

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

Fitnesswoche

Sportwoche von Montag bis Samstag
Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein.

Nordic Walking

Montag & Donnerstag jeweils 11.00 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste
Montag 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Wanderausflug

Dienstag & Freitag jeweils 11.00 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Edelspirituosen-Degustation

Dienstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.

Eisbaden

Mittwoch 11.00 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.



Unsere Mehrtagesangebote - nur direkt bei uns buchbar!

SCHROTH-SCHNUPPERWOCHE

7 Übernachtungen inkl. der „Original Schrothdiät“ und den Kurgetränken,
6 Aroma-Kurpackungen, medizinische Rückenmassage,
Meersalzkörperpeeling.

ab 1.484,- € p. P.

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage!

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 CARD - GÄSTEKARTE

Während Ihres Aufenthaltes im Allgäu genießen Sie mit der Allgäu Walser Card zahlreiche Vorteile.

Unter anderem können Sie die Buslinien 94 (Ortsbus), 95 (Oberstaufen-Steibis), 39 (Oberstaufen-Immenstadt), 18 (Oberstaufen-Oberreute) und 733 (Oberstaufen-Stiefenhofen) mit der Gästekarte kostenfrei nutzen.

Gerne erhalten Sie Ihre persönliche Allgäu Walser Card kostenfrei an der Rezeption.

Ihnen wird ein Pfand in Höhe von 20,- € pro Karte auf Ihre Rechnung gebucht, welches bei Rückgabe wieder zurückerstattet wird.



SONNENPOST

Samstag, 13. April bis Freitag, 19. April 2024



ZITAT DER WOCHE

„Wenn auf der Erde die Liebe herrschte, wären alle Gesetze entbehrlich.“

(Aristoteles)

TIPP DER WOCHE

Anita Münderlein, Mitarbeiterin der Abteilung für Physio & Massage

Meine Lieblings-Wanderung:

„Ich wandere gerne den Weg in Richtung Alpe Mohr hoch. Dafür starte ich in Kalzhofen auf dem Parkplatz. Kurz vor dem Wald geht es dann rechts ab. Der Weg führt an dem Tronsberger Bach vorbei. An der Gabelung laufe ich links zur Jugethöhe, um den tollen Ausblick zu genießen. Von dort aus geht es den Hompressenweg an der Alpe Mohr, wo ich gerne einkehre, vorbei und wieder zurück nach Kalzhofen. Für diese Tour brauche ich ca. 2,5 Stunden.“

Am Samstag, 13. April findet die große Eröffnungsfeier auf der Alpe Mohr statt.

WELLNESS

ANGEBOT DER WOCHE

Gültig von Montag, 15.04. bis Freitag, 20.04.2024

Physiotherapie & Massage

Basisches Körperpeeling mit Rosenduft

Entsäuerndes Peeling, um den Schlackenaustausch im Körper anzuregen.

ca. 20 Min. | 37,- €

Schönheit & Kosmetik

Biomatrix Maske

Erfrischende Gesichts-Vlies-Maske mit Wirkstoffen, welche die Haut wieder regenerieren und mit ausreichend Feuchtigkeit versorgen.

ca. 25 Min. | 50,- €



FITNESSWOCHE

vom 15. bis 20. März 2024

Unsere Sportbetreuerinnen und -betreuer bieten in dieser Woche noch mehr Sportkurse an. Von Zirkeltraining über Bauch- oder Bein-Express bis hin zum Indoor Cycling ist für alle, unabhängig vom Fitnesslevel etwas dabei.

Mitmachen können alle, die in der Zeit bei uns wohnen.

Der genaue Sportplan sowie die Listen, in die Sie sich eintragen können, liegen vor unserem Gymnastikraum aus.

SPORTPLAN 13.04. – 19.04.2024

| Uhrzeit | Samstag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|---|---|----------------------------------|---|--|----------------------------------|
| 08.00 – 08.45 | | Zirkeltraining für Deine Kraft & Ausdauer | 07.45 – 08.45 Indoor Cycling | Zirkeltraining für Arme & Rumpfmuskulatur | 07.45 – 08.45 Indoor Cycling | Zirkeltraining Bauch, Beine, Po |
| 08.15 – 08.50 | ab 08.30 Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse | Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse |
| 09.00 – 09.45 | Fit-Mix | Body-Fit | Wirbelsäulengymnastik | Fit-Mix | Ganzkörpertraining | Starker Rücken |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.00 – 10.30 | | Bauch-Express | Faszientraining mit Rolle & Ball | Bein-Express | Box-Step | Faszientraining mit Rolle & Ball |
| 10.45 – 11.30 | Faszientraining mit Rolle & Ball | Pilates | Bauch, Beine, Po | Pilates trifft Yoga | Bauch- & Rücken-Fit | Hatha Yoga |
| 11.45 – 12.15 | Stretching | Traumreise | Stretch & Relax | Phantasiereise | Tiefenentspannung | Mentalreise |
| 12.25 – 12.45 | | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 13.30 – 16.30 | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung mit Workout | Geführte Wanderung | Geführte Wanderung mit Workout | Geführte Wanderung |
| 16.45 – 18.00 | | Indoor Cycling | | 14.00 – 16.00 Indoor Cycling | | Indoor Cycling |
| | | 11.00 – 12.30 Nordic Walking | 11.00 Wanderausflug | 11.00 – 13.00 Eisbaden | 11.00 – 12.30 Nordic Walking ohne Stöcke | 11.00 Wanderausflug Hochgrat |

| | | | |
|------|-----------|-------------|---------|
| 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

Warum die frühen Morgenstunden für die Packung? Weil unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase ist.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Sein letztes Rennen | Coyote Ugly
- Dienstag: Die Schachspielerin | Max Schmeling
- Mittwoch: Ein heißer Coup | Rendezvous mit Joe Black
- Donnerstag: Der ganz große Traum | Das Haus am Meer
- Freitag: America's Sweethearts | La vie en Rose
- Samstag: So spielt das Leben | Coach Carter

ART OF HAIR

Der Friseursalon in unserem Haus ist die ideale Adresse für Ihre perfekte Frisur.

Die Öffnungszeiten sind:

Dienstag bis Freitag jeweils ab 10.00 Uhr

Um sich Ihren Wünschen intensiv widmen zu können, bittet Frau Strantz um eine frühzeitige Terminvereinbarung:

Telefon +49 8386 702 975.

