

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Absurde Prozesse - Kurioses vor Gericht

Vortrag, Es spricht: Vera Laun - Repetitorin,
Rechtsanwältin, Rhetoriktrainerin
Samstag, 21.00 Uhr in der Schrothstube

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

Schritte über dem Abgrund

dramatische Tage am "Matterhorn des Himalaya"

Vortrag, Es spricht: Walter Hölzler - Bergführer und Extrembergsteiger
Dienstag, 20.15 Uhr im Tagungsraum

Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 11.00 Uhr im Tagungsraum:

Ayurveda & individuelle Fitness

Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr:

Sportliche Power mit Gewürzen – Ayurveda für Fitness & Regeneration

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen 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.



<https://wellness.allgaeu-sonne.de>

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, 25. April bis Freitag, 1. Mai 2026



ZITAT DER WOCHE

„Es gibt keinen Menschen auf der Welt, von
dem man nicht etwas lernen könnte.“

(Albert Schweizer)

TIPP DER WOCHE

Fabienne Beichter, Marketingassistentin

Mein Ausflugs-Tipp:

Ein klassischer aber dennoch schöner Ausflugstipp ist das
Schloss Hohenschwangau, die damalige Sommerresidenz der Königsfamilie
sowie Schloss Neuschwanstein von König Ludwig II bei Füssen. Im Rahmen
von Besichtigungen erfahren Sie, wie die bayerische Königsfamilie lebte und
nach welchen Vorbildern bzw. in welchem Stil die Schlösser erbaut wurden.

Die Königsschlösser erreichen Sie in ca. 1 Stunde bequem mit dem Auto.

Zu empfehlen ist eine Kutschfahrt vom Ticketcenter hinauf zum
Schloss Neuschwanstein.

Tipp: Die Tickets bereits im Voraus kaufen, um Wartezeiten zu vermeiden.

WISSEN MIT WEITBLICK

Absurde Prozesse - Kurioses vor Gericht

Vortrag: Samstag, 21.00 Uhr in der Schrothstube

Vera Laun - Repetitorin, Rechtsanwältin und Rhetoriktrainerin

In diesem Vortrag zeigt Rechtsanwältin Vera Laun anhand zahlreicher echter Gerichtsentscheidungen, wie solche Prozesse entstehen und wie Gerichte sie lösen. Die Fälle sind unterhaltsam, manchmal skurril und gleichzeitig juristisch hochinteressant.

Schritte über dem Abgrund

dramatische Tage am "Matterhorn des Himalaya"

Vortrag: Dienstag, 20.15 Uhr im Tagungsraum

Walter Hölzler - Bergführer und Extrembergsteiger

In seinem Film-Vortrag berichtet Walter Hölzler über den Versuch einer Erstbegehung am vielleicht schönsten Berg der Welt.

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im April jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Frische, Glätte & Glow

Erleben Sie eine effektive Ultrasonic Gesichtspflege für Ihre Haut: Ideal zur Regeneration, Straffung und intensiven Feuchtigkeitsversorgung.
(Reinigung, Enzyme Peeling, Ultrasonic Anwendung, Maske, Massage)

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Rücken und Klang

Genießen Sie eine wohltuende Rückenmassage und eine anschließende Klangschalenentspannung.
Ein harmonisches Zusammenspiel aus Berührung und Klang – für nachhaltige Entspannung und ein rundum erneuertes Wohlbefinden.

ca. 45 Min. | 85 €

SPORTPLAN vom 25.04.26-01.05.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.55			Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	08.30-09.30 Aktiv Walking Treffpunkt: Rezeption	Flexibel in die Woche	HIIT-Zirkel	Fitness mit dem Step	Body Fit	Yoga Sanft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Hatha Yoga	Sanftes Yoga	Yoga Für Die Balance	Yoga & Pilates	Flex & Stretch	Wirbelsäulengymnastik
11.55 – 12.20	Traumreise mit Klang	Entspannung	Phantasiereise	Autogenes Training		Entspannung
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung
10.00				E-Bike Tour (ab 2 Personen)		

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

Vordergründig basische Lebensmittel und die Körperreinigung durch die Packung bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 und 600 Kalorien.

Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Catch me if you can | Red Dog – Ein Held auf vier Pfoten
Dienstag: Winterkartoffelknödel | Der Auftragslover
Mittwoch: Der große Gatsby | Der Club der toten Dichter
Donnerstag: The King's Speech | Coco Chanel
Freitag: Mr. Morgan's last love | Nur für dich
Samstag: Der kleine Nick | Nachtzug nach Lissabon

BREATHWORK RETREAT

Dieses 5-tägige Retreat vom **28. Juni bis 3. Juli** verbindet Prinzipien aus dem Freediving, moderner Atemarbeit und Nervensystemforschung.

Fire, Ice, Breath

- 5 Übernachtungen inklusive Gourmet-Halbpension
- 4 Mittagssnacks

Tägliche Sessions mit Freediver Markus Mutter rund um funktionelle Atmung, das Mindset des Freedivings und die intelligente Regulation des Nervensystems – im Gymnastikraum, in der Sauna, im Erlebnisbecken sowie bei Ausflügen in die Natur.

ab 1.599 €