

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

Berg & Tal Spezial

Sportwoche von Montag bis Samstag
Bitte tragen Sie sich in die Listen 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 10.30 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

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 & 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-Stuibis), 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, 6. Juli bis Freitag, 12. Juli 2024



Großer Alpsee bei Immenstadt

ZITAT DER WOCHE

„Kleine Taten, die man ausführt, sind besser als große, die man nur plant.“
(George C. Marshall)

TIPP DER WOCHE

Michael Stoss, stellvertretender Restaurantleiter

Meine Lieblings-Radeltour von Oberstaufen aus:

„Von Oberstaufen fahre ich in Richtung Kalzhofen und biege dort rechts ab in Richtung Hündle. Kurz vor dem Kreisel geht es links in die Salzstraße und dann immer geradeaus am Alpsee entlang nach Bühl. Von dort fahre ich über Missen nach Sibrathshofen und dann über Stiefenhofen zurück nach Oberstaufen. Mit meinem Rennrad benötige ich knapp 2 Stunden bei 45 Kilometern und ca. 550 Höhenmetern. Zu empfehlen ist diese Radtour auch mit dem E-Bike.“

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,- €



SPORTPLAN 06.07. – 12.07.2024

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		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Fit-Mix	Herzlich Willkommen Gymnastik	Training für den Berg	Bauch, Beine, Po	Shape your Body	Body-Fit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.30	Sanftes Yoga	Yoga	Yoga für einen starken Oberkörper	Pilates	Yoga für Berg & Tal	Wirbelsäulengymnastik
11.45 – 12.15	Tiefenentspannung		Progressive Muskelentspannung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Traumreise	Stretch & Relax
12.25 – 12.50						Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	12.30 Uhr Geführte Wanderung	12.00 Uhr Geführte Wanderung Starzlachklamm	Geführte Wanderung	12.30 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	12.00 Uhr Wanderausflug Obere Hausbachklamm
10.30			E-Mountainbike-Tour durchs Westallgäu (30 € Leihgebühr)		Wanderausflug Oberstein-Hochberg-Ulrichskapelle	

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

Warum die frühen Morgenstunden für die Packung? Weil unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase ist.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Der Teufel steckt im Detail | Beim Leben meiner Schwester
- Dienstag: My Big Fat Greek Wedding | The Help
- Mittwoch: Da geht noch was | Der bunte Schleier
- Donnerstag: Lizenz zum Heiraten | A Beautiful Mind
- Freitag: Kiss French | Dance
- Samstag: Love is all you need | Ein Schatz zum Verlieben

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 auf Ihren Beiträgen oder in Ihrer Story und verwenden Sie den Hashtag **#allgaeusonne**
Aktuelle Instagram-Beiträge finden Sie auch auf unserer Homepage unter **Urlaubsinspiration**.



E-BIKE-VERLEIH

Sport Hauber hat eine große Auswahl an unterschiedlichen E-Bikes, die Sie mit der Allgäu Walser Card ab 30,- € pro Tag leihen können.

Denken Sie daran, unsere Empfangsmitarbeiter nach der Gästekarte zu fragen.