

# 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

## Sektempfang

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

## Vortrag, 11.00 Uhr im Tagungsraum:

Ayurveda & Emotionen – Die Wissenschaft des Glücks

## Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr:

Moodfood – Glück aus dem Ayurveda-Gewürzregal

## Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung 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

### Poolkarte

10.00 - 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.



ALLGÄU-SONNE

★★★★★

# SONNENPOST

Samstag, 9. Mai bis Freitag, 15. Mai 2026



## ZITAT DER WOCHE

„Freiheit und Glück bestehen im Loslassen, nicht im Sammeln und Bewahren.“

(Wolfgang Joop)

## TIPP DER WOCHE

Melanie Schosser, Sportbetreuerin

### Mein Wander-Tipp:

„Eine schöne, leichte Wanderung ist der Weg zur Juget-Alpe. Dabei starten Sie auf dem Parkplatz Schlettermoos, der sich zwischen Immenstadt und Missen befindet. Von dort aus geht es in Richtung Siedelalpe, die Sie nach ca. 35 Minuten erreichen. Nach einer kleinen Einkehrpause laufen Sie in ca. 10 Minuten weiter zur Juget-Alpe. Von der Südseite der Alpe hat man einen traumhaften Blick in Richtung Grünten und über den großen Alpsee. Der Weg ist gut ausgeschildert und auch für den Kinderwagen geeignet.“

Die Alpe ist täglich von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr geöffnet!

# 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.



# E-BIKE VERLEIH



Sport Hauber hat eine große Auswahl an unterschiedlichen E-Bikes, die Sie mit dem Allgäu-Walser-Pass ab 35,- € pro Tag leihen können.

Denken Sie daran, unsere Empfangsmitarbeiter nach der Gästekarte zu fragen.

# 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 09.05.26-15.05.26

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	Faszien Training	Beckenbodentraining	Kraft & Ausdauer mit dem Step	Wirbelsäulengymnastik	Fit Mix	Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Rückenfit	Yoga Sanft	Sanfter Yoga-Pilates - Mix	Vinyasa Yoga	Yoga – Twists für Leichtigkeit	Pilates
11.55 – 12.20		Klangschalen-Entspannung	Traumreise	Autogenes Training	Erlebe Deinen Atem	Phantasiereise
12.25		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	12.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00					E-Bike Tour	

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: Perfect Love Affair | Mit Herz und Hand  
Dienstag: Der Teufel steckt im Detail | Beim Leben meiner Schwester  
Mittwoch: My Big Fat Greek Wedding | The Help  
Donnerstag: Da geht noch was | Lizenz zum Heiraten  
Freitag: Dance | Kiss French  
Samstag: Love is all you need | Ein Schatz zum Verlieben

# WALTER HÖLZLER - KLETTERN

Dieses geführte Klettersteig-Erlebnis am Iseler verbindet alpines Abenteuer, beeindruckende Ausblicke und sichere Begleitung durch Bergführer Walter Hölzler.

**am 19. Juni 2026**

#### Voraussetzungen

- Wandererfahrung auf unbefestigten Wegen in den Bergen
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit im Gelände
- Bis zu 4 Stunden Gehzeit
- Schwierigkeitsgrad B/C

**198 € pro Person** (Ausrüstung inklusive)