

lux

Das Lifestyle Magazin der Allgäu-Sonne. Ausgabe Nr. 3

allgäu sonne intern

Franz Strobel ist neuer Empfangschef

wohlfühl- ambiente

Die neue Panoramahalle mit
stimmigem Beleuchtungskonzept

kulinarik

Mätzler's Küchenphilosophie
Cocktailmixen

gesundheit

Interview mit Manuel Levinger
Topmoderne Panorama-Fitnesswelt
Rehabilitation

golf

Abschlag bitte!



ALLGÄU-SONNE



editorial

Neues Jahr, neues lux! Wir freuen uns, Ihnen auch zum Auftakt des Jahres 2012 eine neue Ausgabe unseres Magazins überreichen zu können. Der nächste Urlaub

kommt bestimmt – und das druckfrische lux liefert Ihnen nicht nur jede Menge Informationen aus der Allgäu Sonne, sondern eben auch viele verlockende Argumente für einen Aufenthalt bei uns.

Ausführlich widmen wir uns im aktuellen Magazin dem Thema Gesundheit, Bewegung und Sport. Unsere schnelllebige Zeit fordert immer häufiger ihren Tribut. Wir versuchen Ihnen mit einem umfangreichen Gesundheitskonzept die Möglichkeit zum Gegensteuern zu geben. Denn die Allgäu Sonne ist ein Ort zum Genießen – dank ihrer Lage und Ausstattung aber auch ein Ort, um sich fit und gesund zu halten. Besonders leicht fällt das zum Beispiel im neuen Fitnessraum, den wir Ihnen ausführlich vorstellen.

Bestehendes und Neues mit Fingerspitzengefühl zu verbinden, das war der Anspruch, den wir uns bei der Renovierung unserer Panoramahalle gesetzt hatten. Entscheiden Sie anhand der Bilder auf den folgenden Seiten selbst, ob es gelungen ist. Jene Gäste, die die neue Panoramahalle seit ihrer Fertigstellung bereits genießen konnten, bescheinigen ihr jetzt jedenfalls noch mehr Wohlfühlatmosphäre.

Mit diesen und weiteren interessanten Themen sowie stimmungsvollen Bildern wollen wir Ihnen Gelegenheit geben, sich gedanklich schon mal auf die Reise zu begeben. Wir wünschen Ihnen inspirierende Stunden, vor allem aber viel Spaß mit dem neuen lux!

Ihre Familie Levinger mit allen Mitarbeitern

Herzlich Willkommen S. 6
Franz Strobel ist neuer Empfangschef

Wohlfühlambiente S. 10
Impressionen aus der neu renovierten Panoramahalle

Es werde Licht S. 13
Die neue Panoramahalle mit stimmigem Beleuchtungskonzept

Mätzlers's Küchenphilosophie S. 16
Der Küchenchef erteilt der Globalisierung in seiner Küche eine klare Absage

Cocktailmixen S. 18
Die Cocktailkurse von Barchef Odin Karas

Gesund Urlauben S. 22
Manuel Levinger erläutert das Gesundheitskonzept der Allgäu Sonne

365 Tage aktiv S.24
Trainer Franz Mayer verrät, warum Bewegung und Sport so wichtig sind

Fitness(t)raum S. 26
In der neuen Fitnesswelt wird das Training zum Genuss

mywellness key S. 27
Ein kleiner Stick, der viel bewegt

Golf S. 30
Schönes Spiel im Golfparadies

inhalt



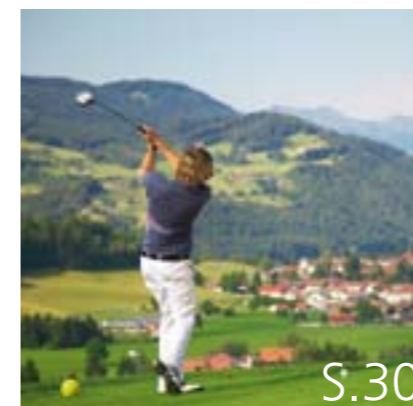
S.6



S.16



S.10



S.30



S.22



Allgäu Sonne intern

Herzlich Willkommen...

...heißen wir unseren neuen Empfangschef Franz Strobel. Und er ab sofort Sie – bei Ihrer Ankunft in der Allgäu Sonne.

