

# VERANSTALTUNGEN

## Live-Musik & Tanz

Mittwoch bis Sonntag jeweils ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble  
Bis 17.12. bleibt unser Stießbergstüble Montags und Dienstags geschlossen.  
Danach ist es wieder täglich für Sie geöffnet.

## 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

## Cocktail Mixkurs

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



# GÄSTEINFORMATION

**Happy Cocktail:** 18 - 19 Uhr in der Panoramahalle: Tages-Cocktail 5,- €

**Stießbergstüble:** Mittwoch bis Sonntag 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 Ihren persönlichen QR-Code in der App, 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, 7. Dezember bis Freitag, 13. Dezember 2024



## ZITAT DER WOCHE

„Das Leben ist das schönste Märchen, denn darin kommen wir selber vor.“

(Hans Christian Andersen)

## TIPP DER WOCHE

Laura Schmitt, Marketingassistentin

### Mein Weihnachtsmarkt-Tipp:

„In der Vorweihnachtszeit besuche ich immer sehr gerne den Erlebnis-Weihnachtsmarkt in Bad Hindelang und schlendere durch die Straßen mit den geschmückten Hütten. Am Marktplatz finden Sie Handwerker und Künstler, die nach traditioneller Handwerkskunst wunderbare Unikate kreieren. Auch die Christbaum- und Krippenausstellung des Marktes ist sehr sehenswert. Musikalische Unterhaltung finden Sie unter anderem am Musikstadel am Rathaus oder am Musikpavillon vor dem Kurhaus. Am 13. und 15. Dezember zieht der märchenhafte Weihnachtsumzug mit 150 Figuren der Weihnachts- und Sagenwelt durch das Dorf.“

Öffnungszeiten: noch bis 15. Dezember immer Donnerstags bis Sonntags  
Donnerstags & Freitags 14 - 21 Uhr, Samstags & Sonntags 11 - 21 Uhr

## 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://shop.tac.eu.com/allgaeu/shop/>

# WELLNESS

## ADVENTS-ANGEBOT

Gültig von Montag, 09.12. bis Samstag, 14.12.2024

### Schönheit & Kosmetik

#### Strahlend schön in der Weihnachtszeit

Mit dieser aktivierenden Gesichtsbildung von Craith werden Ihre Wünsche nach einer ebenmäßigen Haut rechtzeitig zu Weihnachten wahr. Wir versorgen Ihre Haut mit aktiven Wirkstoffen und steigern das natürliche Wohlbefinden.

(Reinigung, Peeling, Algenmodellage, Activator-Maske, Collagen, 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 07.12. – 13.12.2024

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	Gesunder Rücken	Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch, Beine, Po	Kraft & Beweglichkeit	Step Fitness	Indoor Cycling
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Indoor Cycling			
10.45 – 11.45	10.45 - 11.30 Uhr Yoga	Sanfter Yoga-Pilates Flow	Hatha Yoga	Sanftes Yoga	Somatic Yoga	10.45 - 11.30 Uhr Sanftes Rückentraining
11.55 – 12.20	11.45 – 12.15 Uhr Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Tiefenentspannung	Klangreise	Autogenes Training	11.45 – 12.15 Uhr Traumreise
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 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

Vordergründig basische Lebensmittel und die Körperreinigung durch die Packung bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 und 600 Kalorien.

### Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: The Champ | Das Bankentrio
- Dienstag: Brücken am Fluss | Die Bienenhüterin
- Mittwoch: Kate und Leopold | Jenseits von Afrika
- Donnerstag: Dampfnudelblues | About Schmidt
- Freitag: Notting Hill | Last Vegas
- Samstag: Anna Karenina | Moneyball – Die Kunst zu gewinnen

## 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.

