

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 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

Sektempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Gin Tasting

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

E-Bike-Tour

Mittwoch 10.00 Uhr

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

Abendmenü mit österreichischem Mehlspeisen Dessertbuffet

Mittwoch ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant



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.



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, 04. Oktober bis Freitag, 10. Oktober 2025



ZITAT DER WOCHE

„Die Natur malt uns Bilder unendlicher Schönheit, Tag für Tag, wenn wir nur Augen haben, sie zu sehen.“

(John Ruskin)

TIPP DER WOCHE

Ramona Buffler, Reservierungsmitarbeiterin

Rundwanderung bei Lindenberg:

Ein schöner Rundweg ist die Waldseerunde bei Lindenberg. Dafür starte ich am Parkplatz des Waldsees und laufe gegen den Uhrzeigersinn um den See in Richtung des Waldseebades. Am Bad folge ich den Wegweisern nach Allmannsried. Kurz vor dem Ort biege ich am großen Strommasten links ab und gehe an dem ehemaligen Bauernhaus vorbei. Hier biege ich noch einmal links ab und gehe auf dem breiten Schotterweg, der über eine Wiese führt, am Waldrand entlang. Kurz vor dem Ende der Wiese geht es rechts in ein kleines Waldstück. Nach ca. 200 Metern erreiche ich den Rundweg um den Waldsee und laufe zurück zum Parkplatz. Teilweise hat man einen

wunderschönen Blick über den Bodensee.

Für die Strecke brauche ich ca. 2 Stunden.

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Oktober jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Wärme trifft Schönheit - Anti-Aging mit Tiefenwirkung

Bei dieser besonderen Behandlung wird hochwirksame Anti-Aging-Pflege von ComfortZone mit der wohltuenden Wärme von heißen Steinen verbunden.

Die gesteigerte Durchblutung fördert die Zellerneuerung, feine Linien werden sichtbar geglättet und die Haut gewinnt an Elastizität. Gleichzeitig lösen sich Verspannungen, wodurch ein frisches, entspanntes und jugendliches Hautbild entsteht.

(Reinigung, Enzymepeeling, Maske, Massage mit heißen Steinen, Abschlusspflege, Augenpflege)

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Tiefenentspannung für Körper & Gewebe

Verklebte Faszien können zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Mit unserer gezielten Faszienmassage lösen wir diese Blockaden, verbessern Ihre Beweglichkeit und aktivieren Ihre körpereigene Regeneration.

Spüren Sie, wie sich Ihr Körper leichter anfühlt!

ca. 45 Min. | 85 €

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

Verkaufsoffener Sonntag in Oberstaufen

Am Sonntag, den 05. Oktober, sind die Geschäfte von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet und laden zu einem entspannten Stadtbummel ein.



SPORTPLAN 04.10. – 10.10.2025

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	Mobilisierung am Morgen	Aktiv in die Woche	Bauch, Beine, Po	Body Fit	Fit mit dem Step	Kraft & Ausdauer
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für Bauch und Rücken	Wirbelsäulengymnastik	Yoga für alle	Faszientraining	Yoga Detox	Yoga für mehr Balance
11.55 – 12.25	Tiefenentspannung	Körperreise	Klangreise	Entspannung	Traumreise	Klangreise
12.30 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
10.00				E-Bike-Tour (35 € Leihgebühr)		

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: Familie und andere Angelegenheiten | Liebe hat zwei Gesichter
Dienstag: Sehnsüchtig | Bridge of Spies
Mittwoch: Invictus | Vincent will Meer
Donnerstag: Was Frauen wollen | Geheimnis der Vergangenheit
Freitag: Legendary | Darf ich bitten
Samstag: Catch me if you can | Red Dog - Ein Held auf vier Pfoten

AQUA FIT

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel für Kraft und Ausdauer.
Die Übungen im Wasser sind sehr effektiv und gleichzeitig gelenkschonend.