Es waren viele Stationen, auf denen unser neuer Empfangschef seit seiner Lehre im Hotel Rebstock in Würzburg wertvolle Erfahrungen gesammelt, Gäste begrüßt und sich um ihr Anliegen gekümmert hat. Neben dem Hotel Rafael in München, dem Palace in Berlin oder dem Nassauer Hof in Wiesbaden zog es Franz Strobel dabei auch ins Ausland: Er arbeitete bereits in Hotels in Großbritannien, Italien, Zypern, den USA und den Vereinigten Arabischen

Emiraten und für Hotelgruppen wie Hilton, Le Meridien oder Vohra in City Hotels, Grand Hotels, Resort Hotels und Boutique Hotels.

Antrieb war für Franz Strobel dabei stets der Wunsch, neue Erfahrungen zu sammeln. Denn er ist der Überzeugung, dass man nie auslernt. Gerade die Arbeit in erstklassigen Häusern in unterschiedlichen Ländern empfindet er als wertvolle Erfahrung, die für seine Fähigkeit, ein guter Gastgeber zu sein, enorm wertvoll war. Als Gast der Allgäu Sonne dürfen Sie sich nun auf einen weit gereisten Empfangschef freuen, der seine ganze internationale

Erfahrung und die Freude an seinem Beruf in seine neue Aufgabe einbringt. Mit seinem Ziel, einen wirklich personalisierten Service zu bieten, wird er es sicher sehr schnell schaffen, Ihnen das angenehme Gefühl eines Zuhauses fern von zu Hause zu geben. Nicht unwesentlich, wenn es darum geht, Ihnen quasi jeden Wunsch von den Lippen abzulesen und alles perfekt für Sie zu organisieren, ist für Franz Strobel das gut eingespielte Team an seiner Seite. Als Teamplayer legt er Wert auf ein konstruktives Miteinander und ist für seine Mitarbeiter wohl das beste Beispiel für jemanden, der sich einbringt und seine Aufgabe mit Herzblut erfüllt.





wohlfühlambiente



1



2



5



6



3



4



7



8

- 1 Edle Stoffe in warmen Beige- und Brauntönen dominieren.
- 2 Ein Logenplatz mit traumhaftem Panoramablick in die Natur.
- 3 Spiel mit dem Licht: Farbliche Lichtakzente und edle Designerleuchten.
- 4 Kronleuchter und Kamin – zwei Herzstücke der Panoramahalle.
- 5 Wohlfühlinseln laden im weitläufigen Raum zum Verweilen ein.
- 6 Viel Liebe zum Detail macht das Wohlfühlambiente perfekt.
- 7 Das aufwändige Beleuchtungskonzept zaubert herrliche Lichtstimmungen.
- 8 Einfach zurücklehnen und zusehen wie sich die Nacht übers Land legt.

Ein Traum dieser Raum

Ein Ort zum Wohlfühlen war die Panoramahalle der Allgäu Sonne schon immer. Deshalb war bei ihrer Renovierung auch besonderes Fingerspitzengefühl gefragt.

Der unbeschreibliche Ausblick in die Allgäuer Natur, die Weitläufigkeit des Raumes, die kleinen Wohlfühlinseln – als Treffpunkt mit Freunden und Familie oder einfach nur als Ort zum Genießen ist die Panoramahalle bei den Gästen der Allgäu Sonne seit jeher enorm beliebt. Umso mehr galt es bei der Renovierung der Panoramahalle, die man gut und gerne als das

Herz der Allgäu Sonne bezeichnen darf, mit Fingerspitzengefühl ans Werk zu gehen. Denn der Charakter, der die Halle zum Wohlfühlort macht, sollte auf alle Fälle erhalten bleiben. Geschickt wurden deshalb bestehende Elemente, wie Holzvertäfelung und Bar oder der schöne Steinfußboden vor dem beliebten offenen Kamin mit neuem, zeitgemäßem Interieur kombiniert. Und die Kombination aus Bestehendem und Neuem ist gelungen: Durch die gemütlichen neuen Polstermöbel, die neuen Tische, Teppiche, Gardinen und das ausgeklügelte Beleuchtungs-

system hat die Panoramahalle an Gemütlichkeit gewonnen. Gewählt wurden für die neue Einrichtung ausschließlich hochwertige Materialien mit schönen Haptiken, die auf das alpine Ambiente abgestimmt wurden. Farblich dominieren warme Beige- und Brauntöne, als geschickt gesetzte Farbakzente fungieren Flieder und Violett bei Kissen, Vorhängen oder Passepartouts. Schöne Details, wie edle Designerlampen oder ein großes Gemälde von Kilian Lipp, runden das gelungene Einrichtungskonzept ab.

