

VERANSTALTUNGEN

Live-Painting & Live-Musik

Samstag und Sonntag

Kreativer Malworkshop

mit Danja Kulterer - freischaffende Künstlerin

Durch die begrenzte Teilnehmerzahl wird eine Anmeldung empfohlen.

Bitte melden Sie sich über die Rezeption an.

Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Live-Painting & Live-Musik

Samstag und Sonntag

Kunst & Musik ab 21 Uhr

Es treten auf: Danja Kulterer - freischaffende Künstlerin,

Manuela Weisleitner - Musikerin

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 Restaurant:

Fit durch den Sommer

Ayurveda Elemente-Baden, 13.30 Uhr:

Elemente-Baden & Energieaufbau - Neue Kraft aus der Natur schöpfen

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

80er-Jahre-Spezialitäten-Buffer

Donnerstag, 19.00 Uhr, in unserem Restaurant

Bei schlechtem Wetter findet das Themenbuffet statt

Was hat Resilienz mit einer Büroklammer zu tun?

Freitag, 21.00 Uhr im Tagungsraum

Es spricht: Elke Haußer



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, 15. August bis Freitag, 21. August 2026



ZITAT DER WOCHE

„Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen,
auf denen wir in die Höhe steigen.“

(Friedrich Nietzsche)

TIPP DER WOCHE

Sonja Hölzler, Prävention & Reha

Mein Wandervorschlag:

„Ich wandere gerne von Immenstadt aus zur Siedelalpe. Dafür starte ich in Bühl auf dem Parkplatz des Hauser Strandbades. Von dort aus geht der gut beschilderte Wanderweg über Zaumberg in Richtung Siedelalpe. Der Weg führt durch Wälder und über Wiesen mit grandiosem Ausblick auf den Alpsee. Von der Siedelalpe laufe ich gerne noch weiter zum Gipfelkreuz und habe einen wunderschönen Blick auf den Mittag und über die Nagelfluhkette bis nach Oberstaufen. Zurück führt der Weg über Triebblings zum Parkplatz.
Für diesen Rundweg benötige ich ca. 3,5 Stunden.“

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 €

FRISEUR

Unser 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.



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 15.08.26-21.08.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 - 09.45	Hantelfitness	Energievoll in die Woche	Body Fit	Drums Alive	Bauch Beine Po	Funktionelles Körpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Mobility	Hatha Yoga	Faszien Yoga	Wirbelsäulengymnastik	Detox Yoga	Stretch & Flex
11.55 – 12.20	Sanfte Entspannung	Körperreise	Bewusste Atemführung	Traumreise	Klangentspannung	
12.30		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					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

2 Stunden Schroth’sche Packung ersetzen einen 2 Stunden Waldlauf.
Versuchen Sie es gerne einmal mit einer Probe-Packung.

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

Montag: Ein ungezähmtes Leben | Marley und Ich
Dienstag: Man of the Year | Mamma Mia
Mittwoch: Stand der Dinge | Terminal
Donnerstag: Dirty Dancing | Der Solist
Freitag: Heartbreakers | Besser geht’s nicht
Samstag: Aus nächster Nähe | Alles eine Frage der Zeit

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