

☆☆  ☆☆

# Kronenhof

Aigner

Erholung und Gesundheit





## Herzlich willkommen im gemütlichen Kronenhof

Seit über 5 Jahrzehnten führt unsere Familie den Kronenhof. Mit viel Liebe zum Detail entwickeln wir unseren Betrieb weiter – ganz im Sinne unserer Gäste. Unser wichtigstes Ziel ist die familiäre und gemütliche Atmosphäre. Der ganzheitliche Ansatz von Natur, Ruhe und Gesundheit wird von uns gelebt und überträgt sich schnell auf Sie. Sowohl Urlauber als auch Schrothkurgäste fühlen sich seit vielen Jahren sehr wohl bei uns. Wir bieten Ihnen zusätzlich Heilfasten und Schrothfasten „light“ an. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen.

Sie, unsere lieben Gäste, stehen im Mittelpunkt!

Ihre Monika und Christian Aigner

Aktuelle Informationen stellen wir für Sie unter [www.hotel-kronenhof.de](http://www.hotel-kronenhof.de) und bei facebook zur Verfügung. Kommentare und Bewertungen unserer Gäste finden Sie auf unserer Homepage. Übrigens: TrustYou der Online-Bewertungs-Dienstleister beurteilt unsere Gästezufriedenheit mit 4.8 von 5 Punkten als »ausgezeichnet«.





## Genießen Sie das Rundumangebot im Kronenhof

Damit lassen sich unsere Gäste gerne verwöhnen:

- ★ familiäre, gemütliche Atmosphäre
- ★ herrliche, ruhige Lage mit großem Hotelpark
- ★ Oberstaufen-PLUS-Gästekarte
- ★ nur wenige Gehminuten ins quirlige Ortszentrum
- ★ großzügiges Schwimmbad mit Whirlpool
- ★ Sauna, Infrarotkabine, Ruheraum und Außenbereich
- ★ geschützte Liegewiese und Sonnenterrassen
- ★ Fitnessraum
- ★ Kosmetik, Massagen, Ayurveda ...
- ★ professionelle Ernährungsberatung
- ★ Psychologin im Haus
- ★ gemütliche Zimmer, größtenteils mit Balkon
- ★ WLAN kostenlos
- ★ Parkplätze direkt am Hotel, Garage, Lift

... und was vielen besonders gut im Kronenhof gefällt:  
Einzelreisende finden problemlos in der Gruppe Anschluss.

Unser kostenloses Aktiv- und Entspannungsprogramm

- ★ geführte Wanderungen
- ★ Yoga
- ★ Wassergymnastik
- ★ Wirbelsäulengymnastik
- ★ Atem- und Entspannungsübungen
- ★ ausführlicher Schrothkur- bzw. Ernährungsvortrag
- ★ Vortrag „Wege ins Glück“ von unserer Psychologin
- ★ Langlauf (schneesichere Loipe mit Flutlicht direkt am Hotel)
- ★ Tennis (Frei-Plätze gegenüber dem Hotel)

Wenn Sie Interesse an Tennisunterricht haben, können Sie bei unserem Sohn Johannes Unterrichtsstunden buchen.



## Ihr Vorteil



Oberstaufen PLUS:

Für Sie als Gast im Kronenhof sind diese Nebenleistungen kostenlos:

