



*Filser*  
Hotel in Oberstdorf ★★★★★

GIPFEL DER ERHOLUNG

# UNSER TEAM FÜR IHRE ERHOLUNG

Kompetent, gut ausgebildet und einfach richtig sympathisch ... das ist unser Wellness-Team. Gerne beraten wir Sie schon bei der Reservierung persönlich zu Ihrem perfekten Erholungsurlaub im Hotel Filser.

Wandern oder Massage? Warum nicht beides!  
Ein anspruchsvolles Bergerlebnis und danach die passende Fußreflexzonenmassage.  
Lassen Sie uns Ihren perfekten Allgäu-Tag kreieren.

REZEPTION

WELLNESS

WANDERN



# WELLNESS – NEU GEDACHT

Wellness ist schon lange nicht mehr nur Massage und Saunagang. Es ist vor allem die ganzheitliche Betrachtung eines neuen, besseren Körpergefühls. Und dabei spielt auch die Erholung der Seele eine wichtige Rolle. Das Allgäu und die Region rund um unser Haus bieten die Möglichkeit, „Wellness“ neu zu denken. Denn die inspirierende, mal raue, mal liebeliche Bergwelt und unsere Gesundheitskompetenz schaffen den Rahmen für Erholung im Geist und im Körper.



## NATUR

Mit jedem Schritt in die Berge rückt der Alltag ein Stück mehr in den Hintergrund. Machen Sie die Natur zu Ihrer Wellness-Oase.



## GESUNDHEIT UND SPA

Verspannungen? Kreislaufprobleme? Unsere Therapeuten finden wohltuende und effektive Anwendungen für mehr Energie – auch nach dem Urlaub.

# GIPFEL DER ERHOLUNG



## WOHLGEFÜHL

Warme Aromaöle, Massagen, Yoga, Achtsamkeits-Kurse, ... Finden Sie Ihren ganz eigenen Weg zur Erholung.





WELLNESS NEU GEDACHT

3-7

AKTIV & OUTDOOR

8-13

ENTSPANNUNG & WOHLGEFÜHL

14-23

GESUNDHEIT & SPA

24-29

FILSERS WELLNESS-ETIKETTE

30-31



# FINDEN SIE IHREN WEG ZUR ENTSPANNUNG IM FILSER!

SO KÖNNTE IHR TAG BEI UNS AUSSEHEN



GUTEN MORGEN



Ausgiebiges und langes Frühstück, davor vielleicht ein Sprung ins Hallenbad?

Geführte E-Bike-Schnuppertour oder geführte Wanderung bzw. Schneeschuhwanderung



RAUS IN DIE NATUR



Führung durch Oberstdorf





GUTEN  
APPETIT



Abendessen



Massage oder  
Saunagang zum  
Ausklang



Zum Ausklingen  
des Tages einen  
Cocktail an der Bar



ZEIT FÜR  
WELLNESS

Autogenes Training  
für mehr  
Entspannung Zuhause



Eine kostenfreie  
Meditationsstunde in  
der Gruppe



TIPP

Erleben Sie verschiedene geführte Aktivitäten, Kurse und Freizeitangebote direkt ab der Hoteltüre im Rahmen unseres attraktiven Aktivprogramms.





# EIN MAGISCHER ORT: DER STUIBENFALL

Um zum größten Wasserfall rund um Oberstdorf zu gelangen, ist bereits der Weg ein Erlebnis! Beim Durchqueren des Oytals denkt der eine oder andere bestimmt an mystische Filmkulissen.

„Eine von Grün durchwachsene Berglandschaft, die immer wieder von kleinen Flüssen und Wasserläufen unterbrochen wird, schafft eine märchenhafte Atmosphäre.“

Gab es zuvor starken Regen, sind die feinen Wassertropfen, die aus der Schlucht des Stuibenfalls aufsteigen, bereits vom Tal aus zu erkennen. Direkt ab der Haustüre geht es gemütlich Richtung Oytal. Erst danach kommen die zu überwindenden Höhenmeter – gerne auch geführt. Ein Abstecher zur Käseralpe oder dem Oytalhaus für eine kurze Brotzeit lohnt sich.

