# 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 unserer Panoramahalle

### Sektempfang
Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

### 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

### 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.

# 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.

ALLGÄU-SONNE
*****

# SONNENPOST

Samstag, 13. September bis Freitag, 19. September 2025

Innenpool

## ZITAT DER WOCHE
„Träumt einer allein, ist es nur ein Traum. Träumen viele gemeinsam ist es der Anfang von etwas Neuem."
(Publilius Syrus)

## TIPP DER WOCHE
Sonja Hölzler, Prävention & Reha
**Mein Wandervorschlag:**
Ich wandere gerne von Immenstadt aus zur Siedelalpe. Dafür starte ich in Bühl auf dem Parkplatz des Hauser Strandbades. Von dort aus geht der gut beschilderte Wanderweg über Zaumberg in Richtung Siedelalpe. Der Weg führt durch Wälder und über Wiesen mit grandiosem Ausblick auf den Alpsee. Von der Siedelalpe laufe ich gerne noch weiter zum Gipfelkreuz und habe einen wunderschönen Blick auf den Mittag und über die Nagelfluhkette bis nach Oberstaufen. Zurück führt der Weg über Trieblings zum Parkplatz.
Für diesen Rundweg benötige ich ca. 3,5 Stunden.

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im September jeweils von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

Cool Down & Glow

Diese exklusive Behandlung kombiniert kühlende Ice Sticks mit einer hochwirksamen Hyaluron Vliesmaske, um die Haut zu straffen und den Teint zum Strahlen zu bringen. Die Kältebehandlung regt die Mikrozirkulation an, ideal bei müder, gestresster Haut. Die anschließende Hyaluron Maske versorgt Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit und verleiht einen frischen, jugendlichen Glow.
(Reinigung, Peeling, Hyaluron Maske, Massage mit Ice Sticks, Serum, Abschlusspflege, Augenpflege)

ca. 45 Min. | 85 €

### Physiotherapie & Massage

Klang trifft Berührung

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit mit unserer Fußreflexzonenmassage, die durch ein sanftes Klangfußbad eingeleitet wird. Diese besondere Kombination aus Berührung und Klang wirkt tief entspannend und unterstützt die natürliche Selbstregulation Ihres Körpers. Die Massage regt die Durchblutung an und unterstützt das innere Gleichgewicht. Ideal bei Stress oder als kraftvolle Auszeit.

ca. 30 Min. | 55 €

# 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

## SHUTTLESERVICE ZUR VIEHSCHEID THALKIRCHDORF

Freitag, 19. September

Die ersten Rinder werden gegen 09.15 Uhr am Scheidplatz erwartet.

**Unsere Busse** bringen Sie von **9.00 Uhr** bis **12.00 Uhr** nach Thalkirchdorf zur Viehscheid.

Tagsüber können Sie mit der Buslinie 39 (Oberstaufen-Immenstadt) fahren. Nutzen Sie hierfür die Haltestelle Thalkirchdorf, Hense.
(Es gelten die regulären Fahrpreise.)

# SPORTPLAN 13.09. – 19.09.2025

| 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 | Entspannt in den Morgen | Herzlich Willkommen Gymnastik | Ganzkörpertraining mit dem Step | Kraft & Ausdauer | Body Fit | Balance-Training |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.00 – 10.30 | | | Bauch Intensiv | Zirkeltraining Oberkörper | | |
| 10.45 – 11.45 | Power Yoga | Pilates Sanft | Yoga-Standhaltungen | Yoga Flows | Wirbelsäulengymnastik | Yogilates |
| 11.55 – 12.25 | Atemübungen | Phantasiereise | Stretch & Relax | Klangentspannung | Tiefenentspannung mit Klang | Autogenes Training |
| 12.30 – 12.45 | | 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 mit Bowle-Treff | 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: | Dirty Dancing \| Der Solist |
| Dienstag: | Heartbreakers \| Besser geht's nicht |
| Mittwoch: | Aus nächster Nähe \| Alles eine Frage der Zeit |
| Donnerstag: | Always \| Sie nennen ihn Radio |
| Freitag: | Michael Clayton \| P.S. Ich liebe Dich |
| Samstag: | Ein ungezähmtes Leben \| Freundinnen |

# INFORMATION ZUR ABREISE

Aufgrund der Viehscheid kommt es am Sonntag, den 14. September, zu einem erhöhten Gästewechsel.

Um längere Wartezeiten am Abreisetag zu vermeiden, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Hotelrechnung bereits am Samstagnachmittag zu begleichen.