- ★ BERGBAHNEN UND SKILIFTE  
im Sommer wie im Winter freie Berg- und Talfahrten an Hochgrat, Hündle und Imberg  
Kostenlose Nutzung der Skilifte im Gemeindegebiet  
Flutlicht-Skifahren in Thalkirchdorf
- ★ SOMMERRODELBAHN AM HÜNDLE
- ★ ERLEBNISBAD AQUARIA  
freie Nutzung von Saunalandschaft und Badewelt
- ★ FREIBAD THALKIRCHDORF  
freier Eintritt
- ★ SPORT HAUBER HOCHSEILGARTEN  
zwei Stunden pro Tag freier Eintritt
- ★ Freie Nutzung des Eisplatzes im Kurpark Oberstaufen zum EISLAUFEN UND EINSTOCKSCHIESSEN
- ★ Freier Eintritt in das HEIMATMUSEUM »BEIM STRUMPFAR« und das BAUERNHAUSMUSEUM »S'HUIMATLE«
- ★ Geführte Wanderungen
- ★ Rabatte in Gastronomie und Einzelhandel und mehr
- ★ Freies Parken auf den öffentlichen Parkplätzen in Oberstaufen
- ★ Kostenlose Benutzung des Ortsbusses
- ★ Ernährungsvortrag
- ★ Gratis Nutzung unseres öffentlichen WLANs „Oberstaufen PUBLIC“
- ★ Kostenloser E-Bike-Verleih für einen Tag pro Aufenthalt



## Gemütliche Gästezimmer

Es erwarten Sie helle und gemütlich eingerichtete Gästezimmer. Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC, TV und WLAN, Radio, Telefon, Haarföhn und Safe. In den meisten Zimmern können Sie auf geräumigen Balkonen einen herrlichen Blick über die Allgäuer Landschaft genießen.



# Gesund und glücklich mit der Schrothkur

## Die Schrothkur hat Tradition im Kronenhof

Johann Schroth erkannte bereits vor 200 Jahren, dass das Vertrauen in die Natur sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers der Schlüssel zur Gesundheit sind. Das einzigartige ganzheitliche Naturheilverfahren dient der Reinigung Ihres Körpers und der Stoffwechsel-Anregung. Die angenehme Begleiterscheinung von Ihrem „Großputz“ ist die Gewichtsreduktion. Die Kur liegt voll im Trend von natürlichem Anti-Aging und Medical-Wellness. Im Kronenhof steht, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, im Mittelpunkt. Seit fast 50 Jahren bieten

wir die entschlackende Schrothkur mit allen Anwendungen im eigenen Haus an. Wir achten auf die getreue Durchführung der Kur und „schrothen“ selbst regelmäßig um fit zu bleiben.

## Professionelle Ernährungsberatung

Als Ökotrophologin berate ich Sie zu Ihren Ernährungsfragen. Wir bieten Ihnen kostenlose Vorträge in lockerer Runde zu wechselnden Themen rund um die Schrothkur und für den Alltag danach.

## Premium Schrothkur-Hotel

Als anerkanntes Schrothkur-Hotel ist es für uns selbstverständlich, alles für Ihren Kurerfolg zu tun. Sie führen Ihre Kur unter ärztlicher Kontrolle durch. Die Krankenkasse kann Ihre Schrothkur als ambulante Vorsorgekur nach §23.2 SGB V bezuschussen. Natürlich sind wir Mitglied im Schrothverband und lassen uns regelmäßig kontrollieren. Wir sind ausgezeichnet als Premium-Schrothkur-Hotel!

## Qualitätssiegel: Schrothkur und Diabetes

Als Diabetiker sind Sie bei uns in den besten Händen. Wir sind für unser besonderes Engagement im Bereich „Schrothkur und Diabetes“ vom Schrothverband ausgezeichnet und dürfen das Qualitätssiegel führen. Die positive Wirkung der Schrothkur auf die Diabetes-Erkrankung ist wissenschaftlich belegt: So können sich beispielsweise HbA1c-Werte bereits durch eine 2- bis 3-wöchige Schrothkur enorm verbessern. Der „Spitzenreiter“ unserer Diabetes-Studie verbesserte seinen HbA1c-Wert in 3 Wochen um 0,8 bei sagenhaften 13 kg Gewichtsabnahme.

## Schrothfasten light

Diese Kurart ist eine leicht abgemilderte Kurform zur Original Schrothkur. Ein modifiziertes Frühstück erleichtert den Start in den Tag bei einer nahezu ähnlichen Wirkung. Die bekannte Mischung aus Schroth-Diätkost sowie dem Wechsel zwischen Trocken- und Trinktagen bleiben bestehen.