## TIPP

### BIKE & HIKE

Die Stuibenfälle mit unseren hoteleigenen E-Bikes erreichen. Im Rahmen des Aktivprogramms sogar durch unsere Tourguides geführt.



# GEFÜHRT AUF E-BIKE- & WANDERTOUR IM ALLGÄU-URLAUB

Entdecken Sie mit unseren einheimischen Tourguides  
mehrmals pro Woche die Allgäuer Berge.  
Beim Wandern, Winterwandern oder mit dem E-Bike.



## MONIKA, WAS ZEICHNET EINEN GEPRÜFTEN TOURGUIDE WIE DICH AUS?

Wenn man, wie ich in den Bergen aufgewachsen ist, sind viele Eigenschaften, die ein Tourguide braucht, schon in die Wiege gelegt. Ein gesundes Bauchgefühl, die richtigen Entscheidungen zu treffen, die Liebe zu den Bergen sowie Achtsamkeit, Dankbarkeit und Demut gegenüber der Natur, den Tieren und der Macht der Berge. Dazu noch Einfühlungsvermögen, Kompetenz und auch der Humor darf nicht fehlen.



## WELCHE IST DEINE LIEBLINGSROUTE?

Ich bin sehr gerne im Rappental, auf der Rappenseehütte – zur Abkühlung eine Runde im Rappensee schwimmen, bevor es weiter geht auf einen der umliegenden Gipfel, wie Biberkopf (2599 m), Hochrappenkopf (2425 m) oder Hohes Licht (2651 m).

## WIE ORGANISIERST DU DEINE WANDERUNGEN?

Die Wahl der Wanderung ist abhängig von: Jahreszeit, Wetter, Schwierigkeit, Kondition und Gesundheit der Teilnehmer, Höhenmeter und Kilometer sowie Einkehrmöglichkeiten sind die wichtigsten Kriterien.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR WANDERFANS IN OBERSTDORF?

Mein Tipp für Euch: Schnürt eure Wanderstiefel, nehmt Euch Zeit zum Schauen und Staunen, seht die Blumen am Wegrand, hört die Vögel pfeifen und nehmt Euch Zeit für eine schöne Rast. Egal ob weit oben in den Bergen oder auf einer schönen Talwanderung – der WEG ist das ZIEL.

# VIelfÄLTIG UNTERWEGS

## FÜR ALLE RADLER & BIKER

Unkompliziert für unsere Gäste,  
direkt ab der Hoteltüre ...

- ◇ E-MTB im Verleih (30 € pro Tag)
- ◇ Wöchentlich kostenfreie geführte E-MTB-Tour für E-Bike-Einsteiger
- ◇ Kostenpflichtige Hike & Bike Tour

## FÜR ALLE ENTDECKER & AKTIVE

Unkompliziert für unsere Gäste,  
direkt ab der Hoteltüre ...

- ◇ Leih-Schneeschuhe im Winter (10 € pro Tag)
  - ◇ Kostenfreie Spielmöglichkeit auf dem 200 m entfernten Tennisplatz
  - ◇ Vergünstigte Greenfees auf über 14 regionalen Golfplätzen, unter anderem:  
Golfplatz Oberallgäu, Sonnenalp Golfplatz und Golfplatz Oberstdorf
- ... und viele weitere Naturerlebnisse

## FÜR ALLE WANDERER

Unkompliziert und kostenfrei für  
unsere Gäste ...

- ◇ Wanderstöcke im Verleih
- ◇ Wanderungen für jedes Niveau von gemütlichem Spaziergang bis hin zur Frühaufsteher-Wanderung mit Gipfel-Erklommung
- ◇ Geführte Schneeschuhtouren und Fackelwanderungen im Winter
- ◇ Informationen zu den Wanderungen in der Region und Informationen auf Ihrem Zimmer mit Wandervorschlägen für die Region





## GEFÜHRT UND SICHER AUF DIE OBERSTDORFER BERGE

Geführt von unseren einheimischen Wanderführern sind Sie stets in sicheren Händen, das Dialekt-Wort „hofele“ bedeutet: **Langsam & achtsam**. Das ist unser Slogan für all unsere geführten Touren.

