

# 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

## Klangwoche

Sportwoche von Montag bis Samstag  
Bitte tragen Sie sich in die Listen 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

## Aqua Floating mit Klangschalen

Dienstag & Donnerstag jeweils 08.00 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

## Klangritual in der Sauna

Dienstag & Donnerstag jeweils 17.00 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

## Mehlspeisen Dessertbuffet

Mittwoch ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Cocktail Mixkurs

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

## Wanderausflug

Mittwoch 10.30 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung 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://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, 15. Februar bis Freitag, 21. Februar 2025



## ZITAT DER WOCHE

„Freiheit und Glück bestehen im Loslassen, nicht im Sammeln und Bewahren.“

(Wolfgang Joop)

## TIPP DER WOCHE

Laura Schmitt, Marketingassistentin

### Ein schöner Spaziergang:

„Ein schöner Winterspaziergang in Oberstaufen ist der Panoramarundweg. Dafür starten Sie hinter unseren Landhäusern und laufen von dort den Weg in Richtung Ort an der Kalvarienkapelle vorbei. Vor dem Altenheim biegen Sie nach links ab und folgen dem geräumten Weg vorbei am Kurpark bis zum Kurhaus Oberstaufen. Beim Kurhaus geht es wieder nach links, dort beginnt der Weg steil ansteigend bis zur Waldzone. Mit herrlicher Aussicht über Oberstaufen geht es meist am Waldrand entlang zurück zum Hotel. Für die Strecke von ca. 2 Kilometern benötige ich ca. 45 Minuten.“

Tipp: Statt links am Kurpark vorbei zu laufen können Sie auch durch den Kurpark spazieren.

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Februar von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### Gesichtspflege mit Klangentspannung

Klänge wirken intensiv (Zell-)regenerierend. Diese Wirkung unterstützen wir mit einer pflegenden und hydratisierenden Kosmetikbehandlung.

(Reinigung, Enzym-Peeling, regenerierende Pflegemaske, Klangentspannung, Gesichts- & Nackenmassage, Augenpflege, Serum, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85,- €

### Physiotherapie & Massage

#### Bauch-Frei

Diese Bauchmassage mit sanften, verdauungsfördernden Griff-techniken eignet sich ideal als Ergänzung zur Schrothkur. Sie unterstützt die Funktionen des Darms, gilt als entspannend und hat eine positive Wirkung bei Stress. Im Anschluss relaxen Sie bei einer warmen Heublumen-Naturauflage für die Leber.

ca. 50 Min. | 85,- €



## KLANGWOCHE

vom 17. bis 22. Februar 2025

Erfahren Sie, was es bedeutet, mit sich und seinem Körper im EinKLANG zu sein und erleben Sie Klänge in den verschiedensten Variationen: Von Drums Alive über Floatings bis zu Klangreisen. Zusätzlich zum Sportprogramm bieten wir passende Massage- & Kosmetikanwendungen an, die Sie auf Wunsch zubuchen können.

Alle, die in diesem Zeitraum in der Allgäu Sonne wohnen, können an den Sportkursen teilnehmen.

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

# SPORTPLAN 15.02. – 21.02.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.45		Körperanalyse	Aqua Floating mit Klangschalen	Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Fit mit dem Stepper	Herzlich Willkommen Gymnastik	Body Fit	Drums Alive	Beweglichkeitstraining	Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Drums Alive			
10.45 – 11.45	Yoga: Aktiviere Dein inneres Feuer	Yin Yoga mit Klang & Mantren	Klang Yoga	10.45 – 11.30 Uhr Pilates mit sanften Klängen	Nada Yoga	Yoga für die Balance „Musik macht den Unterschied“
11.55 – 12.20	Klangreise	Klangreise	Traumreise mit Soundhealing	11.45 – 12.15 Uhr Traumreise	Klangschalen Entspannung	Stretch & Relax mit Theta Klängen
12.25 – 12.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	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	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
17.00 – 17.45			Klangritual in der Sauna	Klangreise durch die Chakren	Klangritual in der Sauna	
10.30				Wanderausflug		

Pool   Sauna	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.

### Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag:	Der Chor – Stimmen des Herzens   Blind Side - Die große Chance
Dienstag:	Hachiko   Australia
Mittwoch:	Ein ungleiches Paar   Rain Man
Donnerstag:	Sex and the City 2   Mad Money
Freitag:	Honig im Kopf   About a Boy
Samstag:	Liebe braucht keine Ferien   Begnadete Hände

## 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.