

# 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

## Stärke Dein Immunsystem

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

## Wanderausflug

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

## Vortrag von Dr. Thomas Wißmeyer

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr in unserem Restaurant  
„Von der Sportverletzung zur Kniearthrose - Wie ist der aktuelle Stand in der Orthopädie?“

## Privatsprechstunde mit Dr. Thomas Wißmeyer

Donnerstag nach Terminvereinbarung  
Terminvereinbarung direkt im Anschluss des Vortrages am Dienstag

## Gin Tasting

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

## Beratung bei Physiotherapeutin Sonja Hölzler

Freitag nach Terminvereinbarung, Dauer ca. 10-15 Minuten  
Terminvereinbarung direkt im Anschluss des Vortrages am Dienstag

## 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/>

# 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

## NEU AB 12.11.: ALLGÄU WALSER PASS

Die Allgäu Walser Gästekarte wird am 12.11.2024 zum Allgäu Walser Pass. Während Ihres Aufenthaltes im Allgäu genießen Sie wie auch zuvor mit der Gästekarte zahlreiche Vorteile. Laden Sie sich ab 12.11.2024 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, 9. November bis Freitag, 15. November 2024



## ZITAT DER WOCHE

„Worte gibt es im Überfluss, doch Taten haben Seltenheitswert.“

(Lech Walesa)

## TIPP DER WOCHE

Ramona Buffler, Reservierungsmitarbeiterin

### Rundwanderweg bei Lindenberg:

„Ein schöner Rundweg ist die Waldseerunde bei Lindenberg. Dafür starte ich am Parkplatz des Waldsees und laufe gegen den Uhrzeigersinn um den See in Richtung des Waldseebades. Am Bad folge ich den Wegweisern nach Allmannsried. Kurz vor dem Ort biege ich am großen Strommasten links ab und gehe an dem ehemaligen Bauernhaus kurz vor dem Ort „Haus“ vorbei. Hier biege ich noch einmal links ab und gehe auf dem breiten Schotterweg, der über eine Wiese führt, am Waldrand entlang. Kurz vor dem Ende der Wiese geht es rechts in ein kleines Waldstück. Nach ca. 200 Metern erreiche ich den Rundweg um den Waldsee und laufe zurück zum Parkplatz. Teilweise hat man einen wunderschönen Blick über den Bodensee. Für die Strecke brauche ich ca. 2 Stunden.“

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im November von Montag bis Samstag

### Physiotherapie & Massage

### Salzölbad & Rosenpeeling

Genießen Sie die harmonisierende Wirkung von Rosenblüten in diesem duftenden Salzölbad. Anschließend verwöhnen wir Sie mit einem Rosenpeeling, Ihre Haut wird streichelzart.

ca. 50 Min. | 80,- €

### Schönheit & Kosmetik

### Gesichtsbehandlung mit Wow-Effekt

Verleihen Sie Ihrer Haut den perfekten Glow mit dem natürlichen Anti-Aging-Effekt des Gua Sha Steines! Wir verwöhnen Ihre Haut mit den hochwertigen Produkten von Comfort Zone.

Die anschließende Gua Sha Massage wirkt entstauend, spannungslindernd, straffend und bringt Ihre Haut zum Strahlen.

ca. 45 Min. | 90,- €



# SPORTPLAN 09.11. – 15.11.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00	08.15 – 08.45 Meditation & sanfter Yoga-Flow		Nordic Walking	Einführung ins Eisbaden (Saunalandschaft)		Einführung ins Eisbaden (Saunalandschaft)
08.15 – 08.45		Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Atemübungen für ein starkes Immunsystem	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Starker Core – Bauch & Rücken	Herzlich Willkommen Gymnastik	Aerobic	Fit Mix	Kraft & Beweglichkeit	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30				Atemübungen		
10.45 – 11.45	Krieger Haltungen	10.45 – 11.30 Yoga für Dein Immunsystem	Detox Reihe Yoga zum Entgiften	10.45 – 11.30 Restoratives Yoga „Stress lass nach!“	Yoga für die Faszien	Yin Yoga mit Klang
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	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	Gesundheitswanderung „Bewusster Atem“	Geführte Wanderung „Wassertreten nach Kneipp“ in den Argen	Geführter Herbstspaziergang	Gesundheitswanderung mit Gehmeditation	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
10.30			Wanderausflug		Wanderausflug	10.00 Uhr Nordic Walking

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.

## STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM

vom 11. bis 15. November 2024

Passend zur kalten Jahreszeit bieten unsere Sportbetreuer Kurse zur Stärkung Ihres Immunsystems.

Alle, die in diesem Zeitraum in der Allgäu Sonne wohnen, können mitmachen.

Der genaue Sportplan sowie die Listen, in die Sie sich eintragen können, liegen vor unserem Gymnastikraum aus.

## SCHROTHKUR

Vordergründig basische Lebensmittel und die Körperreinigung durch die Packung bringen Sie wieder ins Gleichgewicht.

Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Selbst ist die Braut | Für immer Adaline
- Dienstag: Grüne Tomaten | Was das Herz begehrt
- Mittwoch: Bounce – Eine Chance für die Liebe | Everybody's Fine
- Donnerstag: Walk the Line | Couchgeflüster
- Freitag: Seite an Seite | Kein Ort ohne dich
- Samstag: My Life | Der Teufel trägt Prada

## ORTHOPÄDIE TAGE

vom 12. bis 15. November 2024 mit Dr. Thomas Wißmeyer, Chefarzt Orthopädie & Unfallchirurgie der Asklepios Klinik in Lindau

Unter dem Thema „Mobil bleiben trotz Gelenksbeschwerden“ finden die Orthopädie Tage mit einem Vortrag und einer Privatsprechstunde von Dr. Thomas Wißmeyer sowie einer Beratung von unserer Physiotherapeutin Sonja Hölzler statt.

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