

# 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

## Nordic Walking ohne Stöcke für Frühaufsteher

Montag 08.00 Uhr

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

## E-Mountainbike-Tour

Montag 11.00 Uhr

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

## Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste

Montag 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

## Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Wanderausflug

Dienstag & Freitag jeweils 11.00 Uhr

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

## Cocktail Mixkurs

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.



Unsere Mehrtagesangebote - nur direkt bei uns buchbar!

## SONNEN-MOMENTE

2 Übernachtungen inkl. Gourmet-Halbpension, Spätabreise nach

Verfügbarkeit, Glas Champagner an der Bar

ab 405,- € p. P.

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage!

# 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 CARD - GÄSTEKARTE

Während Ihres Aufenthaltes im Allgäu genießen Sie mit der Allgäu Walser Card zahlreiche Vorteile.

Unter anderem können Sie die Buslinien 94 (Ortsbus), 95 (Oberstaufen-Steibis), 39 (Oberstaufen-Immenstadt), 18 (Oberstaufen-Oberreute) und 733 (Oberstaufen-Stiefenhofen) mit der Gästekarte kostenfrei nutzen.

Gerne erhalten Sie Ihre persönliche Allgäu Walser Card kostenfrei an der Rezeption.

Ihnen wird ein Pfand in Höhe von 20,- € pro Karte auf Ihre Rechnung gebucht, welches bei Rückgabe wieder zurückerstattet wird.



# SONNENPOST

Samstag, 20. April bis Freitag, 26. April 2024



## ZITAT DER WOCHE

„Das Glück tritt gern in ein Haus, wo gut Laune herrscht.“  
(Japanisches Sprichwort)

## 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 Skywalk 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.“

Der Skywalk Allgäu ist täglich von 10 Uhr bis 18 Uhr geöffnet.

# WELLNESS

## ANGEBOT DER WOCHE

Gültig von Montag, 22.04. bis Freitag, 26.04.2024

### Physiotherapie & Massage

#### Head & Neck

Kopf- & Nacken-Massage, die krampflösend, entspannend, kühlend und durchblutungsfördernd wirkt - ideal bei Kopfschmerzen und Migräne.

ca. 20 Min. | 45,- €

### Schönheit & Kosmetik

#### Frische Luft

Bei dieser Sauerstoffbehandlung arbeiten wir mit 98% reinem Sauerstoff, Ihre Haut wird strahlen. Ein Frischegefühl wie nach zwei Stunden Wanderung in der Natur.

ca. 25 Min. | 50,- €



# SPORTPLAN 20.04. – 26.04.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.50	07.45 – 08.45 Indoor Cycling	08.00 – 09.30 Nordic Walking ohne Stöcke	Indoor Cycling			
08.30 – 08.50		08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse
09.00 – 09.45	Zirkeltraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	Fit-Mix	Bauch, Beine, Po	Body-Fit	Zirkeltraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30	10.45 – 11.15 Rücken-Fit	Hula-Hoop für Anfänger	Wirbelsäulengymnastik			
10.45 – 11.30	11.30 – 12.00 Faszien-Yoga	Sanftes Yoga	Yoga für Deinen Rücken	Pilates	Yoga für Deine Balance	Hatha Yoga
11.45 – 12.15	12.00 – 12.30 Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Entspannungsreise
12.25 – 12.45	ab 12.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
		11.00 E-Mountainbike-Tour (30,- € Leihgebühr)	11.00 Wanderausflug			11.00 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

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: Am Rand der grünen Welt | Hitch der Date Doctor
- Dienstag: Lieber verliebt | Der Ghostwriter
- Mittwoch: The Big Short | Betty Anne Waters
- Donnerstag: Der bewegte Mann | Insider
- Freitag: Der Chor – Stimmen des Herzens | Blind Side - Die große Chance
- Samstag: Hachiko | Australia

## FREIE TERMINE

In unserer Massage- und Kosmetikabteilung sind für kommende Woche noch **Termine verfügbar**. Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich während Ihres Aufenthaltes von uns verwöhnen!

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der passenden Behandlung. Sprechen Sie uns persönlich in den Abteilungen an oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter der Durchwahl 965 (Massage) oder 960 (Kosmetik).

Wir freuen uns, Sie begrüßen und verwöhnen zu dürfen.  
Ihre Massage- & Kosmetikabteilung

## 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 bei Instagram auf Ihren Beiträgen oder in Ihrer Story und verwenden Sie den Hashtag **#allgäusonne**