Es werde Licht

In der neu renovierten Panoramahalle der Allgäu Sonne wurde besonders großes Augenmerk auf ein stimmiges Beleuchtungskonzept gelegt.

Weder Pflanzen und Tiere noch wir Menschen sind ohne Licht lebensfähig. Nicht wirklich sichtbar, dennoch da, beeinflusst Licht unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Eine Tatsache, die längst auch in der Architektur und bei der Wohnraumgestaltung vermehrt Beachtung findet. Und mit ein Grund, warum bei der Renovierung der Panoramahalle das Thema Licht eine große Rolle spielte. Engagiert

wurde dafür mit der Firma WML ein Beleuchtungsplaner, der bereits etliche Erfahrung mit Projekten in der Gastronomie und Hotellerie hat. Die Lichtspezialisten konzipierten ein aufwändiges Beleuchtungssystem, mit dem sich je nach Tageszeit oder Anlass die perfekte Lichtstimmung in die Panoramahalle zaubern lässt. Der Situation angepasst sind unterschiedliche Lichtszenen auf Knopfdruck abrufbar. Sämtliche Deckenleuchten, die dekorativen Steh- und Designerleuchten sowie der große Kristallleuchter werden über eine zentrale Steuerung bedient, in der die unterschiedlichen Lichtstimmungen programmiert sind.

Mit dem flexibel und einfach zu bedienenden Lichtsystem lässt sich nun zu jeder Tages- oder Nachtzeit die Lichtsituation schaffen, die einen besonders hohen Wohlfühlfaktor garantiert. Durch das perfekte Zusammenspiel des Lichts mit den warmen Farben und hochwertigen Materialien des mit viel Fingerspitzengefühl gewählten Interieurs, bietet die neue Panoramahalle nun noch mehr Wohlfühlambiente. Das hat den bis dato schon beliebten Treffpunkt im Haus bei unseren Gästen noch ein ganzes Stück beliebter gemacht hat.





kulinarik

Mätzler's Küchenphilosophie

Warum in die Ferne schweifen, wenn es das Gute gibt so nah. Küchenchef Wolfgang Mätzler erteilt der Globalisierung in seiner Küche eine klare Absage.

Flugmangos aus Südamerika, Papageienfische aus dem Indischen Ozean, Lamm aus Neuseeland – auf der Suche nach Produkten wie diesen muss man heutzutage keinen Feinkosthändler mehr aufsuchen. Es gibt sie in jedem besseren Supermarkt und sie finden sich auf annähernd jeder Speisekarte gehobener Restaurants. Annähernd wie gesagt. Denn Wolfgang Mätzler, Küchenchef der Allgäu Sonne, hat klare Vorstellungen von dem, was ihm in die Küche kommt und macht den Hype um exotische und saisonal untypische Lebensmittel nicht mit. Und er hat dafür gleich mehrere gute und vor allem einleuchtende Gründe.



Wolfgang Mätzler, der sich als junger Küchenchef im Hotel Post in Bezaun zwei Gault Millau Hauben erkocht hatte, bleibt seiner Küchenphilosophie auch in der Allgäu Sonne treu.

Naturverbunden wie er ist, weiß er um die Schönheit der Region und die Qualität und Unverfälschtheit der Produkte, die aus ihr kommen. Die ausgesuchten Lieferanten, mit denen er zusammenarbeitet, liefern qualitativ hochwertige, regionale Produkte, deren Aroma und Geschmack einfach unschlagbar sind. Diese Produkte sind die Basis für den unverfälschten, echten Genuss, den er mit seinem minimalistischen Kochstil anstrebt.

Nicht minder wichtig ist ihm die Tatsache, dass er mit seiner Philosophie zur Erhaltung der ländlichen Struktur, der lokalen Kulturlandschaft und nicht zuletzt ganz wesentlich zum Schutz der Umwelt beitragen kann. „Würde man zum Beispiel bei Bioprodukten die CO₂ Emissionen für den Transport dazurechnen, wäre daran nichts mehr Bio. Ganz zu schweigen von den Skandalen um fälschlich gekennzeichnete Bioware, die erst jüngst wieder für Aufsehen sorgte,“ erklärt er. Die Zusammenarbeit mit regionalen Anbietern gibt hingegen die Garantie mit geschmacklich vorzüglichen und gesunden Produkten zu kochen und die CO₂ Emissionen durch kurze Transportwege niedrig zu halten.

