

# 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

## Feiertag „Ostermontag“

Montag, 21. April 2025

Bitte beachten Sie, dass alle Geschäfte an diesem Tag geschlossen sind.

## 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.

## Mehlspeisen Dessertbuffet

Mittwoch ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Wanderausflug

Donnerstag 10.30 Uhr

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

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, 19. April bis Freitag, 25. April 2025



## ZITAT DER WOCHE

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“

(Siddhartha Gautama)

## TIPP DER WOCHE

Ramona Buffler, Reservierungsmitarbeiterin

**Eine schöne Wanderung mit Ausflugs-Tipp:**

„Ich fahre gerne mit dem Auto nach Scheidegg und parke dort im Zentrum in der Nähe der Zollstraße. Von dieser Straße laufe ich in Richtung Österreich auf den Bergwaldweg. Dort führt ein ausgeschilderter, schöner Wanderweg durch den Wald hindurch zur Prinzregent-Luitpold-Klinik. Dann sind es nur noch ca. 300 Meter zum Naturerlebnispark Waldwelt Allgäu. Hier können Sie auf dem 540 Meter langen Baumwipfelpfad die Aussicht über die Bäume hinaus genießen. Zurück ins Zentrum geht es von der Klinik aus nach links durch ein weiteres Waldstück zum Kurhaus. Wenn Sie am Kurhaus vorbei in Richtung Ortskern laufen, kommen Sie wieder auf die Zollstraße. Ich brauche für diese Strecke ca. 1 Stunde und 45 Minuten.“

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im April von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### Frühlingserwachen

Verwöhnen Sie Ihre Haut nach dem Winter mit einer revitalisierenden Gesichtsbildung und lassen Sie sie in einem natürlichen, frühlingshaften Glow erstrahlen.

(Reinigung, AHA-Peeling, Collagen, Algenmodellage, Sauerstoff, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85,- €

### Physiotherapie & Massage

#### Meridianmassage

Bei der sanften Meridianmassage werden Energie Blockaden gelöst und das Qi wieder frei zum Fließen gebracht. Durch gezielte Massagegriffe entlang der Meridiane werden die Energieleitbahnen stimuliert und harmonisiert, was zur Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts beiträgt. Diese Massagetechnik trägt zum Stressabbau, zur Regeneration und Entspannung bei.

ca. 50 Min. | 87,- €



# SPORTPLAN 19.04. – 25.04.2025

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	Kraftvoll in den Tag	Herzlich Willkommen Gymnastik	Fit mit dem Step	Drums Alive	Dance Fitness	Body Fit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Beweglichkeitstraining	Yoga für die Balance	Sanftes Yoga	Pilates	Wirbelsäulengymnastik	Sanfte Übungen für mehr Mobilität
11.55 – 12.20	Traumreise	Klangentspannung	Progressive Muskelentspannung	Sanftes Faszientraining mit Rolle & Ball	Stretch & Relax	Phantasiereise
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
10.30					Wanderausflug	

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: Original Sin | Sex and the City
- Dienstag: Der englische Patient | Briefe an Julia
- Mittwoch: Gottes Werk und Teufels Beitrag | Zusammen ist man weniger allein
- Donnerstag: Das Leben der Anderen | Ein Chef zum Verlieben
- Freitag: Stolz und Vorurteil | Perfect Love Affair
- Samstag: Mit Herz und Hand | Der Teufel steckt im Detail

# OSTERKONZERT

Die Musikkapelle Thalkirchdorf lädt am **Ostersonntag, 20. April 2025 um 20 Uhr** zum Osterkonzert in den **Festsaal Thalkirchdorf** ein. Es ist ein abwechslungsreiches Programm mit einem Auftritt der Jugendblasmusik geboten. Der Eintritt ist frei.



## 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.

