

# VERANSTALTUNGEN

## Live-Musik & Tanz

ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble  
Montag & Dienstag geschlossen

## 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

Donnerstag 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, 13. Dezember bis Freitag, 19. Dezember 2025



## ZITAT DER WOCHE

"Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist."  
(Henry Ford)

## TIPP DER WOCHE

Martina Suhajda, Frühstückschefin

### Mein Weihnachtsmarkt-Tipp:

Der Weihnachtsmarkt in Kempten ist definitiv einen Besuch wert. Noch bis zum 21. Dezember ist der Rathausplatz in der historischen Altstadt ein wunderschönes Weihnachtsdorf. Für festliche Stimmung, Besinnlichkeit und Unterhaltung sorgt ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Konzerten verschiedener Musik- und Jugendkapellen sowie Alphornbläsern. Der Weihnachtsmarktbesuch lässt sich auch toll mit einem Bummel durch die

Einkaufsstraßen Kemptens verbinden.

Öffnungszeiten: 12.00 bis 20.00 Uhr

## 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.





WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Dezember jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Wohlfühlmomente im Advent

Die ideale Verwöhnbehandlung für Sie und Ihre Haut in der kalten Jahreszeit: Entspannende und regenerierende Gesichtsbildung mit garantiertem Wohlfühleffekt durch Produkte von Craith.

(Reinigung, AHA-Peeling, Collagen, Massage mit pflegender Schaummaske, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Winterzauber - Seidige Haut & wohlige Wärme

Tauchen Sie ein in ein sinnliches Verwöhnerlebnis. Unsere angenehme Ganzkörperbehandlung schenkt Ihnen Tiefenentspannung, seidige Haut und ein spürbar erneuertes Wohlfühlgefühl. Die Behandlung beginnt mit einer feinen Seidenhandschuhmassage. Der sanfte Peeling-Effekt fördert die Zellerneuerung, verfeinert das Hautbild und bereitet die Haut optimal auf die nachfolgende Pflege vor. Anschließend genießen Sie die wärmende Kürbiscremepackung in der Softpack-Liege.

ca. 45 Min. | 80 €

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

SPORTWOCHEN 2026

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

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

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 19.01. - 24.01.26: | Durchstarten ins neue Jahr |
| 26.01. - 31.01.26: | Winterstark mit Yoga       |
| 02.02. - 07.02.26: | Ski Safari                 |
| 16.03. - 21.03.26: | Yoga & Ayurveda im Allgäu  |
| 04.05. - 09.05.26: | Klamm-heimlich             |

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage.

SPORTPLAN 13.12. – 19.12.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 8.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Hantelfitness	„Mobility & Power für die neue Woche“	Bauch, Beine, Po	Kraft & Flexibilität mit dem Thera Band	Drums Alive	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Sanfte Mobilisierung für den Körper	Yogilates	Yoga für Alle	Yoga für eine starke Mitte	Energy Flow	Yoga für mehr Balance
11.55 – 12.25	Traumreise	Autogenes Training	Klangreise	Atemtraining	Entspannung mit Klang	Progressive Muskelentspannung
12.25 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	14.00 – 14.30 Uhr Sanfte Mobilisierung für den Körper	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	15.00 Uhr Eisstockschießen & Glühweinumtrunk auf unserer Wintergarten-Terrasse	Geführte Wanderung

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:     | Stand der Dinge   Terminal                    |
| Dienstag:   | Dirty Dancing   Der Solist                    |
| Mittwoch:   | Heartbreakers   Besser geht's nicht           |
| Donnerstag: | Aus nächster Nähe   Alles eine Frage der Zeit |
| Freitag:    | Always   Sie nennen ihn Radio                 |
| Samstag:    | Michael Clayton   P.S. Ich liebe dich         |

WISSEN MIT WEITBLICK

Unsere Veranstaltungsreihe "Wissen mit Weitblick" startet im neuen Jahr mit frischen Impulsen. Sie dürfen sowohl auf bewährte als auch auf ganz neue Referenten gespannt sein, die Ihnen faszinierende Themen aus den Bereichen Recht, Gesundheit, Kultur und Gesellschaft näherbringen.



www.allgaeu-sonne.de/wissen-mit-weitblick

