

VERANSTALTUNGEN

Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Absurde Prozesse

Kurioses vor Gericht

Samstag, 21.00 Uhr, Es spricht: Vera Laun

Galamenü

Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

True Crime

Bewegende Kriminalfälle

Sonntag, 21.00 Uhr, Es spricht: Vera Laun

Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste

Montag, 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

Sektempfang

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Heiraten, Erben, Weitergeben

Montag, 21.00 Uhr, Es spricht: Vera Laun

Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 11.00 Uhr im Restaurant:

Strahlend durch den Sommer

Ayurveda Elemente-Baden, 13.30 Uhr:

Elemente-Baden & Loslassen

Altes gehen lassen, Raum für Neues schaffen

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

Edelspirituosen-Degustation

Donnerstag, 19.00 Uhr, in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Rezeption ein

Grillabend

Donnerstag, 19.00 Uhr, in unserem Restaurant

Bei schlechtem Wetter findet das Themenbuffet statt



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

Friseur - Erika Uhl - 2. Etage - Tel. 0170 771 71 78

Arztpraxis - Dr. Fink & Kollegen - 3. Etage - Tel. 970

Prävention & Reha - Sonja Hölzler - 3. Etage - Tel. 919

ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

Frühstück

7.00 - 10.30 Uhr

Poolkarte

12.00 - 17.00 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.



SONNENPOST

Samstag, 8. August bis Freitag, 14. August 2026



ZITAT DER WOCHE

„Dass uns eine Sache fehlt, sollte uns nicht davon abhalten, alles andere zu genießen.“

(Jane Austen)

TIPP DER WOCHE

Rosi Meier, Leiterin Logisbereich

Meine Lieblings-Wanderung:

„Nach der Arbeit fahre ich in den Sommermonaten gerne an den Waldsee nach Lindenberg zum Schwimmen. Auf der rechten Seite des Sees gibt es ein kostenloses Freibad mit einer großen Liegewiese und einem Kiosk. Wenn ich nur kurz zum Baden gehe, suche ich mir auch gerne auf der linken Seite ein schattiges Plätzchen. Übrigens: Der Waldsee ist einer der höchstgelegenen Moorseen in Deutschland.“

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im August jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Summer Glow

Schenken Sie Ihrer Haut eine vitalisierenden und strahlenden Sommer-Glow. Diese kühlende Anti-Aging-Kurzbehandlung von Craith revitalisiert dieHaut, spendet intensive Feuchtigkeit und sorgt für ein sichtbarfrisches, ebenmäßiges Hautbild.

(Reinigung, AHA Peeling, Algenmaske, Collagenserum, Sauerstoff, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Sommerfrische

Genießen Sie eine wohltuende Auszeit für beanspruchte Beine. Ein erfrischendes Klangfußbad mit Pfefferminzöl belebt und kühlt, ein vitalisierendes Beinpeeling spendet Feuchtigkeit sowie neue Geschmeidigkeit und eine kühlende Abschlusspflege sorgt für ein angenehm leichtes Gefühl.

ca. 45 Min. | 85 €

AQUA FIT

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel für Kraft und Ausdauer. Die Übungen im Wasser sind sehr effektiv und gleichzeitig gelenkschonend.



KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 14.00 - 16.00 Uhr



Während dieser Zeit können Sie mit Ihren Kindern ausgiebig toben und planschen. Es gibt keine Aufsicht.

Kinder sind zu jeder Zeit in unserem Innenpool willkommen, jedoch freuen sich dann sämtliche Gäste über eine ruhige, erholsame Atmosphäre im Poolbereich.

Kinder unter 12 Jahren dürfen sich nur in Begleitung von Erwachsenen im Poolbereich aufhalten.

SPORTPLAN vom 08.08.26-14.08.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 - 09.45	Body Fit	Funktionelles Körpertraining	Training mit dem Gymnastikball	Drums Alive	Zirkeltraining	Bauch Beine Po
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Detox Yoga	Flex & Stretch	Hatha Yoga	Faszientraining	Yoga meets Pilates	Yoga Flow
11.55 – 12.20	Klangentspannung		Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Atemführung für mehr Ruhe	Soundhealing
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Elemente-Baden	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00		Große Wanderung			E-Bike Tour (35 € Leihgebühr)	

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

Vordergründig basische Lebensmittel und die Körperreinigung durch die Packung bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 und 600 Kalorien.

Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Ein ungezähmtes Leben | Freundinnen
Dienstag: Ein unmoralisches Angebot | Bee Season
Mittwoch: Für immer Liebe | Stadt der Engel
Donnerstag: The Champ | Das Bankentrio
Freitag: Brücken am Fluss | Die Bienenhüterin
Samstag: Kate und Leopold | Jenseits von Afrika

OUTDOORACTIVE PRO+

Ihre digitale Karte für unvergessliche Wander- und Radelerlebnisse

Als Gäste der Allgäu Sonne erhalten Sie vier Wochen lang kostenfreien Zugang zu Outdooractive Pro+.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- detaillierte amtliche Karten
- interaktive 3D-Vorschau Ihrer Tour
- Karten und Tourendetails offline speichern
- Zugriff auf exklusive Premiumtouren



www.outdooractive.com