**Alle Aktivangebote sind folgendermaßen aufgebaut:**

- ◇ 5 – 7 Übernachtungen
- ◇ Inkl. Halbpension (Frühstück & Abendessen)
- ◇ Gemeinsames Abendessen mit dem Guide & Tourenbesprechung am Anreisetag
- ◇ 5 geführte Tagestouren (4 Halbtagestouren während der Schneeschuhtage)
- ◇ Mittagsverpflegung oder Einkehrmöglichkeiten werden eingeplant
- ◇ Leihgebühren inklusive
- ◇ Bergbahnen inklusive (je nach Aktivwoche)

*Packliste erhalten die Gäste ca. 3 Wochen vor Anreise;  
Geeignet ab 13-16 Jahren (je nach Aktivwoche)*

**Unsere Termine/Anreise immer sonntags**

### **Schneeschuhtage**

12.01. – 17.01.2025 | 09.02. – 14.02.2025

### **Oberstdorfer Highlight – Wanderwoche**

01.06. – 08.06.2025

### **Filser-Bergwanderwoche**

13.07. – 20.07.2025 | 05.10. – 12.10.2025

### **Hike & Bike Woche**

31.08. – 07.09.2025

Detaillierte Informationen finden Sie unter **[www.filserhotel.de](http://www.filserhotel.de)** oder in unserer Preisliste.

Die Aktivwochen finden ab 3 Personen statt. Nur begrenzte Plätze verfügbar. Angebote buchbar nach Verfügbarkeit innerhalb der Aktivwochen, Preis je nach Zimmerkategorie und Termin.

# AKTIV & OUTDOOR

UNSERE AKTIVANGEBOTE



# URALTER WEG DURCH FELSEN: DIE BREITACHKLAMM

In der tiefsten Klamm der Bayerischen Alpen, bahnt sich das Wasser seit rund 10.000 Jahren ihren Weg durch die Felsen. Auf dem 2,5 km langen Wanderweg durch die Felsschlucht, vorbei an den glatt geschliffenen Steinen, dem wilden Tobel und verwachsenen Hängen. Hier wird einem die Gewalt der Natur bewusst.

„Die feuchte Luft beruhigt die Atemwege,  
der Geruch von Waldboden weckt Erinnerungen  
und das stetige Fließen des Wassers wird zu einem  
meditativen Rauschen...“

In unseren Achtsamkeitsstunden lernen Sie, Ihre Umgebung deutlich wahrzunehmen und daraus maximale Entspannung zu gewinnen.

Nehmen Sie die Natur der Breitachklamm mit allen Sinnen wahr und setzen Sie Gelerntes in die Tat um.

Die Breitachklamm wird so zu Ihrem ganz eigenen Meditationszimmer - Ausblick inklusive. Die Gedanken können fließen.

## TIPP

Mit dem Bus ist die Klamm einfach von uns aus zu erreichen. Alternativ ist die Klamm auch das Ziel eines Radausfluges - in 20 Minuten radelt man gemütlich zur Breitachklamm.



# ENTSPANNUNGSTHERAPIE

IN DER GRUPPE: 2-MAL WÖCHENTLICH

Alle Achtsamkeits- und Entspannungsgruppen sind so aufgebaut, dass selbst eine einmalige Teilnahme eine Umsetzung in den Alltag ermöglicht.

## AUTOGENES TRAINING

- ◇ Dauerhaft von innen heraus entspannen und Ruhe finden
- ◇ Eine Art der Selbsthypnose, in der Sie durch gedankliche Konzentration zur Ruhe kommen
- ◇ Anerkannte Physiotherapie-Methode bei Störungen des vegetativen Systems

---

45 Min.      Preis auf Anfrage

---

## MEDITATION

- ◇ Auch für Einsteiger
- ◇ Durch Bodyscan und Atemmeditation wird die innere Ruhe gefunden

---

60 Min.      Preis auf Anfrage

---



## PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

NACH JACOBSEN

- ◇ Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen
- ◇ Der Blutdruck sinkt, Reduzierung der Darmtätigkeit und deutlich ruhigere Atmung

---

45 Min.      Preis auf Anfrage

---

## YOGA

- ◇ Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- ◇ Die sanfteste Möglichkeit, den eigenen Körper in der Bewegung zu erleben
- ◇ Schafft innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aber auch kraftvolle Lebendigkeit

---

60 Min.      Preis auf Anfrage

---

TIPP

Es können auch Einzelstunden gebucht werden, die ganz individuell auf Sie abgestimmt werden.



