

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

Wanderausflug

Dienstag & Donnerstag jeweils 10.45 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Gin Tasting

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

Maifeiertag

Donnerstag, 1. Mai 2025
Bitte beachten Sie, dass alle Geschäfte an diesem Tag geschlossen sind.

Cocktail Mixkurs

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption 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, 26. April bis Freitag, 2. Mai 2025



ZITAT DER WOCHE

„Erfüllte Wünsche bedeuten Stillstand. Solange wir leben, müssen wir unterwegs bleiben.“

(Heinz Rühmann)

TIPP DER WOCHE

Michael Stoss, stellvertretender Restaurantleiter

Meine Lieblings-Radtour von Oberstaufen aus:

„Von Oberstaufen fahre ich in Richtung Kalzhofen und biege dort rechts ab in Richtung Hündle. Kurz vor dem Kreisel geht es links in die Salzstraße und dann immer geradeaus am Alpsee entlang nach Bühl. Von dort fahre ich über Missen nach Sibratshofen und dann über Stiefenhofen zurück nach Oberstaufen. Mit meinem Rennrad benötige ich knapp 2 Stunden bei 45 Kilometern und ca. 550 Höhenmetern. Zu empfehlen ist diese Radtour auch mit dem E-Bike.“

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig bis Samstag, 3. Mai 2025

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 26.04. – 02.05.2025

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	
09.00 – 09.45	Body Fit	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft & Mobilisation	Fit Mix	Drums Alive & Funktionelles Training	Fit mit dem Stepper
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness				
10.45 – 11.30	Yoga	Yoga Standhaltungen	Yoga Detox	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für Deine Faszien	Hatha Yoga
11.55 – 12.15	Progressive Muskelentspannung	Autogenes Training	Tiefenentspannung	Entspannung	Klangentspannung	Entspannungsreise
12.25 – 12.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	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
10.45			Wanderausflug		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

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: Beim Leben meiner Schwester | My Big Fat Greek Wedding
- Dienstag: The Help | Da geht noch was
- Mittwoch: Lizenz zum Heiraten | A Beautiful Mind
- Donnerstag: Kiss French | Dance
- Freitag: Love is all you need | Ein Schatz zum Verlieben
- Samstag: Keinohrhasen | Zivilprozess

MAIFEST



Am **1. Mai ab 10 Uhr** wird der Maibaum im **OberstaufenPARK** aufgestellt.

Im Anschluss spielt die Blasmusik Oberstaufen ein Frühschoppenkonzert.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Bei schlechtem Wetter findet das Konzert im Kurhaus statt.

SPORTWOCHE 2025

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

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

- 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
- 10.11. - 15.11.25: Auszeit mit Yoga & Ayurveda

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.