

# VERANSTALTUNGEN

## Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

## Bewegende Kriminalfälle und das kleine ABC Mein Einstieg ins Strafrecht

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

## 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.

## Wanderung zur Viehscheid

Freitag 07.45 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.



ALLGÄU-SONNE

★★★★★

# SONNENPOST

Samstag, 06. September bis Freitag, 12. September 2025



Außenansicht

## ZITAT DER WOCHE

„Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche.“

(Franz von Assisi)

## TIPP DER WOCHE

Martina Suhajda, Frühstückschefin

### Mein Lieblings-Ausflug:

Ich gehe wahnsinnig gerne auf den Hochgrat. Ein ganz besonderes Erlebnis ist es bei Sonnenuntergang und Vollmond. Der wunderschöne Ausblick lohnt sich! Da schaue ich mir erst den Sonnenuntergang an und kann dann beobachten, wie der Mond auftaucht. Die Berge erstrahlen in wunderschönem Licht und der Blick ist fantastisch. Das muss man einmal gesehen haben. Am Sonntag, den 07.09.2025 können Sie den Blutmond auf dem Hochgrat bestaunen. Die Bahn ist an diesem Tag bis 22.00 Uhr in Betrieb.

# 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](http://www.outdooractive.com)

## SHUTTLESERVICE ZUR VIEHSCHIED

Freitag, 12. September

Die ersten Rinder werden gegen 08.30 Uhr am Scheidplatz in Oberstaufen/Höfen erwartet. Insgesamt kommen 16 Alpen die Straße von Steibis mit über 1.000 Tieren herunter.

Da vor Ort keine Parkmöglichkeiten vorhanden sind, pendeln unsere Busse ab 08.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr zwischen der Allgäu Sonne und der Weissachmühle, nahe Enzianhütte.

# SPORTPLAN 06.09. – 12.09.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 09.30	Nordic Walking					
09.00 – 09.45		Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch Beine Po	Gleichgewichtstraining	Cardio Yoga	Hantel Fitness
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Sanfte Mobilisierung	Yoga -Balance-	Detox Yoga	Pilates	Faszienflow mit Tiefenentspannung	Wirbelsäulengymnastik
11.55 – 12.25	Entspannungsreise	Klangentspannung	Körperreise	Progressive Muskelentspannung	Klangentspannung	Traumreise
12.30 – 12.45		Einweisung an den Fitnessgeräten	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 Bowlle-Treff	Geführte Wanderung
10.00				E-Bike-Tour (35 € Leihgebühr)		07.45 Uhr Wanderung zur Vihscheid

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: Club der Cäsaren | Good Will Hunting
- Dienstag: Ein riskanter Plan | Der Vorleser
- Mittwoch: Weil es dich gibt | Das Schwiegermonster
- Donnerstag: Wenn Liebe so einfach wäre | Marley und Ich
- Freitag: Man of the Year | Mamma Mia
- Samstag: Stand der Dinge | Terminal

# VERANSTALTUNGSTIPP

## WISSEN MIT WEITBLICK

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

Samstag, 6. September 16.30 Uhr

## BEWEGENDE KRIMINALFÄLLE UND DAS KLEINE ABC

### Mein Einstieg ins Strafrecht

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

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