A person is seen from behind, walking through a lush green field of tall grass and wildflowers. They are wearing a dark t-shirt, blue jeans, and a brown leather messenger bag. In their right hand, they hold a small bouquet of purple and white flowers. Their left hand is reaching out to touch the grass. The scene is bright and natural, suggesting a peaceful outdoor setting.

ACHTSAMKEIT & WANDERN –  
EINE ÜBUNG FÜR KÖRPER,  
GEIST UND SEELE

Der Weg zu Fuß in die Berge ist nicht nur erlebnisreich, er kann auch entspannend sein. Ein Schritt nach dem anderen, jeder in seinem ganz eigenen Tempo. Das hat uns inspiriert, die Fühler nach einer neuen Idee auszustrecken: die Kombination aus Wandern und Achtsamkeit. Das Ziel ist es nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele zu aktivieren. Dazu werden ausgewählte, friedliche Wanderziele gesucht und an verschiedenen Stationen mit Musik und Achtsamkeitsübungen gearbeitet.

Max Zellhuber ist einer unserer Wanderführer, langjähriger Bergwachtmann und Privatalpinist aus Oberstdorf. Der 75-jährige und seine Kollegen führen unsere Gäste auf über 50 verschiedenen Routen durch die Oberstdorfer Täler und Gipfel. Doch nicht nur das. Unsere Wanderführer bereichern jeden Ausflug mit unzähligen Erlebnissen und Geschichten aus ihrer alpinen Wanderwelt. Max hat die Achtsamkeit dabei nicht nur im Wandern für sich entdeckt:

„Die Achtsamkeit hat den Weg in mein Leben gefunden und fasziniert mich. Das Konzept ist für jeden ganz individuell umsetzbar und auch im Alltag einfach zu integrieren. Auf unseren Wanderungen kommen viele das erste Mal in Kontakt damit und es wird klar, dass die Idee einfach ist, aber sehr tief greift.“



## MUSS ICH FÜR DIESE WANDERUNGEN ETWAS BESONDERS MITBRINGEN?

„Nein! Neugierig bleiben und sich trauen, etwas Neues zu entdecken. Jeder findet in der Achtsamkeit seinen ganz eigenen Weg und nimmt neue Inspiration mit nach Hause. Für die Wanderung müssen Sie Bergschuhe und die richtige Kleidung für jedes Wetter dabei haben.“

## WAS IST EUCH BEI DEN WANDERUNGEN BESONDERS WICHTIG?

„Authentische Erlebnisse. Wir möchten niemandem eine Wellnesswanderung verkaufen oder ein Event. Wir geben unser Wissen und unsere Erfahrungen weiter und hören gerne zu. Daraus entstehen viele schöne Gespräche mit den Gästen und so kreieren wir mit jeder Gruppe eine einmalige Wanderung.“

## AROMAÖL

**Intensiv und berauschend.** Wertvolles Bio-Aroma-Öl von Primavera bietet sensibler Hautschutz und stärkt Ihr Immunsystem. Wählen Sie Ihr persönliches Wohlfühl-Öl aus den Düften von Primavera. Wir beraten Sie gerne.

Massage	20 Min.	€ 36,00
Massage	40 Min.	€ 72,00
Ölaromabad	15 Min.	€ 34,50



## TEILMASSAGE

Teilmassage mit einem **hochwertigen Pflegeöl von Primavera.**

Kopf	20 Min.	€ 41,00
Nacken & Schulter	20 Min.	€ 41,00
Füße & Waden	20 Min.	€ 41,00

## KLASSISCHE MASSAGE

**Das ist wohl die beliebteste Massagetechnik unserer Gäste.** Nicht umsonst: Denn sie löst nachweislich Verspannungen und Verhärtungen, die fast jeder mit sich herumschleppt. Außerdem schafft sie Linderung bei Erkrankungen sowie Fehlstellungen des Bewegungsapparates und fördert die Durchblutung.