Auch das Argument, dass die Verarbeitung ausschließlich regionaler Produkte eine Einschränkung bei der Kreation der Gerichte mit sich bringt, lässt Mätzler nicht gelten. Zum einen sieht er es als schöne Herausforderung, aus den saisonal verfügbaren Produkten täglich neue interessante Gerichte, wie etwa die Terrine von der Roten Bete mit gebratenem Zanderfilet oder das marinierte Kalbszüngel auf Bohnensalat, zu zaubern. Verfeinert werden diese mit den aromatischen Kräutern aus dem Kräutergarten, den Küchenchef Mätzler direkt hinter dem Haus angelegt hat. Der ist so groß, dass immerhin die Hälfte des Jahresbedarfs an Kräutern damit abgedeckt werden kann.

Zum anderen hat er, auch als Erinnerung an die Kochkünste seiner Großmutter, das Einwecken in sein Küchenrepertoire aufgenommen. Auf diese Weise können etwa Beeren, Zwetschgen oder Aprikosen vollreif geerntet, sterilisiert und, in schöne Weckgläser eingelegt, für den Winter konserviert werden. „Der einzigartige Geschmack dieser vollreifen Früchte ist unschlagbar. Da kann die beste Flugmango nicht mithalten,“ schwärmt Wolfgang Mätzler. Die Gäste der Allgäu Sonne können sich bei einem Besuch im Restaurant gerne davon überzeugen.





Geschüttelt oder gerührt?

Odin Karas, Barchef der Allgäu Sonne, kennt die Welt der Aperitifs, Cocktails, Weine und Co aus dem Effeff und gibt sein Wissen sogar weiter.

Ein vorzügliches Dinner ohne Aperitif: undenkbar. Ein samtiger Cognac als Digéstif: der krönende Abschluss kulinarischer Köstlichkeiten. Das sind nur zwei von vielen guten Gründen, die sich für den Verweil an den Bars der Allgäu Sonne nennen lassen. Zumindest, wenn man dem Genuss im Leben nicht abgeneigt ist. Denn hier wird gehobene Barkultur geboten – was Barchef Odin Karas ein echtes Anliegen ist.

Nach der Ausbildung zum Hotelfachmann entdeckte Odin Karas schnell seine große Liebe zur Arbeit an der Bar und legte mit der Ausbildung zum Barmann und dem Abschluss als Jahrgangsbester den Grundstein für eine Karriere im Zeichen hochprozentiger Genüsse. Sein

auf etlichen Studienreisen zu Destillerien oder Partnern der Getränkeindustrie im In- und Ausland vertieftes Wissen und die zahlreichen Auszeichnungen, die er durch die Teilnahme an Cocktailwettbewerben erringen konnte, sind für ihn aber nur ein Teil seines Erfolges. Nicht minder wichtig sind für ihn die zwischenmenschlichen Fähigkeiten, die einen vorzüglichen Barmann auszeichnen: Zuhören zu können, Anteil zu nehmen und diskret zu sein sind für ihn Voraussetzungen. Der Umgang mit unterschiedlichsten Charakteren erfordert Menschenkenntnis und ist ein Muss. Schließlich soll sich der Kunde als König fühlen und gerade in einem Haus wie der Allgäu Sonne mehr bekommen, als er eigentlich erwartet.

Odin Karas freut sich täglich auf die Herausforderung, jedem Gast genau das Richtige aus dem reichhaltigen Angebot an Aperitifs, Cocktails, dem erstklassigen Wein- und Champagner-

sortiment oder den internationalen Edelbränden empfehlen zu können. Selbst für Schrothkur-Gäste hat er kurgerechte Genussstipps zur Hand. Wie umfangreich sein Repertoire an Klassikern, aber auch der einen oder anderen Eigenkreation ist, wird auch angesichts der Cocktailkurse und Degustationen deutlich, die Odin Karas regelmäßig veranstaltet. Neben Einblicken in die Welt der Aperitifs, Cocktails und Longdrinks sowie Rezepten für einige der berühmtesten Drinks, gibt der Barmeister auch wertvolle Profitipps zum Besten. Kein Wunder also, dass sich die Abende reger Beliebtheit erfreuen und stets gut besucht sind. Praktische Handouts, die Odin Karas extra für die Teilnehmer seiner Cocktailkurse zusammengestellt hat, machen es möglich, bei der nächsten Party zu Hause mit echtem Profiwissen zu glänzen. Denn spätestens nach dem Besuch eines Cocktailkurses in der Allgäu Sonne wird klar: Es muss wirklich nicht immer Martini sein.



gesundheit
& wohlbefinden



Gesund Urlauben

Regelmäßiger Urlaub ist in unserer schnelllebigen Zeit ein Muss für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Immer beliebter wird die Möglichkeit, den Urlaub gezielt für die Förderung der Gesundheit zu nutzen.

