich.

JÄGERIN & JÄGER IM GESPRÄCH – ZWISCHEN WALD, WILD UND VERANTWORTUNG | GENUSSWOCHEN

14:00 Uhr | Hotel Bad Rain, Hinterstaufen

Veronika & Michael Kirchmann geben Einblicke welche Aufgaben Jäger heute übernehmen und warum die Jagd eng mit Natur- und Waldschutz in Verbindung steht. Hier trifft echtes Wissen auf charmantes Jägerlatein. Anmeldung erforderlich.

HORMONE IN BALANCE FÜR FRAUEN & MÄNNER | VITALWOCHEN

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Was hat Cortisol mit Progesteron und Testosteron zu tun, wo werden Hormone produziert und was machen sie in unserem Körper? Vortrag über die faszinierenden Zusammenhänge und Aufgaben der verschiedenen Hormone von Heilpraktikerin Hannah Sailer. Anmeldung erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

FREITAG, 30.10.

WOCHEN- UND BAUERNMARKT | GENUSSWOCHEN

8:00 Uhr | Marienplatz

Frisches Gemüse, Obst, Blumen und Delikatessen aus der Region.

WALDFÜHRUNG MIT LUKAS FINK | GENUSSWOCHEN

9:30 Uhr | Tourist-Information Steibis

Im Herbst hat der Wald ganz eigene Herausforderungen. Wie er sich immer wieder optimiert und dem Klimawandel anpasst, weiß Lukas (Zimmermann & Forstwirtschaftsmeister). Anmeldung erforderlich.

SCHROTHKUR ZUM PROBIEREN | VITALWOCHEN

10:00 Uhr | Vorplatz am Haus des Gastes

Köstliche und alltagstaugliche Schrothkur-Spezialitäten zum Probieren. Lass Dich überraschen, wie genussvoll die Original Oberstausfener Schrothkur sein kann. Und wer mehr über die Schrothkur wissen möchte, hat hier die Möglichkeit offene Fragen zu klären.

FAMILIEN-ERLEBNISTOUR AM STAUFEN

14:00 Uhr | Haus des Gastes, Oberstausfen

Mit Bergwanderführerin Lena erkundet ihr versteckte Waldschätze, faszinierende Kleintiere und erlebt interaktive Natur-Stationen voller Überraschungen. Dauer ca. 3 Stunden. Anmeldung erforderlich.

BRENNEREIFÜHRUNG & VERKOSTUNG

17:00 Uhr | Gähwindehof, Sinswang

Einblicke in die Handwerkskunst des Brennens; mit Verkostung. Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 30.10.

SCHNUPPER-BIATHLON

18:00 Uhr | Oberstausfen, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Auf der 20 m-Laser-Biathlonanlage mit Klappzielscheiben, Soundeffekt, im Liegend- und Stehendanschlag – jeder kann bei Kerstin Biathlonluft schnuppern. Anmeldung erforderlich.

FREITAGSKINO

19:30 Uhr | Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus

Kinofilm für Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren. Eintritt frei, Spenden erbeten.

Anmeldung im evangelischen Pfarramt ist unbedingt notwendig unter 08386 355.

SAMSTAG, 31.10.

BIATHLON ZUM MITMACHEN

10:00 Uhr | Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Nach Einführung in die Schießtechniken (liegend und stehend) kommt der Puls in einem Bewegungsparcours auf Trab. Beim Wechsel zwischen Laufen und Schießen könnt Ihr Eure Treffsicherheit unter Beweis stellen. Für jeden der Lust hat, ab 8 Jahren. Anmeldung erforderlich.

D'STAUFNER JODLER LADET I

20:00 Uhr | Kurhaus Oberstausfen

Die Staufner Jodler gestalten zusammen mit verschiedenen Gastgruppen einen unterhaltsamen Abend.

Tickets sind ab 18.09. im Haus des Gastes erhältlich, Restkarten an der Abendkasse.

