

# 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

## Winter aktiv

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

## Edelspirituosen-Degustation

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

## Winterwanderung

Mittwoch & Donnerstag jeweils 10.30 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.



Andy Münz  
Edelspirituosen-Degustation

## 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, 8. Februar bis Freitag, 14. Februar 2025



## ZITAT DER WOCHE

„Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.“  
(Charlie Chaplin)

## TIPP DER WOCHE

Claudia Zeplin, stellvertretende Empfangsleitung

### Mein Wander-Vorschlag:

„Im Winter spaziere ich gerne auf den Winterwanderwegen des Hochhäderichs im Bregenzerwald. Von Oberstaufen aus fahre ich mit dem Auto in Richtung Steibis und Riefensberg. Bei Riefensberg folgen Sie der Beschilderung nach Hittisau bzw. zum Hochhäderich. Am Ende der Straße befindet sich ein Parkplatz, von dem Sie direkt zu den Wanderwegen kommen. Ich gehe gerne den Weg zur Hörmoosalpe und kehre dort ein. Für die 1,5 km brauche ich ca. 45 Minuten. Zurück folge ich den Schildern zur Moosalpe und laufe über die Straße wieder zurück zum Parkplatz.“

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Februar von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### Gesichtspflege mit Klangentspannung

Klänge wirken intensiv (Zell-)regenerierend. Diese Wirkung unterstützen wir mit einer pflegenden und hydratisierenden Kosmetikbehandlung.

(Reinigung, Enzym-Peeling, regenerierende Pflegemaske, Klangentspannung, Gesichts- & Nackenmassage, Augenpflege, Serum, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85,- €

### Physiotherapie & Massage

#### Bauch-Frei

Diese Bauchmassage mit sanften, verdauungsfördernden Griff-techniken eignet sich ideal als Ergänzung zur Schrothkur. Sie unterstützt die Funktionen des Darms, gilt als entspannend und hat eine positive Wirkung bei Stress. Im Anschluss relaxen Sie bei einer warmen Heublumen-Naturauflage für die Leber.

ca. 50 Min. | 85,- €



## 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 08.02. – 14.02.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.40	08.30 – 08.50 Uhr Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.45 Uhr Körperanalyse	Aktivwalking an der frischen Luft	08.15 – 08.45 Uhr Körperanalyse	Aktivwalking an der frischen Luft	08.15 – 08.45 Uhr Körperanalyse
09.00 – 09.45	Body Power	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft & Beweglichkeit	Schwungvoll in den Tag	Body Fit	Ski Gymnastik
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	10.45 – 11.30 Uhr Kraft & Bewegung für die Wirbelsäule	Yoga für ein starkes Immunsystem	Yoga für Dein Gleichgewicht	10.45 – 11.30 Uhr Power Pilates	Yoga für die Faszien	Hatha Yoga
11.55 – 12.20	11.45 – 12.15 Uhr Traumreise	Tiefenentspannung	Klangreise	11.45 – 12.15 Uhr Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Schneeschuhwanderung*	Geführte Wanderung	Geführte Schneeschuhwanderung mit Glühwein-Treff*	Geführte Wanderung
10.30			Langlauf*	Winterwanderung	Winterwanderung	Langlauf*

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.

\*Nur bei guten Schneebedingungen, kurzfristige Änderungen möglich

## 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: So spielt das Leben | Coach Carter
- Dienstag: Am Rand der grünen Welt | Hitch der Date Doctor
- Mittwoch: Lieber verliebt | Der Ghostwriter
- Donnerstag: Kochen ist Chefsache | Der Duft der Frauen
- Freitag: The Big Short | Betty Anne Waters
- Samstag: Der bewegte Mann | Insider

## HEISSE LIEBE

Vom **13. bis 16. Februar** steht Oberstaufen mit seinen kulinarischen Spezialitäten, liebevollen Geschenkideen und einem bunten Rahmenprogramm ganz im Zeichen des **Valentinstags**.

Zum Programm: [www.oberstaufen.de/valentinstag](http://www.oberstaufen.de/valentinstag)

### Cocktail Valentino

Unser Barchef Odin hat einen speziellen Cocktail zum Valentinstag kreiert!

Genießen Sie die Eigenkreation in unserer Panoramahalle oder in unserem Stießbergstüble.