Herr Levinger, neben all den Annehmlichkeiten und dem Luxus eines 5 Sterne Hauses bietet das Angebot der Allgäu Sonne auch die Möglichkeit, gezielt etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Manuel Levinger: Das ist richtig. Das Gesundheitsbewusstsein unserer Gesellschaft hat sich allgemein betrachtet positiv entwickelt: Man isst gesünder, treibt mehr Sport und gönnt sich auch im Alltag die ein oder andere Massage- oder Beautybehandlung. Im Urlaub will man auf all das natürlich nicht verzichten.

Und bei einem Aufenthalt in der Allgäu Sonne muss man das auch nicht...

Manuel Levinger: Selbstverständlich nicht. Im Gegenteil: Wir konzentrieren uns vermehrt darauf, mit einem stimmigen und ausgereiften Gesundheitskonzept die Wünsche unserer Gäste wirklich umfassend erfüllen zu können.

Was sind die Inhalte dieses Konzeptes?

Manuel Levinger: Besonders wichtig sind natürlich Sport und Bewegung. Dementsprechend vielfältig und abwechslungsreich gestaltet sich unser Angebot. Von Montag bis Samstag gibt es ein täglich wechselndes Sport- und Aktivprogramm mit Indoor- und Outdooraktivitäten. Außerdem erwartet unsere Gäste in der neuen, 235 m² großen Fitnesswelt der Allgäu Sonne ein besonders exklusives Trainings-

erlebnis mit persönlicher Betreuung. Auch Personal Training ist dank unseren Mitarbeitern, die sich im Sportbereich um Sie kümmern, jederzeit möglich.

Wie sieht es mit den anderen „gesunden Angeboten“ des Hauses aus?

Manuel Levinger: Einen weiteren Schwerpunkt bildet der Bereich Ernährung. Oberstaufen ist das einzige Schrothheilbad Deutschlands. Die Allgäu Sonne ist einer jener zertifizierten Betriebe, die die Original Schrothkur anbieten. Darüber hinaus können unsere Gäste ihren Aufenthalt dafür nutzen, die Ernährung auf Metabolic Balance® umzustellen. Für diese Kur- und Ernährungsformen bieten wir diverse Angebote und natürlich die entsprechende medizinische Begleitung.

Womit wir bei der medizinischen Betreuung angelangt wären.

Manuel Levinger: Für unsere Gäste ist es angenehm, dass sie in der Allgäu Sonne einen wirklich optimalen Service geboten bekommen: Die Praxis von Dr. Köhler im Haus und eine eigene Physiotherapie-Abteilung bedeuten nicht nur eine kompetente medizinische und therapeutische

Betreuung unter einem Dach, sondern auch jede Menge Komfort.

Alles in allem also ein breit gefächertes und ausgereiftes Angebot, das jede Menge Gestaltungsfreiraum für einen erholsamen Urlaub mit Mehrwert bietet.

Manuel Levinger: Es war unser Anliegen, unser Haus so auszustatten, dass

wir unseren Gästen viele Möglichkeiten bieten können, entsprechend den eigenen Bedürfnissen im Urlaub etwas für die Gesundheit zu tun. Wobei ich betonen möchte, dass Erholung und Genuss natürlich nach wie vor nicht zu kurz kommen!

Wir danken für das Gespräch.

Post-Rehabilitation

Dank ärztlicher und therapeutischer Kompetenz und optimaler Therapie- und Fitnessausstattung bietet die Allgäu Sonne ideale Voraussetzungen für eine Rehabilitation und Post-Rehabilitation nach orthopädisch-chirurgischen Eingriffen.

Im luxuriösen Urlaubsumgebung inmitten herrlicher Natur durch individuelle Therapieansätze und intensive Betreuung schneller ein Optimum an Therapieerfolg erzielen – so lassen sich die Vorteile eines Rehabilitationsaufenthaltes im 5 Sterne Ambiente der Allgäu Sonne wohl am schnellsten auf einen Nenner bringen. Doch: Wann macht eine Entscheidung contra Rehabilitationsklinik und pro Allgäu Sonne Sinn und was gilt es zu berücksichtigen?

