

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Eisstockschießen/Lattlschießen

von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 15.00 bis 20.00 Uhr

Auf unserer Wintergarten-Terrasse

Das Spielmaterial sowie die Anleitung erhalten Sie an unserer Rezeption.

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

Cocktail Mixkurs

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein



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.



SONNENPOST

Samstag, 7. Februar bis Freitag, 13. Februar 2026



ZITAT DER WOCHE

„Der Vorteil der Klugheit besteht darin, dass man sich dumm stellen kann.
Das Gegenteil ist schon schwieriger.“

(Kurt Tucholsky)

TIPP DER WOCHE

Claudia Zeplin, stellvertretende Empfangsleitung

Mein Wander-Tipp:

Im Winter spaziere ich gerne auf den Winterwanderwegen des Hochhäderichs im Bregenzerwald. Von Oberstaufen aus fahre ich mit dem Auto in Richtung Steibis und Riefensberg. Bei Riefensberg folgen Sie der Beschilderung nach Hittisau bzw. zum Hochhäderich. Am Ende der Straße befindet sich ein Parkplatz, von dem Sie direkt zu den Wanderwegen kommen. Ich gehe gerne den Weg zur Hörmoosalpe und kehre dort ein.

Für die 1,5 km brauche ich ca. 45 Minuten. Zurück folge ich den Schildern zur Moosalpe und laufe über die Straße wieder zurück zum Parkplatz.

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.



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
- animierte Wetterkarte
- individualisierbare Touren mit GPS-Navigation



www.outdooractive.com

ANGEBOTE

Ayurveda Auszeit

Inklusive 2 Anwendungen
4 Nächte inkl. Gourmet-Halbpension ab 940 €

Midweek Special

Wellnessbehandlung im Wert von 55 € geschenkt
3 Nächte inkl. Gourmet-Halbpension ab 616 €

Longevity - vital & fit

Viele Anwendungen beim Arzt, im Sport oder im Spa
7 Nächte inkl. Gourmet-Halbpension ab 2.426 €

Fit mit Stil

mit Personal Training, Massage u. mehr
3 Nächte inkl. Vital-Halbpension ab 752 €

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage



SPORTPLAN 07.02. – 13.02.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 – 9.45	Fit Mix	Starte bewegt in die Woche	Kraft & Ausdauer	Drums Alive	Fitness mit dem Thera Band	Energiearbeit und Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Isometrisches Training		Indoorcycling	Einweisung an den Fitnessgeräten
10.45 – 11.45	Vinyasa Yoga	Yoga für die Wirbelsäule	Yoga- „Hands on“ Korrektur & Unterstützung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Sanftes Yoga	Sanfte Mobilisierung
11.55 – 12.25	Stretch & Relax	Atemtraining	Autogenes Training	Phantasiereise	Klangreise	Traumreise
12.30 – 12.45		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 mit Glühweintreff	Geführte Wanderung

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: Ein Chef zum Verlieben | Stolz und Vorurteil
Dienstag: Perfect Love Affair | Mit Herz und Hand
Mittwoch: Der Teufel steckt im Detail | Beim Leben meiner Schwester
Donnerstag: My Big Fat Greek Wedding | The Help
Freitag: Lizenz zum Heiraten | A Beautiful Mind
Samstag: Kiss French | Dance

METABOLIC BALANCE

Metabolic Balance ist ein Stoffwechsel-Programm, das von Dr. Wolf Funfack und Silvia Bürkle entwickelt wurde.

Im Mittelpunkt steht eine intelligente Diät-Planung zur Stoffwechsel-Regulierung mit dem Ziel, dem Körper genau jene Nähr- und Mineralstoffe zuzuführen, die er benötigt.

Dabei wird die individuelle Veranlagung des jeweiligen Menschen berücksichtigt, denn jeder Teilnehmer der Diät braucht andere Lebensmittel für eine optimale Balance.

Die damit erreichbare naturgerechte Insulinausschüttung wirkt sich positiv auf den Körper, das Gewicht und die Gesundheit aus.