

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.

Wanderausflug

Donnerstag 10.00 Uhr

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Bewegende Kriminalfälle

Donnerstag um 16.30 Uhr in unserem Tagungsraum
Mit Repetitorin, Rechtsanwältin und Rhetoriktrainerin Vera Laun
Keine Anmeldung erforderlich | Die Teilnahme ist kostenfrei

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

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, 30. August bis Freitag, 05. September 2025



Fitnesswelt

ZITAT DER WOCHE

„Lasst uns immer in den großen Traum des Lebens kleine bunte Träume weben.“
(Jean Paul)

TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, Kurpackerin

Ein schöner Rundweg

Der Streuobstwanderweg in Schönau-Gestratz ist sehr schön zu laufen. Ich fahre dafür nach Schönau auf den ausgeschriebenen Parkplatz. Der Weg führt von dort aus an der Streuobstwiese vorbei in Richtung Altensberg. Nach der Kapelle in Altensberg biege ich rechts ab an Thalendorf vorbei nach Gestratz. Zurück führt der Weg in Richtung Zwickenberg. Weiter geht es dann über die Örtchen Bad Altensberg, Schneit und Schneidholz zurück nach Schönau. Die Tour ist eine aussichtsreiche Strecke mit kleineren Steigungen.
Für knapp 11 Kilometer 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

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 30.08. – 05.09.2025

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	Ganzkörpertraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	Step - Training	Drums Alive	Body Fit	Kraft und Ausdauer
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für die Hüfte	Detox Yoga	Hatha Yoga	Pilates	Yoga Flow	Sanftes Rückentraining
11.55 – 12.25	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung	Traumreise mit sanften Klängen	Faszientraining mit Rolle und Ball	Stretch & Relax	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	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:

Seite an Seite| Kein Ort ohne dich

Dienstag:

My Life | Der Teufel trägt Prada

Mittwoch:

Sabrina | Ziemlich beste Freunde

Donnerstag:

Die Queen | Frühstück bei Tiffany

Freitag:

Gran Torino | Eve und der letzte Gentleman

Samstag:

Die Legende von Bagger Vance | Wie ein einziger Tag

VERANSTALTUNGSTIPP

WISSEN MIT WEITBLICK

mit Vera Laun: Repetitorin | Rechtsanwältin | Rhetoriktrainerin
im Tagungsraum der Allgäu Sonne | ca. 90 Min. | Eintritt frei

Donnerstag, 4. September 16.30 Uhr

BEWEGENDE KRIMINALFÄLLE

Samstag, 6. September 16.30 Uhr

DAS KLEINE ABC - Mein Einstieg ins Strafrecht

Vera Laun ist seit über 20 Jahren Repetitorin, Rechtsanwältin und Rhetoriktrainerin

Fragen erwünsch! Keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und ein offenes Ohr.