Die Voraussetzungen

Sie sind Mitglied einer privaten Krankenversicherung und benötigen eine ärztliche Verordnung. Diese kann vom Chirurgen, Ihrem behandelnden Arzt zu Hause oder unserem Arzt im Hause Dr. Köhler aus-

gestellt werden. Es empfiehlt sich ein Aufenthalt von mindestens 10 Tagen, frühestens 10 Tage nach dem Eingriff. Wir bieten Behandlungen nach Operationen an Zehen, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Schulter (bedingt), Ellenbogen und Hand. Die Anreise erfolgt selbstständig und Sie sind mit oder ohne Gehstützen gehfähig. Die Kosten für Aufenthalt und Verpflegung werden ausschließlich selbst getragen und nicht von der privaten Krankenkasse unterstützt. Die Behandlungskosten (über ärztliche Verordnung: z.B. Krankengymnastik, Lymphdrainage, Massage, Bewegungsbad, Gerätetraining, Gangschule, etc.) können bei Ihrer privaten Krankenkasse eingereicht werden.

Die Betreuung

Mit Sonja Hölzler (Physiotherapeutin, Manualtherapeutin und staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin) und Dr. Köhler (Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Psychotherapie, Kurarzt, Tätigkeit im chirurgischen Bereich) stehen Ihnen zwei sehr kompetente Ansprechpartner

zur Verfügung, die gemeinsam mit ihren Teams eine optimale Betreuung durch individuelle Therapiepläne und intensive Therapieeinheiten gewährleisten. Ein Physiotherapeut als Hauptansprechpartner, tägliche Therapieeinheiten (Mo – Fr), die falls erforderlich auch mehrmals täglich erfolgen, ausschließlich Einzelanwendungen und -trainings, die persönliche Einweisung und Betreuung im Fitnessraum sowie eine ständige Aktualisierung des Therapieplanes je nach Tagesform und Verfassung sind –im Gegensatz zu Rehabilitationskliniken – in der Allgäu Sonne Standard.

Wenn Sie dieses ganz spezielle Gesundheitskonzept einer Rehabilitation in der Allgäu Sonne in einer luxuriösen Urlaubsumgebung in den Bergen nutzen möchten, kontaktieren Sie bitte unsere Hauptverantwortliche für Rehabilitation und Post-Rehabilitation Frau Sonja Hölzler. Sie steht Ihnen für alle Fragen und zur Abklärung aller Details oder möglicher Termine gerne zur Verfügung.





365 Tage aktiv

Seit fast 20 Jahren gibt es für Trainer Franz Mayer keinen Tag ohne Sport und Bewegung. Ein Lebensstil, den er jedem nur empfehlen kann.

Herr Mayer, Sie sind staatlich geprüfter Fitnesstrainer, Outdoorguide, Pilates-Trainer, gerade in der Ausbildung zum Internationalen Yogalehrer und sieht man sich Ihren Lebenslauf so an, gibt es wohl kaum eine Sportart oder Bewegungsform, in der Sie sich nicht weitergebildet haben. Sport und Bewegung definieren zweifellos Ihr Leben.

Franz Mayer: So ist es! Und was soll ich sagen – ich fühle mich einfach gut dabei, bin fit und gesund. Ich finde jeder sollte Sport und Bewegung regelmäßig in seinen Alltag integrieren. Als Trainer in der Allgäu Sonne möchte ich unseren Gästen dieses unheimlich tolle Lebensgefühl vermitteln.

Klingt gut, ist aber nicht immer einfach. Wir alle kennen doch die Problematik, nach einem stressigen Arbeitstag einfach keine Lust auf das tägliche Fitnessprogramm zu haben.

Franz Mayer: Ja, die gibt es natürlich. Das kann ich doch auch. Aber ich

sag mir immer: Mit etwas Disziplin und Ehrgeiz werde ich im Anschluss belohnt. Erstens mit dem guten Gefühl gleich nach dem Sport. Man muss nämlich wissen, dass beim Sport Glückshormone produziert werden. Und auf lange Sicht bedankt sich der Körper mit einem besser funktionierenden Immunsystem und mehr Gesundheit. Übrigens lässt sich selbst Stress durch Bewegung besser verarbeiten.

Das sind schöne Aussichten. Aber wie lange muss man dafür aktiv sein?

Franz Mayer: Die Frage ist weniger wie lange, sondern wie. Wichtig ist einfach, dass man sich aus der Vielzahl an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten die herausucht, die einem besonders gut liegen oder die für ein eventuell bereits bestehendes Beschwerdebild am besten geeignet sind. Dann macht das Ganze Spaß und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Sei es präventiv, in der Rehabilitation oder als Förderung für das mentale Wohlbefinden.

