

# 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, 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

## Sportwoche „Klamm heimlich“

Montag bis Samstag

## Sektempfang

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Steakabend

Dienstag ab 19.00 Uhr in unserem Restaurant  
Genießen Sie in unserem Restaurant verschiedene Variationen vom Steak.

## Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

### Vortrag, 11.00 Uhr im Tagungsraum:

Ayurveda & individuelle Fitness

### Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr:

Sportliche Power mit Gewürzen – Ayurveda für Fitness & Regeneration

### Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

## Cocktail Mixkurs

Mittwoch, 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble  
Bitte tragen sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein



## 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

**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.**

Damit sich alle Gäste wohlfühlen, möchten wir Sie bitten, unseren leger-eleganten Dresscode zu berücksichtigen.  
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## 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.



ALLGÄU-SONNE

★★★★★

# SONNENPOST

Samstag, 2. Mai bis Freitag, 8. Mai 2026



## ZITAT DER WOCHE

„Das Schönste am Lernen ist, dass niemand uns das Erlernte wegnehmen kann.“

(B.B. King)

## TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, stellvertretende Empfangsleitung

### Meine Lieblings-Wanderung:

„Ich fahre gerne mit dem Auto nach Kranzegg zum Grünten-Parkplatz. Von der Bergbahn aus geht es nach links auf einen kleinen Weg. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ich laufe von dort aus nach rechts, wenn ich in der Sonne unter der Bergbahn wandern möchte oder ich nehme den schattigeren Weg durch den Wald, der nach links führt. Am Gipfel angelangt hat man einen unvergleichlichen Bergpanoramablick sowohl über die Nagelfluhkette als auch über die Allgäuer Hochalpen in Richtung Bad Hindelang. An klaren Tagen blicken Sie sogar bis zum Säntis in die Schweiz und zur Zugspitze.“

Für den gut beschilderten Weg brauche ich ca. 2,5 bis 3 Stunden.“

# FRISEUR

Unser Pop-Up Friseursalon mit Friseurmeisterin Erika Uhl freut sich auf Sie. Für Termine wenden sie sich bitte an unsere Rezeption oder an Frau Uhl direkt.  
Der Salon befindet sich im 2. Stock zwischen Brunnen und Modeboutique Corinna Roy.



# SPORTWOCHE

## KLAMM HEIMLICH

04.05.26 - 09.05.26

Unsere Sportbetreuerinnen und -betreuer führen Sie auf abwechslungsreichen Touren durch die beeindruckenden Klammern des Allgäus.

Erleben Sie die Kraft des Wassers, entdecken Sie faszinierende Felsformationen und genießen Sie unterwegs beeindruckende Schluchten.

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Mai jeweils von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### Skin Renewal

Schenken Sie Ihrer Haut neue Jugendlichkeit und strahlende Frische: Unsere exklusive Anti-Aging-Behandlung mit effektiven Fruchtsäure-Peeling-Pads unterstützt die natürliche Zellerneuerung und verfeinert sichtbar das Hautbild.  
(Reinigung, AHA Peel Pad, Maske, Massage, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85 €

### Physiotherapie & Massage

#### Meridianmassage

Gönnen Sie sich diesen besonderen Moment der Regeneration – für neue Kraft und innere Balance. Sanfte, fließende Bewegungen entlang der Energiebahnen des Körpers, den sogenannten Meridianen, lösen Blockaden und bringen Ihre Lebensenergie wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

ca. 45 Min. | 85 €

# SPORTPLAN vom 02.05.26-08.05.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.55	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Fit-Mix	„Aktiv in die Woche“ Gelenkmobilisierung	Funktionelle Fitness	Drums Alive	Bein & Gesäßtraining	Body Fit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Pilates	Wirbelsäulengymnastik	Flexability	Pilates Koordination & Konzentration	Flex & Stretch	Training mit dem Balance Kissen
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Entspannung		Progressive Muskelentspannung		Klangentspannung
12.25		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Wanderung durch die Hausbachklamm mit Stockbrot & Quietsche-Entenrennen
10.00		Wanderung Eistobel - Schüttentobel - Königsalpe	Durch den urigen Wildbachetobel ins höchste Dorf Deutschlands	Wanderung Starzlachklamm	E-Bike Tour zur Engeloehschlucht	

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

Warum die frühen Morgenstunden für die Packung?  
Weil unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase ist.

### Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Ein streng geheimes Leben | Chaplin  
Dienstag: An deiner Schulter | Original Sin  
Mittwoch: Sex and the City | Der englische Patient  
Donnerstag: Briefe an Julia | Gottes Werk und Teufels Beitrag  
Freitag: Zusammen ist man weniger allein | Das Leben der Anderen  
Samstag: Ein Chef zum Verlieben | Stolz und Vorurteil

# BREATHWORK RETREAT

Dieses 5-tägige Retreat vom **28. Juni bis 3. Juli** verbindet Prinzipien aus dem Freediving, moderner Atemarbeit und Nervensystemforschung.

### Fire, Ice, Breath

- 5 Übernachtungen inklusive Gourmet-Halbpension
- 4 Mittagssnacks

Tägliche Sessions mit Freediver Markus Mutter rund um funktionelle Atmung, das Mindset des Freedivings und die intelligente Regulation des Nervensystems – im Gymnastikraum, in der Sauna, im Erlebnisbecken sowie bei Ausflügen in die Natur.

ab 1.599 €