Rücken	20 Min.	€ 30,00
Ganzkörper	40 Min.	€ 60,00
Ganzkörper	50 Min.	€ 75,00

## KRÄUTERSTEMPEL

**Ein Gefühl, wie sich auf der Bergwiese auszuweichen!** Diese Ganzkörperanwendung nach VITALIS Dr. JOSEPH ist eine intensive Massage mit wertvollen natürlichen Ölen, alpinen BIO-Kräutermischungen und einzigartigen Wirksynergien ätherischer Öle.

Kräuterstempelmassage	50 Min.	€ 85,00
-----------------------	---------	---------

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

**Eine Wohltat für die Landkarte unseres Körpers – denn das sind die Füße.**

Aktivierung der Selbstheilungskräfte, verbessert die Durchblutung der Organe, löst angestauten Stress. Die Fußsohle ist in Areale unterteilt, die mit bestimmten Organen im Körper zusammenhängen. Wird ein bestimmter Punkt auf der Fußsohle stimuliert, lässt sich das entsprechende Organ reflektorisch beeinflussen.

Klein	25 Min.	€ 42,50
Groß	50 Min.	€ 85,00



# ENTSPANNUNG

MASSAGEN UND ANWENDUNGEN

TIPP



## KLEOPATRA-BAD

**Ziege, Butter und Honig... eine spannende Mischung.** Ideal für trockene, empfindliche Haut. Das in der Milch enthaltene Milchfett und die Milchsäure spenden Feuchtigkeit und beruhigen. Die Proteine fördern die Elastizität, machen die Haut weich und zart. Der Honig trägt zur Hautstraffung bei.

Molkebad	15 Min.	€ 34,50
----------	---------	---------



## REFLEX-SENSITIV-MASSAGEN

Fußreflexzonenmassage und Aromaöl-Teilmassage\* nach Wahl

50 Min. € 80,00

## FREIER KOPF

Kombination aus Kopf-, Schulter- & Nackenmassage\* sowie Gesichtslymphdrainage

80 Min. € 120,00

## WANDERER-MASSAGE

Fuß- & Waden-, Nacken- & Schultermassage\* sowie eine Packung für den Rücken nach Wahl

60 Min. € 93,00

## VERBUNDEN MIT DER NATUR

Eine Packung nach Wahl sowie eine Rückenmassage

40 Min. € 56,00

## EINS MIT DER NATUR

Eine Packung nach Wahl sowie eine Ganzkörpermassage

75 Min. € 97,50

## MÜDE BEINE

Ein Kneippguss für Unterschenkel und Füße mit anschließender Fußreflexzonenmassage

40 Min. € 52,00

## VERSPANNUNGEN LÖSEN

Fußreflexzonenmassage und klassische Rückenmassage

50 Min. € 70,00

*\*Die Teilmassagen werden mit einem hochwertigen Pflege-Öl von Primavera durchgeführt.*



# WOHLGEFÜHL

WOHLFÜHL-PAKETE



# DER NATUR EIN STÜCK NÄHER: DER MOORWEIHER

Der Moorweiher ist zu jeder Jahreszeit eine kleine Oase. Doch vor allem die Bergkulisse, die sich oberhalb des Sees imposant aufbaut, macht diesen Ort so märchenhaft.

Wenn sich die gegenüberliegenden Bergspitzen auf der Wasseroberfläche spiegeln, absolute Ruhe herrscht, ist man angekommen im Allgäu-Urlaub.

Mit einem Spaziergang vom Hotel aus erreichen Sie die Moorlandschaft, die beim genaueren Hinsehen unzähligen Pflanzen und Tieren ein Zuhause bietet. Der Moorlehrpfad informiert über dieses faszinierende Ökosystem und auch der Abstecher zum eisblauen Christlessee lohnt sich.

## TIPP

Die Heilkräfte des Moors sind schon lange Teil unserer Gesundheits- und Wellnessangebote. Wie wäre es mit einer Fango- oder Moorpackung nach Ihrem Spaziergang zum Moorweiher?



