

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Klangwoche

Sportwoche von Montag bis Samstag

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

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.

E-Bike-Tour

Mittwoch 10.00 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.



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, 11. Oktober bis Freitag, 17. Oktober 2025



ZITAT DER WOCHE

„Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen“

(John Lennon)

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.

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

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**



SPORTPLAN 11.10. – 17.10.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 8.30	8.30 Uhr bis 8.50 Uhr Einweisung an den Fitnessgeräten	8.15 Uhr Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	8.15 Uhr Körperanalyse	Aqua-Floating mit Klangschalen	8.15 Uhr Körperanalyse
09.00 – 9.45	Drums Alive	Herzlich Willkommen Gymnastik	Drums Alive & Kraft	Dance Flow	Beweglichkeitstraining	Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Pilates	Yoga Flows	Somatic Yin Yoga	Pilates mit sanften Klängen (45 Minuten)	Nada Yoga (60 Minuten)	Klang-Yoga mit Melanie und Jacqueline
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Klangreise durch die Chakren	Soundhealing	Autogenes Training	Klangschalen- Entspannung	Stretch & Relax mit sanften Klängen
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	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)		
17.00 – 17.10				Klangritual in der Sauna		Klangritual in der Sauna

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: Winterkartoffelknödel | Der Auftragslover
Dienstag: Der große Gatsby | Der Club der toten Dichter
Mittwoch: The King’s Speech | Coco Chanel
Donnerstag: Mr. Morgan’s last love | Nur für dich
Freitag: Der kleine Nick | Nachtzug nach Lissabon
Samstag: Willkommen bei den Sch`tis | Wenn Träume fliegen lernen

E-BIKE VERLEIH



Sport Hauber hat eine große Auswahl an unterschiedlichen E-Bikes, die Sie mit dem Allgäu-Walser-Pass ab 35,- € pro Tag leihen können.

Denken Sie daran, unsere Empfangsmitarbeiter nach der Gästekarte zu fragen.