## Warum Schrothfasten light?

Die Sünden des Alltags werden mittels des Schrothfastens aus dem Körper herausgeputzt. Ein intensiver Reinigungsprozess im gesamten Körper setzt ein und verhilft zu neuer Energie.

## Was bewirkt Schrothfasten Light?

- Optimal geeignet für überzeugte Vegetarier und Veganer – kein tierisches Eiweiß oder Fett
- Gewichtsreduzierung stellt sich ein
- Entspannung pur während der klar definierten Ruhetage
- Lebensgefühl, Energie, Lebensfreude und Stimmung entwickeln sich im Laufe der Original Schrothkur Light äußerst positiv

Unser hausgemachtes Knäckebrot!



# Fasten heißt Lebensfreude

Bestimmt haben Sie schon viel vom Heilfasten gehört, aber zuhause allein gelingt es nur ganz selten. Hier bei uns im Kronenhof unter Gleichgesinnten und mit professioneller ernährungswissenschaftlicher Begleitung reichen wir Ihnen die Hand! Greifen Sie zu und reinigen Sie im wohlverdienten Urlaub Ihren Körper nachhaltig.

## Alles wichtige auf einen Blick:

- Ernährung, ausschließlich in flüssiger Form
- Kräuter- und Früchtetees, Obst- und Gemüsesäfte sowie mineralstoffreiche Gemüsebrühen
- Der Verzicht auf feste Nahrung fördert die Entschlackung und Regeneration des Körpers

## Was bewirkt die Heilfastenkur?

- Energie für Körper und Geist
- Wohlbefinden für die Seele
- Gewichtsreduktion
- Selbstheilungskräfte steigern
- Immunsystem kräftigen
- Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, Reduzierung des Körpergewichts, blutdrucksenkende Wirkung

**Verzichten ist Genuss – Genuss ist Verzichten  
Ihr Körper dankt es Ihnen!**

# Heilsame Teemischungen aus dem eigenen Garten

Unser Teekonzept verkörpert die moderne und genussvolle Art eines heilsamen Tees. Die Zutaten für den Kräutertee wachsen direkt in unserem Garten und sind somit rein naturbelassen und ein wichtiger Bestandteil der Schrothkur. Erleben Sie die vitalisierende und erfrischende Wirkung – im Sommer frisch gepflückt und im Winter aromatisch getrocknet.

Kräuter- und Blütensammeln macht Spaß, helfen Sie mit.



# Für Körper Geist und Seele.

Massage – Kosmetik – Ayurveda – Bio Revital

Yoga – Psychologische Gespräche

Nutzen Sie die Zeit bei ihrem Aufenthalt bei uns im Kronenhof. Die vielseitigen Angebote der Therapeuten finden Sie im beiliegenden Prospekt.



