

# 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

## Gesundheitswanderung

Montag 13.30 Uhr

Bitte tragen Sie sich in die Liste 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

## E-Mountainbike-Tour

Dienstag 10.45 Uhr

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

## Edelspirituosen-Degustation

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

## Grillabend auf der Restaurantterrasse

Mittwoch ab 18.00 Uhr, bei schönem Wetter

## Cocktail Mixkurs

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

## Wanderausflug

Freitag 12.00 Uhr

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

## ONLINE TERMIN-RESERVIERUNG

Massage | Kosmetik | Physio-Prävention

Ab sofort können Sie Ihren Behandlungstermin ganz bequem online buchen. Einfach QR-Code scannen und Ihre Wohlfühlzeit sichern.



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

Poolkarte (am Außenpool)

12.00 - 18.00 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 CARD - GÄSTEKARTE

Während Ihres Aufenthaltes im Allgäu genießen Sie mit der Allgäu Walser Card zahlreiche Vorteile.

Unter anderem können Sie die Buslinien 94 (Ortsbus), 95 (Oberstaufen-Steibis), 39 (Oberstaufen-Immenstadt), 18 (Oberstaufen-Oberreute) und 733 (Oberstaufen-Stiefenhofen) mit der Gästekarte kostenfrei nutzen.

Geme erhalten Sie Ihre persönliche Allgäu Walser Card kostenfrei an der Rezeption.

Ihnen wird ein Pfand in Höhe von 20,- € pro Karte auf Ihre Rechnung gebucht, welches bei Rückgabe wieder zurückerstattet wird.



# SONNENPOST

Samstag, 27. Juli bis Freitag, 2. August 2024



## ZITAT DER WOCHE

„Das Glück tritt gern in ein Haus, wo gut Laune herrscht.“  
(Japanisches Sprichwort)

## TIPP DER WOCHE

Melanie Schosser, Sportbetreuerin

### Mein Wander-Tipp:

„Eine schöne, leichte Wanderung ist der Weg zur Juget-Alpe. Dabei starten Sie auf dem Parkplatz Schlettermoos, der sich zwischen Immenstadt und Missen befindet. Von dort aus geht es in Richtung Siedelalpe, die Sie nach ca. 35 Minuten erreichen. Nach einer kleinen Einkehrpause laufen Sie in ca. 10 Minuten weiter zur Juget-Alpe. Von der Südseite der Alpe hat man einen traumhaften Blick in Richtung Grünten und über den großen Alpsee. Der Weg ist gut ausgeschildert und auch für den Kinderwagen geeignet.“

**Juget-Alpe:** Mittwoch & Donnerstag 11 - 19 Uhr, Freitag 16 - 21 Uhr, Samstag 11 - 18 Uhr, Sonntag 11 - 17 Uhr, Montag & Dienstag Ruhetag

**Siedelalpe:** Täglich ab 10.30 Uhr, Mittwoch Ruhetag

# WELLNESS

## SOMMERANGEBOT

Gültig von Montags bis Freitags

### Physiotherapie & Massage

#### Mukabhyanga mit Edelstein Shirodara

Bei dieser ayurvedischen Gesichtsmassage werden Ihre Energiepunkte stimuliert und harmonisiert. Sie wirkt intensiv entspannend auf unsere Haut und Gesichtsmuskulatur. Der Energiefluss im Kopf wird wieder zum Fließen gebracht.

ca. 30 Min. | 55,- €

### Schönheit & Kosmetik

#### Summer Detox Facial

Erfrischende und intensiv pflegende Kosmetikbehandlung, die Ihrer Haut alle essenziellen Wirkstoffe schenkt, die sie zu dieser Jahreszeit benötigt.

(Reinigung, Peeling, Detox-Aktivator-Maske, Massage mit ICE Roller, Serum, Abschlusspflege, Augenpflege)

ca. 45 Min. | 85,- €



## KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 12.30 - 14.00 Uhr



Während dieser Zeit können Sie mit Ihren Kindern ausgiebig toben und planschen. Es gibt keine Aufsicht.

Kinder sind zu jeder Zeit in unserem Innenpool willkommen, jedoch freuen sich dann sämtliche Gäste über eine ruhige, erholsame Atmosphäre im Poolbereich.

# SPORTPLAN 27.07. – 02.08.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse	08.00 Uhr Mit Yoga in den Tag	Körperanalyse		
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten				Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Ganzkörpertraining	Herzlich Willkommen Gymnastik		Bauch, Beine, Po	Body-Fit	Gesunder Rücken
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Pilates	Yoga für den Rücken	Wirbelsäulengymnastik	Pilates	Sanftes Yoga	
11.45 – 12.15	Traumreise	Stretch & Relax	Körperentspannung	Phantasiereise	Autogenes Training	Hatha Yoga
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	12.00 Uhr Wanderausflug
10.45			E-Mountainbike-Tour (30 € Leihgebühr)			

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: The Big Short | Betty Anne Waters
- Dienstag: Der bewegte Mann | Insider
- Mittwoch: Der Chor – Stimmen des Herzens | Blind Side - Die große Chance
- Donnerstag: Hachiko | Australia
- Freitag: Ein ungleiches Paar | Rain Man
- Samstag: Sex and the City 2 | Mad Money

## ART OF HAIR

Der Friseursalon in unserem Haus ist die ideale Adresse für Ihre perfekte Frisur.

Die Öffnungszeiten sind:

Dienstag bis Freitag jeweils ab 10.00 Uhr

Um sich Ihren Wünschen intensiv widmen zu können, bittet Frau Strantz um eine frühzeitige Terminvereinbarung:

Telefon +49 8386 702 975.

