# 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.

ALLGÄU-SONNE
*****

# SONNENPOST

Samstag, 22. März bis Freitag, 28. März 2025

## ZITAT DER WOCHE

„Das Glück ist wie ein Schmetterling: Wenn wir es jagen, vermögen wir es nicht zu fangen, aber wenn wir ganz ruhig innehalten, dann lässt es sich auf uns nieder."
(Nathaniel Hawthorne)

## TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, Kurpackerin

**Ein schöner Rundweg:**

„Ein klassischer aber dennoch schöner, märchenhafter Ausflugstipp ist das Schloss Hohenschwangau, die damalige Sommerresidenz der Königsfamilie sowie Schloss Neuschwanstein von König Ludwig II bei Füssen. Im Rahmen von Besichtigungen erfahren Sie, wie die bayerische Königsfamilie lebte und nach welchen Vorbildern bzw. in welchem Stil die Schlösser erbaut wurden. Die Königsschlösser erreichen Sie in ca. 1 Stunde bequem mit dem Auto. Zu empfehlen ist eine Kutschfahrt vom Ticketcenter hinauf zum Schloss Neuschwanstein."

Tipp: Die Tickets bereits im Voraus kaufen, um Wartezeiten zu vermeiden.

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im März von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

### Wohlfühlmoment im Frühling

Passend zum Frühlingsbeginn versorgen wir Ihre Haut mit einer entspannenden und regenerierende Gesichtsbehandlung mit Wohlfühleffekt. Die ideale Verwöhnbehandlung für Sie und Ihre Haut mit hochwertigen Anti Aging Produkten.

(Reinigung, AHA-Peeling, Collagen, Massage mit pflegender Schaummaske, 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 entschleunigend und beruhigend.

ca. 60 Min. | 105,- €

## NEUIGKEITEN

Sie möchten wissen, was in der Allgäu Sonne aktuell los ist und über Neuigkeiten informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter oder folgen uns auf **Facebook** „Allgäu Sonne“ und **Instagram** „allgaeu_sonne“.

**Verlinken** Sie uns gerne bei Instagram auf Ihren Beiträgen oder in Ihrer Story und verwenden Sie den Hashtag **#allgäusonne**

# SPORTPLAN 22.03. – 28.03.2025

| 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 | Ausdauer & Kraft | Herzlich Willkommen Gymnastik | Fit mit dem Step | Ganzkörpertraining | Bauch, Beine, Po | Body Fit |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.45 – 11.45 | Somatisches Yin Yoga | Faszientraining | Sanftes Yoga | Yoga-Pilates-Mix | Wirbelsäulengymnastik | Hatha Yoga |
| 11.55 – 12.20 | Traumreise mit Klang | Klangentspannung | Progressive Muskelentspannung | Sanftes Faszientraining mit Rolle & Ball | Stretch & Relax | Tiefenentspannung |
| 12.25 – 12.50 | | 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 | 12.30 Uhr 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: | Stadt der Engel \| The Champ |
| Dienstag: | Das Bankentrio \| Brücken am Fluss |
| Mittwoch: | Die Bienenhüterin \| Kate und Leopold |
| Donnerstag: | Jenseits von Afrika \| Dampfnudelblues |
| Freitag: | About Schmidt \| Notting Hill |
| Samstag: | Last Vegas \| Anna Karenina |

# 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.