## KNEIPP ANWENDUNGEN

Belebt, stärkt das Immunsystem und strafft Ihre Haut. Als Einschlaf- oder Aufwachhilfe, natürliche Gesichtstraffung oder Kreislaufkick. Von Kneipp kann jeder profitieren. Jeder Guss ist individuell auf Sie abgestimmt.

Wechselvollguss	5 Min.	€ 12,50
Wechselblitzguss	5 Min.	€ 12,50
Wechselteilguss	5 Min.	€ 11,50



*Zum Selbst-Kneippen  
gibt es an vielen Ecken in  
Oberstdorf Kneippbecken  
- zum Beispiel im Kurpark.*

## HYDROTHERAPIE

Behandlung von akuten oder chronischen Beschwerden. Der Temperaturreiz des Wassers wird genutzt, um die Körperfunktionen zu stabilisieren; zur Regeneration und Rehabilitation.

Luftperlbad mit Zusatz	15 Min.	€ 27,00
Gashaltiges Bad mit Zusatz	15 Min.	€ 27,00
Medizinisches Vollbad	15 Min.	€ 27,00

## BEWEGUNGSTHERAPIE IM WASSER

Die ideale Anwendung bei jeder Art von Rehabilitation. Wasserauftrieb (zur Entlastung) und der Wasserwiderstand (zum Kräftigen) wird bei diesem Training im Therapiebecken bei 30 °C ausgenutzt.

Gruppe	20 Min.	1x pro Woche kostenfrei
Einzelstunde	20 Min.	auf Anfrage



# GESUNDHEIT & SPA

◆ GESUNDHEIT DURCH WASSER



## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Füße sind die Landkarte unseres Körpers. Die Fußsohle ist in Areale unterteilt, die mit bestimmten Organen im Körper zusammenhängen. Wird ein bestimmter Punkt auf der Fußsohle stimuliert, lässt sich das entsprechende Organ reflektorisch beeinflussen.

- ◇ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ◇ Verbessert die Durchblutung der Organe
- ◇ Löst angestauten Stress und bringt Ihr Leben wieder zurück in die gewünschte Dynamik

Klein	25 Min.	€ 42,50
Groß	50 Min.	€ 85,00



## HEILPACKUNGEN

Zur Behandlung von Schmerzen und nichtentzündlichen Erkrankungen, wirkt belebend und stärkend. Spezielle Form der Thermotherapie, bei der Wärme und Kälte eingesetzt wird. Fördert in Kombination mit natürlichen Sedimenten die Entgiftung über die Haut.

Naturmoorpackung	15 Min.	€ 27,00
Heublumenpackung	15 Min.	€ 24,00
Fangopackung	15 Min.	€ 24,00



## MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Muskelentspannung und Stärkung der Abwehrkräfte. Spezielle medizinische Form der Massage, wirkt entstauend und schmerzlindernd.

Teilbehandlung	30 Min.	€ 48,00
Ganzbehandlung	45 Min.	€ 72,00
Ganzbehandlung	60 Min.	€ 93,00

## KRANKENGYMNASTIK

Beschleunigung von Heilprozessen und Linderung von Schmerzen bei Verletzung. Auf Sie persönlich nach einer Anamnese abgestimmt oder per Rezept.

- ◇ Klassisches Tapen und Kinesio-Tape (Preis nach Verbrauch)
- ◇ Stabilität und Entlastung von Gelenken

---

Einzel

auf Anfrage

---

## WIRBELSÄULEN- UND GELENK THERAPIE NACH DORN

Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparates. Der Therapeut bringt in der Therapiesitzung Wirbel und Gelenke mit sanften und einfühlbaren Bewegungen in ihre richtige Position zurück.

