

# 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

## Gin Tasting

Dienstag 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://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, 22. Februar bis Freitag, 28. Februar 2025



## ZITAT DER WOCHE

„Lasst uns immer in den großen Traum des Lebens kleine bunte Träume weben.“

(Jean Paul)

## TIPP DER WOCHE

Martina Suhajda, Frühstückschefin

### Mein Wander-Tipp:

„Im Winter wandere ich gerne auf den Mittag in Immenstadt. Dafür parke ich an der Talstation der Mittagbahn und fahre bis zur Mittelstation mit der Bahn. Dann geht es in ca. 1 Stunde zu Fuß zur Bergstation. Der Weg ist gut ausgeschildert und auch mit Schneeschuhen kann man dort laufen. Oben angekommen kehre ich gerne ein und genieße das weitläufige Bergpanorama mit Blick auf die Oberstdorfer und Hindelanger Berge. Wenn Sie von der Talstation zur Bergstation laufen möchten, sind Sie ca. 2 Stunden unterwegs.“

# 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,- €



# SPORTPLAN 22.02. – 28.02.2025

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	Ganzkörpertraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	Body Fit	Dance Workout	Workout mit dem Step	Beweglichkeit & Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Group Cycling		Drums Alive	Group Cycling	
10.45 – 11.45	Hatha Yoga mit Mantren	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für Deinen Rücken	Pilates	Yoga für die Hüfte	Faszientraining
11.55 – 12.20	Körperreise mit heilenden Klängen	Ganzkörper Entspannung	Tiefenentspannung mit Klang	Stretch & Relax	Traumreise	
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	13.00 Uhr 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: Message in a Bottle | Selbst ist die Braut
- Dienstag: Für immer Adaline | Grüne Tomaten
- Mittwoch: Was das Herz begehrt | Bounce – Eine Chance für die Liebe
- Donnerstag: Everybody's Fine | Walk the Line
- Freitag: Couchgeflüster | Seite an Seite
- Samstag: Kein Ort ohne dich | My Life

# HOTELBOUTIQUE

In unserer Boutique verrät Ihnen Corinna Roy Tipps und Tricks zum Kombinieren von Stoffmaterialien, besonderen Schnitten und harmonischen Farben.



Mit Ihnen gemeinsam findet sie das passende Outfit (Gr. 34-50), um das Optimum Ihres Typs hervorzuheben.

## BAUMPFLLEGARBEITEN

Aufgrund von Baumpflegearbeiten der Gemeinde ist das Parken an der Straße vor der Allgäu Sonne am **Dienstag, 25.02.2025 ab 07.00 Uhr** nicht gestattet.

Sie können Ihr Auto für diesen Tag kostenfrei in die Tiefgarage stellen. Unsere Fahrer sind Ihnen gerne dabei behilflich.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!