

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Eisstockschießen/Lattlschießen

von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 15.00 bis 20.00 Uhr

Auf unserer Wintergarten-Terrasse

Das Spielmaterial sowie die Anleitung erhalten Sie an unserer Rezeption.

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

Sektempfang

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



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

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.**

Damit sich alle Gäste wohlfühlen, möchten wir Sie bitten, unseren leger-eleganten Dresscode zu berücksichtigen.
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

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, 31. Januar bis Freitag, 6. Februar 2026



ZITAT DER WOCHE

„Der Vorteil der Klugheit besteht darin, dass man sich dumm stellen kann. Das Gegenteil ist schon schwieriger.“

(Kurt Tucholsky)

TIPP DER WOCHE

Martina Suhajda, Frühstückschefin

Mein Wander-Tipp:

Im Winter wandere ich gerne auf den Mittag in Immenstadt. Dafür parke ich an der Talstation der Mittagbahn und fahre bis zur Mittelstation mit der Bahn. Dann geht es in ca. 1 Stunde zu Fuß zur Bergstation. Der Weg ist gut ausgeschildert und auch mit Schneeschuhen kann man dort laufen. Oben angekommen kehre ich gerne ein und genieße das weitläufige Bergpanorama mit Blick auf die Oberstdorfer und Hindelanger Berge. Wenn Sie von der Talstation zur Bergstation laufen möchten, sind Sie ca. 2 Stunden unterwegs.

FRISEUR

Unser Pop-Up Friseursalon mit Friseurmeisterin Erika Uhl freut sich auf Sie. Für Termine wenden sie sich bitte an unsere Rezeption oder an Frau Uhl direkt.
Der Salon befindet sich im 2. Stock zwischen Brunnen und Modeboutique Corinna Roy.



OUTDOORACTIVE PRO+

Ihre digitale Karte für unvergessliche Wander- und Radelerlebnisse

Als Gäste der Allgäu Sonne erhalten Sie vier Wochen lang kostenfreien Zugang zu Outdooractive Pro+.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- detaillierte amtliche Karten
- interaktive 3D-Vorschau Ihrer Tour
- Karten und Tourendetails offline speichern
- Zugriff auf exklusive Premiumtouren
- animierte Wetterkarte
- individualisierbare Touren mit GPS-Navigation



www.outdooractive.com

SKI SAFARI



Marius Levinger oder unsere Sportbetreuerin und Skilehrerin Claudia begleiten Sie von Montag bis Freitag persönlich auf abwechslungsreiche Skiausflüge in die schönsten Skigebiete der Region.

Abhängig von Schnee- und Wetterverhältnissen führen die Touren nach Lech/Warth/Schröcken, Mellau/Damüls, ins Kleinwalsertal oder nach Grasgehren.

Für einen entspannten Start in den Skitag ist der komfortable Transfer zu den Skigebieten inklusive. Der Skipass wird separat berechnet.

Bitte tragen Sie sich bis 12.00 Uhr am Vortag in die Liste an der Rezeption ein.

SPORTPLAN 31.01. – 06.02.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	08.00 Kundalini Yoga am Morgen „Energien wecken“	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse		Körperanalyse
09.00 – 9.45	Körper in Bestform	Starte energievoll in die Woche	Zirkeltraining für den Wintersportler	Drums Alive	Skigymnastik	Mobilisierung & Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Energiearbeit		Total Body „Tabata“	
10.45 – 11.45	Selbstfürsorge im Winter „Sanftes Yoga & Atemkraft“	Mobilisierung für mehr Flexibilität	Detox Reihe Yoga zum Entgiften	Mit Pilates zu mehr Stabilität	Yoga für die Faszien	Vinyasa Yoga
11.55 – 12.25	Phantasiereise	Autogenes Training	Klangentspannung	Faszientraining	Tiefenentspannung	Progressive Muskelentspannung
12.30 – 12.45	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 Glühweintreff	Geführte Wanderung
08.00 Skisafari		Mellau/Damüls mit Claudia	Grasgehren mit Marius Levinger	08.30 Hündle o. Imberg mit Marius Levinger	Lech/Warth mit Marius Levinger	Kleinwalsertal mit Claudia

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

Bitte melden Sie sich für **die Skiausflüge** bereits vor Anreise an – spätestens bis 12.00 Uhr am Vortag. Bitte tragen Sie sich in der Liste an der Rezeption ein.
Mindestteilnehmer 3 Personen. Sie bringen die nötige Sicherheit mit, um rote Pisten entspannt zu bewältigen.

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: Willkommen bei den Sch`tis | Wenn Träume fliegen lernen
Dienstag: Ein streng geheimes Leben | Chaplin
Mittwoch: An deiner Schulter | Original Sin
Donnerstag: Sex and the City | Der englische Patient
Freitag: Briefe an Julia | Gottes Werk und Teufels Beitrag
Samstag: Zusammen ist man weniger allein | Das Leben der Anderen

HOTELBOUTIQUE

In unserer Boutique verrät Ihnen Corinna Roy Tipps und Tricks zum Kombinieren von Stoffmaterialien, besonderen Schnitten und harmonischen Farben.



Mit Ihnen gemeinsam findet sie das passende Outfit (Gr. 34-50), um das Optimum Ihres Typs hervorzuheben.