

# 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 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

## Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Edelspirituosen-Degustation

Dienstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble  
Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.



Andy Münz  
Edelspirituosen-Degustation

## 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

Friseursalon Art of Hair - 2. Etage - Tel. 975 - Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag ab 10.00 Uhr - Frau Strantz bittet um frühzeitige Terminvereinbarung

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.

## 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. März bis Freitag, 21. März 2025



## ZITAT DER WOCHE

„Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück. Es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.“

(Seneca)

## TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, Kurpackerin

### Ein schöner Rundweg:

„Der Streuobstwanderweg in Schönau-Gestratz ist sehr schön zu laufen. Ich fahre dafür nach Schönau auf den ausgeschriebenen Parkplatz. Der Weg führt von dort aus an der Streuobstwiese vorbei in Richtung Altensberg. Nach der Kapelle in Altensberg biege ich rechts ab an Thalendorf vorbei nach Gestratz. Zurück führt der Weg in Richtung Zwickenberg. Weiter geht es dann über die Örtchen Bad Altensberg, Schneit und Schneidholz zurück nach Schönau. Die Tour ist eine aussichtsreiche Strecke mit kleineren Steigungen. Für knapp 11 Kilometer benötige ich ca. 3,5 Stunden.“

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im März von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### Wohlfühlmoment im Frühling

Passend zum Frühlingsbeginn versorgen wir Ihre Haut mit einer entspannenden und regenerierende Gesichtsbildung mit Wohlfühlerekt. Die ideale Verwöhnbehandlung für Sie und Ihre Haut mit hochwertigen Anti Aging Produkten.

(Reinigung, AHA-Peeling, Collagen, Massage mit pflegender Schaummaske, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85,- €

### Physiotherapie & Massage

#### Auf Wolken schweben

Erleben Sie ein wohltuendes Ganzkörperitual: Entspannen Sie bei einem pflegenden Ganzkörperpeeling und lassen Sie sich mit einer sanften Pinselmassage verwöhnen. Die langen Streich-Bewegungen und die sinnlichen Düfte unseres Comfort Zone Tranquillity Öls wirken entschleunigend und beruhigend.

ca. 60 Min. | 105,- €



# SPORTPLAN 15.03. – 21.03.2025

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	Fit Mix	Herzlich Willkommen Gymnastik	Starker Oberkörper	Bauch, Beine, Po	Drums Alive & Funktionelles Training	Body Fit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness				
10.45 – 11.45	Hatha Yoga	Pilates	Faszientraining	Entspanntes Yoga	Sanfte Yoga Flows	Wirbelsäulengymnastik
11.55 – 12.20	Klangreise	Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung	Körperreise mit Klangschalen	Stretch & Relax	Tiefenentspannung
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	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

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

# ART OF HAIR

Der Friseursalon in unserem Haus ist die ideale Adresse für Ihre perfekte Frisur.

Die Öffnungszeiten sind:

Dienstag bis Freitag jeweils ab 10.00 Uhr

Um sich Ihren Wünschen intensiv widmen zu können, bittet Frau Strantz um eine frühzeitige Terminvereinbarung:

Telefon +49 8386 702 975.



## SPORTWOCHE 2025

Unsere themenbasierten Sportwochen rücken je nach Saison verschiedene Sportarten in den Fokus.

Alle, die in der Zeit bei uns wohnen, können mitmachen!

31.03. - 05.04.25: Yoga & Ayurveda im Frühling  
 19.05. - 24.05.25: Kraft & Ausdauer  
 14.07. - 19.07.25: Berg & Tal Spezial  
 22.09. - 27.09.25: Wanderwoche  
 13.10. - 18.10.25: Klangwoche

Weitere Informationen & Termine finden Sie auf unserer Homepage.