Das klingt nach einem Heuhaufen, in dem es eine Stecknadel zu finden gilt.

Franz Mayer: Nein, nein, ganz so

schwierig ist es auch wieder nicht. Jeder kennt doch seine persönlichen Vorlieben. Wenn ich also für das Training in einem Fitnessstudio so gar nichts übrig habe, dann beweg ich mich eben draußen in der Natur. Alternativen, sowohl In- als auch Outdoor, gibt es ja schließlich massenhaft. Aber natürlich beraten wir unsere Gäste dahingehend auch gerne. Die Sportbetreuung und die Sportmöglichkeiten in der Allgäu Sonne zählen zum Besten, das ich in meiner Laufbahn als Fitnesstrainer gesehen habe. Da fällt auch der Einstieg in ein sportlich aktives Leben gleich um vieles leichter.

Wir danken für das Gespräch.





Fitness(t)raum

Dem 5 Sterne Ambiente des Hauses wird der neue Fitnessraum durch die Ausstattung mit absoluten Topgeräten und sein edles Design mehr als gerecht. Das tägliche Training wird hier schnell zum Vergnügen.

Raumhohe Verglasung, atemberaubender Panoramablick in die Landschaft, edle Materialien – wer denkt, dass es sich hierbei um die Beschreibung einer neuen Wellness-oase handelt, der irrt. Und doch auch wieder nicht. Denn der neue Fitnessraum der Allgäu Sonne ist weit mehr als nur ein Raum für schweißtreibendes Cardio-Training oder anstrengenden Muskelaufbau. Zwar bietet die Ausstattung mit Topgeräten der Marke Technogym alles, was die Herzen selbst anspruchsvoller Fitnesscenterbesucher begehren. Zum wahren Erlebnis wird das Training im neuen Fitnessraum aber durch das Gesamtpaket aus Wohlfühlambiente und Topausstattung: Auf sagenhaften 235 m² Fläche kann man auf drei Laufbändern, fünf Crosstrainern, fünf Fahrrädern, zwei Rudergeräten sowie

einem Oberkörper-/Armergometer etwas für Fitness und Wohlbefinden tun, natürlich aber auch an seine Grenzen gehen. Denn die Topgeräte sind für Genuss- wie Spitzensportler konzipiert und selbst für Rehabilitationsmaßnahmen hervorragend geeignet. Ergänzt wird der Cardio-Gerätepark, der größtenteils mit Fernseher und Anschlüssen für iPod und iPhone ausgestattet ist, durch elf moderne Geräte für den Muskelaufbau, Hanteln in allen gängigen Formen und Gewichtsstufen, Geräte für die optimale Dehnung der Muskeln sowie die Seilzugwand „Kinesis Omega“ für dreidimensionales Multifunktionstraining.

Simply the best

Großes Lob erntet der neue Fitnessraum auch von Technogym, einem der weltweit führenden Hersteller von Fitnessgeräten und Ausstatter des neuen Fitnessraums in der Allgäu Sonne. Dort bezeichnet man die neue Fitnesswelt gar als den schönsten Hotel-Fitnessraum in Deutschland überhaupt. Eine Auszeichnung, über

die wir uns sehr freuen, die uns aber auch anspricht im Bereich Fitness noch mehr zu bieten: So wird etwa diesen Frühling mit der Renovierung des alten Fitnessraums das perfekte Ambiente für unser anspruchsvolles Kursprogramm geschaffen. Platz ist hier nun auch für das Indoor Cycling auf Group Cycles von Technogym. Und im neuen Fitnessraum sorgt Trainer Franz Mayer für die perfekte Einschulung in den topmodernen Gerätepark, gibt Tipps für den optimalen individuellen Trainingsplan oder erklärt die Nutzung des „mywellness key“. Dieser einfach am Hosenbund zu tragende Stick ist eine innovative Methode, um die sportliche Aktivität im Alltag zu messen – die Allgäu Sonne ist das erste Hotel in Deutschland, in dem damit trainiert werden kann. Toppen lässt sich dieses vielfältige und moderne Fitnessangebot höchstens durch den sagenhaften Panoramablick in die Allgäuer Bergwelt. Aber den gibt es im neuen Fitnessraum sowieso überall inklusive.



mywellness key

Die innovative Möglichkeit, sich einen Überblick über die körperlichen Aktivitäten im Alltag zu verschaffen.

