



© Haubers Naturresort, Oberstaufen

Frühlings-Neustart im Allgäu. Bewegung, Berge, Basenfasten: Mit frischen Ideen zu neuem Schwung

Kempten (AG, 26.02.2026) – Wenn die Tage wieder spürbar länger werden und die Motivation für einen gesunden Neustart wächst, eignet sich das Allgäu ideal für die ausgewogene Kombination aus Bewegung, Genuss und echtem Wohlfühl-Feeling. Das Angebot reicht von naturnahen Sportwochen wie „Klammheimlich“ bis zur innovativen Weiterentwicklung traditionsreicher Heilverfahren, wo der Gast im Selbsttest vorab seine persönliche Fastenvariante herausfinden darf.

Nichts wie raus in die Natur und die eigene, nachhaltige Erholung finden – dank spezieller Frühlingsangebote der AllgäuTopHotels. Zudem laden unzählige leichte und kürzere Frühlingswanderungen ein, die erwachende Natur zu entdecken und die zunehmende Wärme und Licht zu spüren.

Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne in Oberstaufen



© Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne, Oberstaufen

Sportwochen: Raus in die Natur, rauf auf den Berg, rein in die Klamm!

Im 5-Sterne-Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne finden regelmäßig themenbasierte Sportwochen statt, die je nach Saison unterschiedliche Aktivitäten in den Mittelpunkt stellen. Das Beste daran: Alle Gäste können ganz flexibel teilnehmen, je nachdem, worauf sie Lust haben. Sämtliche Kurse sind kostenfrei, lediglich bei Ausflügen können Eintrittskosten anfallen. Besonders erlebnisreich werden die Wochen „Dem Frühling auf der Spur“ (20.–25. April) und „Klamm-heimlich“ (4.–9. Mai). In der Frühlingswoche wird unter anderem selbst gesammelter Bärlauch zu duftendem Bärlauchsalz verarbeitet – eine wunderbare Urlaubserinnerung. In der zweiten Woche geht es zu beeindruckenden Naturschauspielen: den spektakulären Klammern der Region. Dabei erwarten die Gäste tiefe Schluchten, tosende Wasserläufe und jede Menge überraschende Highlights, von den tiefblauen Enzianwiesen beim Steigbach Tobel bis zur Hausbachklamm, wo Stockbrot und ein fröhliches Quetscheentenrennen für besondere Momente sorgen.

Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne

Heike Robrahn

Oberstaufen

marketing@allgaeu-sonne.de

www.allgaeu-sonne.de/sporthotel-allgaeu/sportwochen

Haubers Naturresort in Oberstaufen



©Haubers Naturresort, Oberstaufen

Kurwein, adé: Schrothkur beschwingt auch ohne Alkohol

Oberstaufen steht für Schrothkur. Und Haubers Naturresort geht nun einen konsequenten Schritt in deren Weiterentwicklung: Das traditionsreiche Naturheilverfahren wird ab sofort vollständig alkoholfrei durchgeführt. Ganz bewusst entfällt der klassische Kurwein, während die anderen Bestandteile der Schrothkur – reduzierte Kost, Wickel, Trinkzeiten und Regeneration – erhalten bleiben. Damit verbindet Familie Hauber ein überliefertes Gesundheitskonzept mit aktuellen ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und setzt ein klares Zeichen für zeitgemäße, verantwortungsvolle Gesundheitsangebote. Ergänzt wird das alkoholfreie Schrothfasten durch weitere Konzepte wie Basenfasten, Heilfasten und Intervallfasten, die individuelle Wege zu Regeneration und Wohlbefinden eröffnen. Gut zu wissen: Über eine Fastenhotline sowie einen Online-Selbsttest können Gäste vorab herausfinden, welche Fastenvariante am besten zu ihren persönlichen Bedürfnissen passt.

Haubers Naturresort
Eva Hauber
Oberstaufen
info@haubers.de
www.haubers.de/haubers-fasten

AllgäuTopHotels: Die besten Hotels im Allgäu

Die AllgäuTopHotels sind ein Zusammenschluss von mehr als 80 Spitzenklasse-Hotels im Allgäu und Kleinwalsertal mit 3, 4 oder 5 Sternen. Was sie eint: Sie sind familiengeführt, innovativ, exzellent. Und Gastgeber mit Leidenschaft.

Alle Infos unter: https://www.allgaeu-top-hotels.de/?utm_source=pressemitteilung&utm_medium=email&utm_campaign=prnl_fitundgesund

Die besten Frühlingstouren finden Sie hier: <https://www.allgaeu.de/draussen/wandern/halbtages-tagestouren/fruehlingstouren>

Pressekontakt:

proAllgäu GmbH & Co. KG
Angelina Schmidt
Marketing Projektmanagerin
a.schmidt@allgaeu.de