

# VERANSTALTUNGEN

- Live-Musik & Tanz**  
ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble
- 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.
- Winterliche Wanderung im Westallgäu**  
Samstag 13.30 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.
- Backkurs Schokoladen-Mandel-Soufflé**  
Samstag 14.00 Uhr in unserer Küche
- Pianomusik in der Panoramahalle**  
Sonntag & Montag jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr
- Honig-Peeling Zirbe**  
Samstag 17.00 Uhr in unserem Dampfbad
- Allgäuer Abend mit dem Allgäu Trio**  
Samstag ab 18.00 Uhr in unseren Restaurants
- Revival Dance 70-80-90 mit Roberto Sansone**  
Freitag 21.00 Uhr in unserer Panoramahalle
- Ausflug zur Breitachklamm**  
Montag 12.00 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.
- Rock'n'Roll & Twist mit Roberto Sansone**  
Montag 21.00 Uhr in unserer Panoramahalle
- Bauernhofbesichtigung**  
Dienstag 13.30 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.
- Wanderung auf den Kapf: Ausblick auf das neue Jahr**  
Mittwoch 13.00 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.
- Allgäu Sonne Silvester-Gala**  
Mittwoch 17.00 Uhr in unserer Panoramahalle
- Weißenwurstessen mit Zithermusik**  
Donnerstag von 12.00 bis 13.30 Uhr in unserer Stube
- Neujahrswanderung mit Stefan**  
Donnerstag 13.30 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.
- Alpenkräuter-Peeling**  
Donnerstag 17.00 Uhr in unserem Dampfbad
- Winterwanderung zum Kalten Brunnen**  
Freitag 13.30 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung 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
- Friseursalon** - 2. Etage - Termine nach Vereinbarung an der Rezeption
- Arztpraxis** - Dr. Fink & Kollegen - 3. Etage - Tel. 970
- Prävention & Reha** - Sonja Hözlner - 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

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

## Vom 23. Dezember bis 2. Januar auch zur Mittagszeit:

Hotel: 13.15 | 14.15      Bahnhof: 12.25 | 14.25

## 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 Stadtbus Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.

Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.



# SONNENPOST

Samstag, 27. Dezember bis Freitag, 2. Januar 2025



## TIPP DER WOCHE

Christian Meyer, Direktor

### Mein Ausflugs-Tipp:

„Ich starte meine Wanderung am Bahnhof in Richtung Bad Rain. Kurz nach dem Hotel Bad Rain überquere ich einen kleinen Bach und folge einem schmalen Fußweg in Richtung Ortsteil Ifen. Nach einem kurzen Stück auf der Teerstraße stoße ich auf einen Weg, der von der Hündle-Talstation herauftaucht. Am Ende des Waldes sieht man eine kleine Hütte – direkt dahinter beginnt ein versteckter, kaum bekannter Bergpfad, der mich durch stille Natur zur Hündlehütte bringt.“

Der Rückweg führt mich über die idyllisch gelegene Alpe Bärenschwand zurück ins Tal und weiter nach Oberstaufen.“

Daten zur Tour:

Reine Gehzeit: ca. 4 Stunde | Höhenmeter: rund 400 m im Auf- und Abstieg  
Schwierigkeit: mittelschwer, festes Schuhwerk empfohlen

# FRISEUR

Unser Friseusalon mit Friseurmeisterin Erika Uhl freut sich auf Sie

Für Termine wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption oder an Frau Uhl direkt im Salon.

Der Salon befindet sich im 2. Stock zwischen Brunnen und Modeboutique Corinna Roy.



## 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](http://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 27.12. - 02.01.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
08.30 – 8.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten			
09.00 – 9.45	High Intensiv Intervall Training	Starte aktiv in die Woche	Bauch-Beine-Po	Drums Alive		Rückenfit
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness		Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für die Balance	Sanfte Yoga Flows (45 Minuten)	Hatha Yoga	Yoga „Neubeginn“		Pilates
11.55 – 12.25	Atmen & Relaxen		Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung mit Klängen		Traumreise
12.25 – 12.45						
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	12.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Neujahrs Wanderung	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.

## GLÜHWEINHÜTTE

## SILVESTER

Wir laden Sie herzlich auf einen heißen Glühwein oder Punsch an unserer Hütte auf der Wintergarten-Terrasse ein.



Genießen Sie die Weihnachtsmarkt-Atmosphäre bei stimmungsvoller Musik an der frischen, winterlichen Luft.

Unsere Glühweinhütte ist vom 23.12.2025 bis 02.01.2026 täglich **von 16.00 bis 17.30 Uhr** geöffnet.

An Heiligabend und Silvester ist unsere Hütte geschlossen.

## RESERVIERUNGEN FÜR SILVESTER

Unsere Barmitarbeiter nehmen bereits am 29. und 30. Dezember Ihre Tischreservierungen zu Silvester für das Stießbergstüble oder die Panoramahalle entgegen. Auch Ihre Champagnerbestellung für die Silvesternacht können Sie bereites aufgeben.

