

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Galamenü

Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste
Montag 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Wanderausflug

Donnerstag 10.30 Uhr

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Cocktail Mixkurs

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.

Feiertag „Karfreitag“

Freitag, 18. April 2025

Bitte beachten Sie, dass alle Geschäfte an diesem Tag geschlossen sind.



ONLINE TERMIN-RESERVIERUNG

Massage | Kosmetik | Physio-Prävention

Ihren Behandlungstermin in unseren Spa-Abteilungen können Sie ganz bequem online buchen. Einfach QR-Code scannen und Ihre Wohlfühlzeit sichern.



<https://wellness.allgaeu-sonne.de>

GÄSTEINFORMATION

Happy Cocktail: 18 - 19 Uhr in der Panoramahalle: Tages-Cocktail 5,- €

Stießbergstüble: Täglich Live-Musik & Tanz ab 20 Uhr

Abteilung für Physiotherapie & Massage - 2. Etage - Tel. 965

Abteilung für Schönheit & Kosmetik - 2. Etage - Tel. 960

Hotelboutique Corinna Roy - 2. Etage - Tel. 918

Friseursalon Art of Hair - 2. Etage - Tel. 975 - Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag ab 10.00 Uhr - Frau Strantz bittet um frühzeitige Terminvereinbarung

Arztpraxis - Dr. Fink & Kollegen - 3. Etage - Tel. 970

Prävention & Reha - Sonja Hölzler - 3. Etage - Tel. 919

ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

Frühstück

7.00 - 10.30 Uhr

Mittagessen (Schroth & à la carte)

12.00 - 13.30 Uhr

Kleine Karte

12.00 - 21.30 Uhr

Schrothkur

18.00 - 20.00 Uhr

Gourmet-Halbpension & à la carte

18.00 - 20.30 Uhr

Für unsere Gäste mit Gourmet-Halbpension und unsere Kurgäste sind die Plätze bereits eingeplant – alle anderen Gäste bitten wir um frühzeitige Tischreservierung.

BUS-TRANSFER

nach Oberstaufen mit dem hoteleigenen Bus:

Hotel: 10.15 | 11.15 | 12.15 || 15.15 | 16.15 | 17.15 | 18.15

Bahnhof: 10.25 | 11.25 | 12.25 || 15.25 | 16.25 | 17.25 | 18.25

ALLGÄU WALSER PASS

Mit dem Allgäu Walser Pass genießen Sie während Ihres Aufenthaltes im Allgäu zahlreiche Vorteile. Laden Sie sich bequem die App „Allgäu Walser App“ herunter und erhalten Sie auf Nachfrage an unserer Rezeption Ihren persönlichen QR-Code, um von den Vergünstigungen zu profitieren.

Der QR-Code dient auch als kostenfreie Fahrkarte des MOBIL PASS ALLGÄU. Dieser Pass gilt in Linienbussen und Nahverkehrszügen im Oberallgäu und Kempten, im bodo-Verkehrsgebiet (Landkreise Lindau und Ravensburg, Bodenseekreis, ausgenommen Linien des Stadtbusses Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.

Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.



SONNENPOST

Samstag, 12. April bis Freitag, 18. April 2025



ZITAT DER WOCHE

„Die Natur malt uns Bilder unendlicher Schönheit, Tag für Tag, wenn wir nur Augen haben, sie zu sehen.“

(John Ruskin)

TIPP DER WOCHE

Martina Suhajda, Frühstückschefin

Mein Lieblings-Ausflug:

„Ich gehe wahnsinnig gerne auf den Hochgrat. Ein ganz besonderes Erlebnis ist es bei Sonnenaufgang oder -untergang und Vollmond. Der Ausblick lohnt sich! Bei Sonnenuntergang ist es besonders schön. Die Berge erstrahlen in tollem Licht und der Blick ist fantastisch. Das muss man einmal gesehen haben. Es gibt an manchen Tagen sogar Erlebnisfahrten mit der Bergbahn.“

Die nächste Sonnenuntergangsfahrt findet am Dienstag, 15. April statt.
Die Bahn fährt von 9 bis 21 Uhr.

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im April von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Frühlingserwachen

Verwöhnen Sie Ihre Haut nach dem Winter mit einer revitalisierenden Gesichtsbehandlung und lassen Sie sie in einem natürlichen, frühlingshaften Glow erstrahlen.

(Reinigung, AHA-Peeling, Collagen, Algenmodellage, Sauerstoff, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85,- €

Physiotherapie & Massage

Meridianmassage

Bei der sanften Meridianmassage werden Energie Blockaden gelöst und das Qi wieder frei zum Fließen gebracht. Durch gezielte Massagegriffe entlang der Meridiane werden die Energieleitbahnen stimuliert und harmonisiert, was zur Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts beiträgt. Diese Massagetechnik trägt zum Stressabbau, zur Regeneration und Entspannung bei.

ca. 50 Min. | 87,- €



NEUIGKEITEN

Sie möchten wissen, was in der Allgäu Sonne aktuell los ist und über Neuigkeiten informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter oder folgen uns auf **Facebook** „Allgäu Sonne“ und **Instagram** „allgaeu_sonne“.

Verlinken Sie uns gerne bei Instagram auf Ihren Beiträgen oder in Ihrer Story und verwenden Sie den Hashtag **#allgäusonne**



SPORTPLAN 12.04. – 18.04.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Fit Mix	Herzlich Willkommen Gymnastik	Starker Oberkörper	Power Pilates	Full Body Workout	Zirkeltraining: Ausdauer & Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Pilates	Gesunder Rücken	Hatha Yoga	Beweglich durch Faszientraining	Sanftes Yoga	Detox Yoga
11.45 – 12.15	Traumreise	Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung	Körperreise	Autogenes Training	Tiefenentspannung
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
10.30					Wanderausflug	

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

Es können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.

SCHROTHKUR

Vordergründig basische Lebensmittel und die Körperreinigung durch die Packung bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 und 600 Kalorien.

Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Der Club der toten Dichter | The King’s Speech
Dienstag: Coco Chanel | Mr. Morgan’s last love
Mittwoch: Nur für dich | Der kleine Nick
Donnerstag: Nachtzug nach Lissabon | Willkommen bei den Sch’tis
Freitag: Wenn Träume fliegen lernen | Ein streng geheimes Leben
Samstag: Chaplin | An deiner Schulter

KROKUSBLÜTE

Ein wunderschöner lila-blauer Blütenteppich aus Wildkrokussen bedeckt eine Fläche von ca. 20 Hektar am Hündle bei Oberstaufen.

Wandertipp: Fahren Sie mit der Hündlebahn zur Bergstation und gehen Sie von dort aus nach Osten in Richtung Thalkirchdorf. Nach ca. 30 Minuten erreichen Sie die Wiesen mit den Krokussen rund um die Hochsiedelalpe.

