

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

Vortrag von Dr. Thomas Wißmeyer

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr in unserem Restaurant
„Osteoporose - Die Volkskrankheit heute?“

Mehlspeisen-Dessertbuffet

Mittwoch ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Privatsprechstunde mit Dr. Thomas Wißmeyer

Donnerstag nach Vereinbarung
Terminvereinbarung direkt im Anschluss an den Vortrag am Dienstag.

Cocktail Mixkurs

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

Termine zu „Gesundes Gehen“ mit 10 % Ermäßigung

bei Physiotherapeutin Sonja Hölzler
Freitag nach Vereinbarung
Terminvereinbarung per Mail unter sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de oder
telefonisch unter 08386 702 919.



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. März bis Freitag, 14. März 2025



ZITAT DER WOCHE

„Glück ist nicht in einem ewig lachenden Himmel zu suchen, sondern in ganz
feinen Kleinigkeiten, aus denen wir unser Leben zurechtzimmern.“

(Carmen Sylva)

TIPP DER WOCHE

Michael Stoss, stellvertretender Restaurantleiter

Meine Lieblings-Radtour 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 Sibratshofen 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

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im März von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Wohlfühlmoment im Frühling

Passend zum Frühlingsbeginn versorgen wir Ihre Haut mit einer entspannenden und regenerierende Gesichtsbildung mit Wohlfühlerekt. Die ideale Verwöhnbehandlung für Sie und Ihre Haut mit hochwertigen Anti Aging Produkten.

(Reinigung, AHA-Peeling, Collagen, Massage mit pflegender Schaummaske, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85,- €

Physiotherapie & Massage

Auf Wolken schweben

Erleben Sie ein wohltuendes Ganzkörperitual: 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 entschlennigend und beruhigend.

ca. 60 Min. | 105,- €



WARTUNGSARBEITEN INNENPOOL

Aufgrund von Wartungs- & Reinigungsarbeiten ist das Schwimmbecken **von Montag, 10.03.2025 bis einschließlich Donnerstag, 13.03.2025** gesperrt.

Unser Erlebnisbecken und den Whirlpool können Sie normal nutzen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

SPORTPLAN 08.03. – 14.03.2025

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	Ganzkörpertraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	Fit mit dem Step	Ausdauer & Kraft	Bauch, Beine, Po	Body Fit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Rücken Stabilisation	Yoga für die Balance	Yoga – Bewegliche Hüfte	Pilates	Sanftes Yoga	Yoga für den Rücken
11.55 – 12.20	Traumreise	Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung	Sanftes Faszientraining mit Rolle & Ball	Klang-Entspannung	Tiefenentspannung
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 Bowle-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

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: Der Vorleser | Weil es dich gibt
- Dienstag: Das Schwiegermonster | Wenn Liebe so einfach wäre
- Mittwoch: Marley und Ich | Man of the Year
- Donnerstag: Mamma Mia | Stand der Dinge
- Freitag: Terminal | Dirty Dancing
- Samstag: Der Solist | Heartbreakers

ORTHOPÄDIE TAGE

11. bis 14. März 2025 mit Dr. Thomas Wißmeyer, Chefarzt Orthopädie & Unfallchirurgie der Asklepios Klinik in Lindau

Unter dem Thema „Osteoporose - Die Volkskrankheit heute?“ finden die Orthopädie Tage mit einem Vortrag und einer Privatsprechstunde von Dr. Thomas Wißmeyer sowie einer 10 % Ermäßigung für Termine bei unserer Physiotherapeutin Sonja Hölzler statt.

Den genauen Zeitplan sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie in dieser Sonnenpost unter Veranstaltungen.