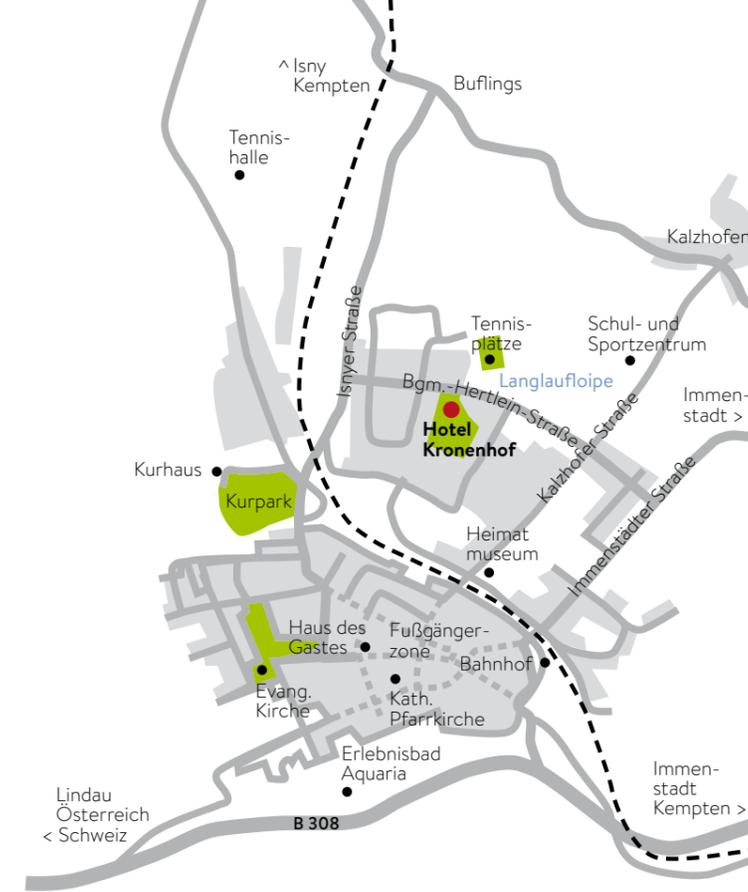
# Oberstaufen, das ganze Jahr eine Reise wert

Im Ortszentrum suchen Sie einen Bauernhof in- zwischen vergebens. Dafür finden Sie 160 Alpen- und Berghütten bei einem Wanderwegenetz von 300 km. Das »Alpenflair« erleben Sie bei einem Einkaufsbummel durch die exklusiven Geschäfte und eine bundesweit bekannte Gastronomie der Spitzenklasse. Ein traditioneller Hüttenabend oder eine durchtanzte Nacht – alles ist möglich in Oberstaufen.

Oberstaufen liegt am südlichen Rand Deutschlands, inmitten einer herrlichen Alpenkulisse, ganz in der Nähe des Bodensees im Dreiländereck Deutschland/Österreich/Schweiz.

Ein Paradies für Erholungssuchende. 90 km Nordic-Walking-Park. Ein Erlebnis der besonderen Art sind die Sonnenuntergangsfahrten auf den Hochgrat (1.833 m).

Natur pur – das können Sie nicht nur während der Sommermonate erleben. Auch im Winter laden Sie 60 km geräumte Winterwanderwege mit herrlichen Ausblicken auf die Allgäuer Bergwelt zum Spaziergang ein. Eislaufen, Eisstockschießen, eine romantische Pferdeschlittenfahrt und noch viel mehr können Sie in Oberstaufen erleben.



**Anreise mit dem Auto**  
Auf der Autobahn A7 (Ulm–Füssen) bis Autobahn-Dreieck 136 - Allgäu, weiter auf der A980 Richtung Lindau/Oberstdorf bis Ausfahrt 3 - Waltenhofen. Der B19 folgen bis Immenstadt, dann auf der B308 weiter bis Oberstaufen

**Anreise mit dem Zug**  
Oberstaufen liegt an der Bahnlinie München–Lindau.

**Anreise mit dem Flugzeug**  
Von den Flughäfen Friedrichshafen, Memmingen, München, Stuttgart und Zürich aus ist Oberstaufen bequem mit der Bahn zu erreichen. Zu den Flughäfen Friedrichshafen und Memmingen besteht ein Transfer-Angebot.

**Anfahrt mit dem Reiseprofi „Komm mit“**  
Sie werden direkt vor der Haustüre abgeholt. Nähere Informationen erhalten Sie unter:  
Tel. 083 21 / 671022

## So erreichen Sie uns





**Kronenhof**  
Aigner

Hotel Kronenhof – Familie Aigner

---

Bgm.-Hertlein-Straße 12  
87534 Oberstaufen

Telefon 08386 / 489-0  
[info@hotel-kronenhof.de](mailto:info@hotel-kronenhof.de)  
[www.hotel-kronenhof.de](http://www.hotel-kronenhof.de)

