

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.

Wanderausflug

Donnerstag 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, 5. April bis Freitag, 11. April 2025



ZITAT DER WOCHE

„Gleich wie der Schlaf dem Leib wohltut, so kommt Freude dem Gemüt zugut.“
(Johann F. Fischart)

TIPP DER WOCHE

Romy Raffler, Empfangsmitarbeiterin

Mein Lieblings-Ausflug:

„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 April von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Frühlingserwachen

Verwöhnen Sie Ihre Haut nach dem Winter mit einer revitalisierenden Gesichtsbildung und lassen Sie sie in einem natürlichen, frühlingshaften Glow erstrahlen.

(Reinigung, AHA-Peeling, Collagen, Algenmodellage, Sauerstoff, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85,- €

Physiotherapie & Massage

Meridianmassage

Bei der Sanften Meridianmassage werden Energie Blockaden gelöst und das Qi wieder frei zum Fließen gebracht. Durch gezielte Massagegriffe entlang der Meridiane werden die Energieleitbahnen stimuliert und harmonisiert, was zur Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts beiträgt. Diese Massagetechnik trägt zum Stressabbau, Regeneration und Entspannung bei.

ca. 50 Min. | 87,- €



SPORTPLAN 05.04. – 11.04.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse	Sanfte Mobilisierung am Morgen	Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Starker Core – Bauch & Rücken	Herzlich Willkommen Gymnastik	Zirkeltraining	Bauch, Beine, Po	Body Fit	Drums Alive & Funktionelles Trainning
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Stretch & Relax	Yoga – Mobilisierung und Kraft für die Hüfte	Hatha Yoga	Pilates	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für Deine Balance
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Atmungs-Entspannungstechniken	Klangreise	Faszientraining	Körperreise	Stretch & Relax
12.30 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung Aktiv Pause im Kurpark	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
	16.45 – 17.30 Uhr Yin Yoga mit Soundhealing				10.30 Uhr Wanderausflug	

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

Die Schroth'sche Packung hat eine schmerzlindernde, krampflösende und beruhigende Wirkung auf Ihre inneren Organe.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Bridge of Spies | Invictus
- Dienstag: Vincent will Meer | Was Frauen wollen
- Mittwoch: Geheimnis der Vergangenheit | Legendary
- Donnerstag: Darf ich bitten | Catch me if you can
- Freitag: Red Dog – Ein Held auf vier Pfoten | Winterkartoffelknödel
- Samstag: Der Auftragslover | Der große Gatsby

KROKUSBLÜTE

Ein wunderschöner lila-blauer Blütenteppich aus Wildkrokussen bedeckt eine Fläche von ca. 20 Hektar am Hündle bei Oberstaufen.

Wandertipp: Fahren Sie mit der Hündlebahn zur Bergstation und gehen Sie von dort aus nach Osten in Richtung Thalkirchdorf. Nach ca. 30 Minuten erreichen Sie die Wiesen mit den Krokussen rund um die Hochsiedelalpe.



SPORTWOCHE 2025

Unsere themenbasierten Sportwochen rücken je nach Saison verschiedene Sportarten in den Fokus.

Alle, die in der Zeit bei uns wohnen, können mitmachen!

- 19.05. - 24.05.25: Kraft & Ausdauer
- 14.07. - 19.07.25: Berg & Tal Spezial
- 22.09. - 27.09.25: Wanderwoche
- 13.10. - 18.10.25: Klangwoche
- 10.11. - 15.11.25: Auszeit mit Yoga & Ayurveda

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.