

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

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.

Grillabend

Mittwoch ab 18.00 Uhr aus unserer Sonnenterrasse

Wanderausflug

Donnerstag 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

Poolkarte

10.00 - 17.00 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, 23. August bis Freitag, 29. August 2025



ZITAT DER WOCHE

„Dass uns eine Sache fehlt, sollte uns nicht davon abhalten,
alles andere zu genießen.“

(Jane Austen)

TIPP DER WOCHE

Ramona Buffler, Reservierungsmitarbeiterin

Mein Ausflugstipp

Ein toller Ausflugstipp ist der Reptilienzoo in Scheidegg. In den über 60 naturgetreu eingerichteten Terrarien des Zoos sind viele verschiedene Tiere wie Krokodile, Echsen, Warane, Schlangen und Spinnen aus aller Welt zu Hause. Im Freigehege finden Sie europäische und einheimische Reptilien wie Schildkröten, Kreuzottern oder Kröten. Ein Besuch lohnt sich sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Öffnungszeiten: täglich von 10 bis 18 Uhr | Freitag ist Ruhetag

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im August jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Strahlender Augenblick

Genießen Sie den Augenblick bei einer wohltuenden und hochwirksamen Anti-Aging-Gesichtsbehandlung von Cellcosmet. Das absolute Highlight der Behandlung ist die Kollagen-Augenmaske. Sie sorgt für eine frische und strahlend schöne Augenpartie.
(Reinigung, Peeling, Kollagen-Augenmaske, Serum, Massage, Abschlusspflege, Augenpflege)

ca. 45 Min. | 110 €

Physiotherapie & Massage

Granatapfel-Vital

Schenken Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit und lassen Sie sich bei unserer Seidenhandschuh-Massage mit anschließender pflegender Granatapfel-Körperpackung verwöhnen. Diese angenehme Anwendung regt den Stoffwechsel an und sorgt für eine gute Durchblutung. Sie bewahrt die Hautelastizität, wirkt konturfestigend und intensiv durchfeuchtend.

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

KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 12.30 - 14.00 Uhr



Während dieser Zeit können Sie mit Ihren Kindern ausgiebig toben und planschen. Es gibt keine Aufsicht.

Kinder sind zu jeder Zeit in unserem Innenpool willkommen, jedoch freuen sich dann sämtliche Gäste über eine ruhige, erholsame Atmosphäre im Poolbereich.

Kinder unter 12 Jahren dürfen sich nur in Begleitung von Erwachsenen im Poolbereich aufhalten.

SPORTPLAN 23.08. – 29.08.2025

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	
09.00 – 09.45	TABATA für den Unterkörper	Herzlich Willkommen Gymnastik	Body Fit	Drums Alive	Bauch Beine Po	Hantelfitness
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Hatha Yoga	Yoga Flows	Faszientraining	Pilates	Wirbelsäulengymnastik	Sanfte Mobilisation für den Körper
11.55 – 12.25	Phantasiereise	Klangentspannung	Bewusste Atemführung	Traumreise	Stretch & Relax	Entspannung
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)	Wanderausflug	

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: About a Boy| Liebe brauckt keine Ferien
Dienstag: Begnadete Hände | Message in a Bottle
Mittwoch: Selbst ist die Braut | Für immer Adaline
Donnerstag: Grüne Tomaten | Was das Herz begehrt
Freitag: Bounce - Eine Chance für die Liebe | Everybody’s Fine
Samstag: Walk the Line | Couchgeflüster

AQUA FIT

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

