

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

Cocktail Mixkurs

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, 16. November bis Freitag, 22. November 2024



ZITAT DER WOCHE

„Das Leben ist wie ein Bumerang, denn das, was du gibst, kehrt
zu dir zurück.“
(Dale Carnegie)

TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, Kurpackerin

Ein schöner Rundweg:

„Der Streuobstwanderweg in Schönau-Gestratz ist auch im Herbst und Winter
sehr schön zu laufen. Ich fahre dafür nach Schönau auf den ausgeschriebenen
Parkplatz. Der Weg führt von dort aus an der Streuobstwiese vorbei in
Richtung Altensberg. Nach der Kapelle in Altensberg biege ich rechts ab
an Thalendorf vorbei nach Gestratz. Zurück führt der Weg in Richtung
Zwickenberg. Weiter geht es dann über die Örtchen Bad Altensberg, Schneit
und Schneidholz zurück nach Schönau. Die Tour ist eine aussichtsreiche
Strecke mit kleineren Steigungen. Für knapp 11 Kilometer benötige ich
ca. 3,5 Stunden.“

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im November von Montag bis Samstag

Physiotherapie & Massage

Salzölbad & Rosenpeeling

Genießen Sie die harmonisierende Wirkung von Rosenblüten in diesem duftenden Salzölbad. Anschließend verwöhnen wir Sie mit einem Rosenpeeling, Ihre Haut wird streichelzart.

ca. 50 Min. | 80,- €

Schönheit & Kosmetik

Gesichtsbehandlung mit Wow-Effekt

Verleihen Sie Ihrer Haut den perfekten Glow mit dem natürlichen Anti-Aging-Effekt des Gua Sha Steines! Wir verwöhnen Sie mit den hochwertigen Produkten von Comfort Zone. Die anschließende Gua Sha Massage wirkt entstauend, spannungslindernd, straffend und bringt Ihre Haut zum Strahlen.

ca. 45 Min. | 90,- €



SPORTPLAN 16.11. – 22.11.2024

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	
09.00 – 09.45	Gesunder Rücken	Herzlich Willkommen Gymnastik	Indoor Cycling	Fit Mix	Kraft & Beweglichkeit (Beine & Po)	Bauch- & Rückenkraft
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 Sanftes Pilates	Sanfter Yoga Flow	Hatha Yoga	10.45 - 11.30 Uhr Pilates	10.45 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Yoga für die Balance
11.55 – 12.20	11.45 – 12.15 Uhr Stretch & Relax	Phantasiereise	Tiefenentspannung	11.45 – 12.15 Uhr Faszientraining mit Rolle & Ball	11.45 – 12.15 Uhr Stretch & Relax	Klangreise
12.25 – 12.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung mit Kneipp Bad	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-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: Sabrina | Ziemlich beste Freunde
- Dienstag: Die Queen | Frühstück bei Tiffany
- Mittwoch: Gran Torino | Eve und der letzte Gentleman
- Donnerstag: Die Legende von Bagger Vance | Wie ein einziger Tag
- Freitag: Club der Cäsaren | Good Will Hunting
- Samstag: Ein riskanter Plan | Der Vorleser

AQUA FIT

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel für Kraft und Ausdauer.
Die Übungen im Wasser sind sehr effektiv und gleichzeitig gelenkschonend.



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.