---

Sanfte Gelenktherapie

50 Min.

auf Anfrage

---

## FUNKTIONELLES TRAINING

Alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

---

Training spezifischer Muskelgruppen

50 Min.

auf Anfrage

---



# GESUNDHEIT & SPA

MEDIZINISCHE & PHYSIKALISCHE ANWENDUNGEN

# FILSERS WELLNESS-ETIKETTE

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Wellnessbereich:

Mittwoch – Sonntag 12:00 – 18:00 Uhr  
Mittwoch – Montag 08:00 – 12:00 Uhr  
nach Terminvereinbarung

### Schwimmbad:

täglich 07:00 – 22:00 Uhr  
Wassertemperatur variiert zwischen 28 °C  
und 30 °C.  
Der Bereich befindet sich im hinteren  
Ostflügel des Hotels im Untergeschoss

### Saunen:

täglich 13:00 – 22:00 Uhr  
Indoor-Sauna Finnisch mit 75 °C,  
Außen-Sauna Finnisch mit 90 °C.

### Fitness-Studio:

täglich 07:00 – 22:00 Uhr  
Im Untergeschoss des Ferienhauses Höfats.  
Erreichbar durch den Filser Tunnel in Richtung  
Garage.

## WISSENSWERTES ZU IHREM AUFENTHALT

### Buchung der Anwendung

Wir empfehlen, Ihre Behandlungen bereits vor Ihrer Anreise anzufragen, um den gewünschten Termin garantieren zu können. Buchungen können direkt über unsere Rezeption 08322 / 708-510 oder per E-Mail an [Info@filserhotel.de](mailto:Info@filserhotel.de) vorgenommen werden.

Wir empfehlen, die Terminbuchungen frühzeitig vorzunehmen. Für persönliche Beratung durch unsere Therapeuten kontaktieren Sie während der Sprechstunde Mittwoch bis Sonntag von 12:00 – 13:00 Uhr die Massageabteilung 08322 / 708-518.

### Gesundheit und Schwangerschaft

Teilen Sie uns bitte gesundheitliche Bedenken, Krankheiten, Unverträglichkeiten oder Schwangerschaft vor der Buchung einer Anwendung mit.

### Vorbereitung auf Ihre Anwendung

Bitte kommen Sie einige Minuten vor Ihrer Behandlung in den Wellnessbereich. Gerne empfangen wir Sie mit einer warmen Tasse Tee, um Sie auf die bevorstehende Erholung einzustimmen.

### **Geeignete Kleidung**

Bitte kommen Sie im Bademantel ohne Schmuck und ohne Wertgegenstände. Unsere Saunaanlage ist ein Nacktbereich. Besuchen Sie die Sauna aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen ohne Badebekleidung (bitte ein Handtuch während des Saunaganges unter Ihren gesamten Körper legen).

### **Essen und Trinken**

Wir empfehlen, direkt vor den Behandlungen keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

### **Nach der Anwendung**

Lassen Sie Ihre Behandlung entspannt ausklingen und verweilen Sie einige ruhige Minuten in unserer Tee-Lounge vor den Behandlungsräumen.

### **Verhalten im Wellnessbereich**

Unsere Wellness- und Behandlungsräume sind Ruhe- und Erholungszonen. Kinder unter 16 Jahren haben keinen Zutritt. Kinder können sich gerne in unserem Schwimmbadbereich aufhalten. Wir bitten Sie, leise zu sprechen und Ihr Mobiltelefon auf lautlos zu stellen.

### **Stornierung der Behandlung**

Sie müssen Ihre Behandlung absagen? Damit wir unseren Terminkalender dennoch bestmöglich organisieren können, bitten wir Sie, uns Ihre Absage mindestens einen Tag vorher bis 18:00 Uhr mitzuteilen. Bei kurzfristiger Absage erlauben wir uns 80 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen. Wenn Sie zu einem gebuchten Termin nicht erscheinen, erlauben wir uns 100 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen.

### **Bezahlung**

Sie können Ihre Behandlungen gerne direkt auf Ihre Hotelrechnung buchen lassen.

# HAUS-REGELN

FÜR UNSERE WELLNESSGÄSTE

# Filser

Hotel in Oberstdorf ★★★★★

Hotel Filser ★★★★★  
Hotel FILSER GmbH  
Freibergstraße 15  
D-87561 Oberstdorf (Allgäu)  
Tel: +49 8322 / 708-0  
E-Mail: [info@filserhotel.de](mailto:info@filserhotel.de)  
[www.filserhotel.de](http://www.filserhotel.de)

