

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

Mittwoch bis Sonntag jeweils ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble
Bis 17.12. bleibt unser Stießbergstüble Montags und Dienstags geschlossen.
Danach ist es wieder täglich für Sie geöffnet.

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

Gin Tasting

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



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://shop.tac.eu.com/allgaeu/shop/>

GÄSTEINFORMATION

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

Stießbergstüble: Mittwoch bis Sonntag 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 Ihren persönlichen QR-Code in der App, 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, 14. Dezember bis Freitag, 20. Dezember 2024



ZITAT DER WOCHE

„Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner Moment leuchtet
das Leben hindurch.“

(Franz Grillparzer)

TIPP DER WOCHE

Romy Raffler, Empfangsmitarbeiterin

Mein Weihnachtsmarkt-Tipp:

„Ich fahre in der Vorweihnachtszeit gerne zu einem der romantischsten
Weihnachtsmärkte, der Lindauer Hafenweihnacht. Dort genieße ich die
wunderschöne Atmosphäre mit den weihnachtlichen Lichtern vor der Kulisse
des Bodensees bei Glühwein und gutem Essen. Von Oberstaufen aus ist der
Markt sehr gut zu erreichen. Sie fahren mit dem Zug mit nur einem Umstieg in
Lindau-Reutin auf die Lindau Insel, der Bahnhof liegt dann direkt vor den
Toren der Hafenweihnacht.“

Öffnungszeiten: Bis 22. Dezember immer Donnerstag bis Sonntag 11 - 21 Uhr

Tipp: Mit dem Allgäu Walser Pass, den Sie auf Nachfrage an der Rezeption
erhalten, fahren Sie kostenfrei mit der Bahn nach Lindau.

WELLNESS

ADVENTS-ANGEBOT

Gültig von Montag, 16.12. bis Samstag, 21.12.2024

Schönheit & Kosmetik

Christmas Glow

Leuchtend schön unterm Tannenbaum. Mit dieser wohltuenden Craith Gesichtsbehandlung bringen wir Sie zum Strahlen. Ihre Haut erscheint frisch und gestrafft in einem natürlichen Glow.

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

ca. 45 Min. | 85,- €

Physiotherapie & Massage

Auf Wolken schweben

Erleben Sie ein wohltuendes Ganzkörperritual: Entspannen Sie bei einem pflegenden Ganzkörperpeeling und lassen Sie sich mit einer sanften Pinselmassage verwöhnen. Die langen Streich-Bewegungen und die sinnlichen Düfte unseres Comfort Zone Tranquillity Öls wirken entschlendend und beruhigend.

ca. 60 Min. | 105,- €



SPORTPLAN 14.12. – 20.12.2024

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	Body Fit	Herzlich Willkommen Gymnastik	Ganzkörpertraining	Starke & schöne Beine	HIIT-Zirkeltraining	Beweglichkeit & Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	10.45 - 11.30 Uhr Pilates	10.45 - 11.30 Uhr Yoga für ein starkes Immunsystem	Yoga für Deinen Rücken	Hatha Yoga	10.45 - 11.30 Uhr Pilates	Yoga für die Balance
11.55 – 12.20	11.45 – 12.15 Uhr Phantasiereise	11.45 – 12.15 Uhr Entspannung mit Klang	Tiefenentspannung	Traumreise	11.45 – 12.15 Uhr Stretch & Relax	Klangreise
12.25 – 12.50				Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Glühwein-Treff	Geführte Wanderung

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

2 Stunden Schroth'sche Packung ersetzen einen 2 Stunden Waldlauf.
Versuchen Sie es gerne einmal mit einer Probe-Packung.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Der Butler | Freedom Writers
- Dienstag: The Best of Me | Das Leuchten der Stille
- Mittwoch: Wir sind die Neuen | Mandant
- Donnerstag: Ein unmöglicher Härtefall | Forrester gefunden
- Freitag: Familie und andere Angelegenheiten | Liebe hat zwei Gesichter
- Samstag: Sehnsüchtig | Bridge of Spies

METABOLIC BALANCE

Metabolic Balance ist ein Stoffwechsel-Programm, das von Dr. Wolf Funck und Silvia Bürkle entwickelt wurde.

Im Mittelpunkt steht eine intelligente Diät-Planung zur Stoffwechsel-Regulierung mit dem Ziel, dem Körper genau jene Nähr- und Mineralstoffe zuzuführen, die er benötigt.

Dabei wird die individuelle Veranlagung des jeweiligen Menschen berücksichtigt, denn jeder Teilnehmer der Diät braucht andere Lebensmittel für eine optimale Balance.

Die damit erreichbare naturgerechte Insulinausschüttung wirkt sich positiv auf den Körper, das Gewicht und die Gesundheit aus.

SPORTWOCHE 2025

Unsere themenbasierten Sportwochen rücken je nach Saison verschiedene Sportarten in den Fokus.

Alle, die in der Zeit bei uns wohnen, können mitmachen!

- 20.01.25 - 25.01.25: Mit Yoga & Ayurveda ins neue Jahr
- 10.02.25 - 15.02.25: Winter aktiv
- 17.02.25 - 22.02.25: Klangwoche
- 31.03.25 - 05.04.25: Yoga & Ayurveda im Frühling
- 19.05.25 - 24.05.25: Kraft & Ausdauer

Weitere Informationen & Termine finden Sie auf unserer Homepage.