

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

Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Wanderausflug

Dienstag 10.00 Uhr in

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

E-Bike Tour

Mittwoch 10.00 Uhr in

Bitte tragen Sie sich in die Liste 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.

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.

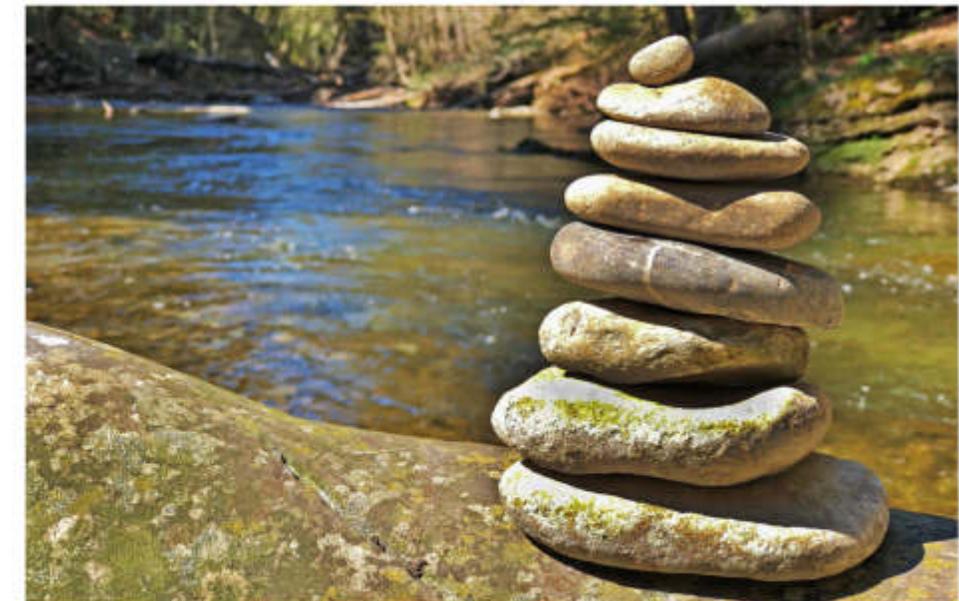
Der QR-Code dient auch als kostenfreie Fahrkarte des MOBIL PASS ALLGÄU. Dieser Pass gilt in Linienbussen und Nahverkehrszügen im Oberallgäu und Kempten, im bodo-Verkehrsgebiet (Landkreise Lindau und Ravensburg, Bodenseekreis, ausgenommen Linien des Stadtbusses Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.

Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.



SONNENPOST

Samstag, 14. Juni bis Freitag, 20. Juni 2025



Eistobel

ZITAT DER WOCHE

„Nicht: Es muss etwas geschehen, sondern: Ich muss etwas tun.“

(Hans Scholl)

TIPP DER WOCHE

Elisabeth Trenkle, Gästebetreuerin

Mein Wander-Vorschlag:

Bei schönem Wetter gehe ich unheimlich gerne zum Eistobel. Durch das dreieinhalb Kilometer lange Naturschutzgebiet führt ein gut beschilderter Pfad vorbei an tiefen Strudellöchern, riesigen Gesteinsblöcke, rauschenden Wasserfälle und gewaltigen Felswänden. Gerade im Sommer ist es dort oft schattig und viele Stellen laden zu einem kühlenden Fußbad ein. Der Weg ist nicht geeignet für Kinderwagen oder Rollstuhl.

Diese Schlucht liegt zwischen Oberstaufen und Isny und ist mit dem Auto in ca. 20 Minuten zu erreichen. Adresse: Hauptstraße 85, 88167 Grünenbach

Öffnungszeiten: 09.00 – 16.00 Uhr

Eintritt: Erwachsene 3,50 € mit Allgäu Walser Card 3 €, Kinder: 1,50 €

SCHROTHKUR

Fragen & Antworten zur Schrothkur

Warum darf ich die Schrothkur nicht zu Hause machen?

Die Schrothdiät ist eine Mangelernährung sowie eine hypokalorisch bilanzierte Kur und sollte nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Auch für die Packungen sind speziell ausgebildete Fachkräfte notwendig.

Wie lange soll die Kur dauern?

Da die Stoffwechsellage erst am 6. oder 7. Tag stattfindet, sollte die Kur mindestens 10 Tage besser jedoch 3 Wochen dauern.

Kann ich bei einer Gluten- oder Laktoseintoleranz die Schrothkur machen?

Die Schrothkur ist glutenarm. Bitte geben Sie Bescheid, wenn Sie keinerlei Gluten vertragen, damit Ihnen entsprechende Ersatzprodukte zubereitet werden. Die Kur an sich ist laktosefrei, da sie frei von tierischem Eiweiß ist. Somit ist sie ideal für Menschen mit einer Laktoseintoleranz.

Warum müssen die Packungen so früh am Morgen sein?

Zum einen ist es ideal, wenn der Körper noch schlafwarm ist. Zum anderen ist unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase.

Wie viel Kalorien nimmt man am Tag zu sich?

Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 und 600 Kalorien.



SPORTPLAN 14.06. – 20.06.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Zumba für Alle	Herzlich Willkommen Gymnastik	HIIT-Training für den Unterkörper	Drums Alive	Tabata für den Oberkörper	Ganzkörpertraining mit dem Step
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Pilates	Yoga für die Balance	Rückenfit	Pilates Sanft	Hatha Yoga	Yoga Flow
11.55 – 12.15	Faszientraining mit Rolle & Ball	Tiefenentspannung mit Klang	Körperreise	Phantasiereise	Entspannter Faszienflow	Soundhealing
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 Bowle-Treff	12.30 Geführte Wanderung
10.00			Wanderausflug	E-Mountainbike-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

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: Heartbreakers | Besser geht's nicht
- Dienstag: Aus nächster Nähe | Alles eine Frage der Zeit
- Mittwoch: Always | Sie nennen ihn Radio
- Donnerstag: Michael Clayton | P.S. Ich liebe Dich
- Freitag: Ein ungezähmtes Leben | Freundinnen
- Samstag: Ein unmoralisches Angebot | Bee Season

NEUIGKEITEN

Sie möchten wissen, was in der Allgäu Sonne aktuell los ist und über Neuigkeiten informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter oder folgen uns auf **Facebook** „Allgäu Sonne“ und **Instagram** „allgaeu_sonne“.

Verlinken Sie uns gerne auf Ihren Beiträgen oder in Ihrer Story und verwenden Sie den Hashtag **#allgaeusonne**
Aktuelle Instagram-Beiträge finden Sie auch auf unserer Homepage unter **Urlaubsinspiration.**



KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 12.30 - 14.00 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.