Die Tatsache, dass wir beruflich bedingt einen Großteil unserer Zeit im Sitzen verbringen und Bewegung auch in der Freizeit nicht selten Computer und Co weichen muss, macht unsere Gesellschaft nicht gesünder. Dabei wirken sich bereits 30 Minuten Bewegung am Tag positiv auf die Gesundheit aus. Und

es ist denkbar einfach mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Wie einfach, das führt der neue „mywellness key“ schwarz auf weiß vor Augen. Sieben Tage lang speichert der kleine, innovative Stick, der während des Tages an den Gürtel geklippt wird oder beim Training einfach in das Technogym Gerät gesteckt wird, die Bewegungen sowie die Aktivität des Stoffwechsels und errechnet daraus den persönlichen „Move-Index“. Ab dem achten Tag gibt der Stick ein Tagesziel vor. Je aktiver

man ist, desto länger wird die weiße Display-Leiste am „mywellness key“, die die persönlichen „Moves“ anzeigt. Der neue „mywellness key“, den die Allgäu Sonne als erstes Hotel in Deutschland anbietet, verschafft also nicht nur einen Überblick über die Alltagsaktivitäten, es ist damit auch möglich wirklich maßgeschneidert zu trainieren: Definiert man sein persönliches Trainingsziel, gibt der „mywellness key“ die täglichen Moves vor, die für dessen Erreichung erforderlich sind.





golf

Abschlag bitte



Mehr als 10 Golfplätze warten in und um Oberstaufen auf Golffreunde. Das macht Oberstaufen zum Golfparadies – und die Allgäu Sonne zum idealen Urlaubsdomizil für Golfer, aber auch alle, die es noch werden wollen.

Sobald auf Fairways und Greens das erste Frühlingsgrün zu sprießen beginnt, stehen auch im Hotel Allgäu Sonne die Zeichen auf Golf. Zahlreiche reizvolle Plätze in allen Schwierigkeitsgraden machen Oberstaufen selbst für ambitionierte und weit gereiste Golfer zum attraktiven Ziel und die Allgäu Sonne damit zum idealen und luxuriösen Golfurlaubsdomizil.

Außer herrlichem Verwöhnambiente, einmaliger Lage, Mußestunden im Wellness- und Beautybereich sowie kulinarischen Köstlichkeiten hat unser 5 Sterne Haus aber noch mehr zu bieten: Maßgeschneiderte Golfarrangements und -specials locken mit der Möglichkeit seine Technik zu verfeinern oder sogar mit der Chance, die Heimreise mit bestandener Platzreife anzutreten. Die enge Zusammenarbeit mit der Golfschule Steven Rogers macht es möglich. Darüber hinaus spielen Gäste der Allgäu Sonne auf insgesamt acht Plätzen in der Region generell mit Greenfee-Ermäßigung.



Turnier der Selection Golf Hotels

Als einer der Höhepunkte der Allgäu Sonne Golfsaison gilt seit acht Jahren das eigene Golf-Turnier, welches dieses Jahr am 4. August über die Fairways geht. Als Mitglied der Selection Golf Hotels ist die Allgäu Sonne Mitveranstalter des beliebten Turniers, das dieses Jahr zum zweiten Mal in Kooperation mit vier weiteren Oberstaufener Hotels stattfindet. Anmelden sollten sich Interessierte besser heute als morgen: Zwar bietet das Turnier eine willkommene Gelegenheit sich mit anderen Golfern zu messen, in erster Linie stehen aber die Freude am Spiel und der Spaß im Mittelpunkt. Ob in diesem Jahr nach Stableford gespielt wird oder zur Abwechslung wieder einmal ein unterhaltsamer Florida Scramble auf dem Turnierplan steht, darüber werden die Teilnehmer vom Veranstalter natürlich rechtzeitig informiert.



impressum

Medieninhaber, Herausgeber:

★★★★★ Hotel Allgäu-Sonne
Stießberg 1
D-87534 Oberstaufen
Telefon: 0049 (0) 8386/70 20
info@allgaeu-sonne.de
www.allgaeu-sonne.de

Konzept und Projektverantwortung
Layout/Grafik

spitzar – strategische kommunikation
www.spitzar.com

Redaktion/Text

Bettina Kreidl
Creativ Projektagentur Kreidl

Fotos

Hotel Allgäu-Sonne
Studio 22 – Marcel Hagen

Druck

Bodensee Medienzentrum

★★★★★ Hotel Allgäu-Sonne

Stießberg 1 D-87534 Oberstaufen Telefon: 0049 (0) 8386/70 20
info@allgaeu-sonne.de www.allgaeu-sonne.de