VERANSTALTUNGEN

Themenbuffet
Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Gesund leben und fit alt werden
Wissen mit Weitblick
Vortrag mit **Dr. Björn Hackenberg** –
Facharzt für Innere Medizin I Diplom-Kaufmann
Samstag, 21.00 Uhr

Live-Musik & Tanz
Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Die Geschichte der Medizin
Wissen mit Weitblick
Vortrag mit **Dr. Björn Hackenberg** –
Facharzt für Innere Medizin I Diplom-Kaufmann
Sonntag, 11.00 Uhr

Galamenü
Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Schroth-Einführung
Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste
Montag, 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

Gästebegrüßung mit Welcome Drink
Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Gin Tasting
Donnerstag, 19.00 Uhr im Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Rezeption ein

Live Piano
mit **Paul Steck**
Samstag, 16.00 & 20.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Livemusik & Tanz im Stießbergstüble

täglich ab 20.00 Uhr

Erleben Sie stimmungsvolle Abende mit abwechslungsreicher Live-Musik in unserem gemütlichen Stießbergstüble – täglich ab 20.00 Uhr.

Genießen Sie einen köstlichen Cocktail oder ein gutes Glas Wein, lassen Sie sich von der Musik zum Tanzen mitreißen und freuen Sie sich auf unvergessliche Abende voller Genuss und bester Unterhaltung.



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
Friseur - Erika Uhl - 2. Etage - Tel. 0170 771 71 78
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, 14. November bis Freitag, 20. November 2026



ZITAT DER WOCHE

„Das Glück ist wie ein Schmetterling: Wenn wir es jagen, vermögen wir es nicht zu fangen, aber wenn wir ganz ruhig innehalten, dann lässt es sich auf uns nieder.“
(Nathaniel Hawthorne)

TIPP DER WOCHE

Andy Münz, Chef de Bar
Ein gemütlicher Rundweg:
Wenn es frisch geschneit hat und ich dennoch eine Runde spazieren möchte, fahre ich gerne zum Parkplatz der Hündlebahn. Von dort laufe ich auf dem Kiesweg an der Konstanzer Aach entlang in Richtung Thalkirchdorf. Der Weg ist geräumt und gut zu Fuß zu laufen. In Thalkirchdorf kehre ich gerne im Dorfhaus ein. Zurück laufe ich durch die Fußgängerunterführung der B308 nach Lamprechts. Dort geht es über die Bahnlinie auf dem Wanderweg über Salmas und Knechtenhofen zurück zum Ausgangspunkt. Für die Strecke von ca. 7 Kilometern benötige ich etwa 2 Stunden ohne Einkehr.

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im November jeweils von Montag bis Samstag

Physiotherapie & Massage

Rückenmassage & Klang

Erleben Sie eine wohltuende Aroma-Rückenmassage mit anschließender Klangmassage zur Tiefenentspannung. Die Klangschwingungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und fördern die eigene Körperwahrnehmung.

ca. 45 Min. | 90 €

Schönheit & Kosmetik

Gesichtspflege mit Klangentspannung

Klänge haben nicht nur eine entspannende Wirkung auf unseren Körper, sie wirken auch intensiv regenerierend. Diese Wirkung unterstützen wir mit einer pflegenden Kosmetikbehandlung. Eine ausgleichende und balancierende Klangeinlage in der Maskenpause rundet das einzigartige Wohlfühl- und Pflegeprogramm ab.

ca. 45 Min. | 85 €

FRISEUR

Unser Friseursalon mit Friseurmeisterin Erika Uhl freut sich auf Sie. Für Termine wenden sie sich bitte an unsere Rezeption oder an Frau Uhl direkt.

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

NEU: Das Yoga- & Ayurveda-Retreat

Es erwartet Sie eine besondere Auszeit im Allgäu mit täglichem Yoga, Ayurveda, Meditation, wohltuender Abhyanga-Massage, inspirierenden Workshops sowie besonderen Ritualen und Momenten in Gemeinschaft. Vier Tage, um bewusst loszulassen, neue Energie zu schöpfen und sich selbst wieder mehr Raum zu geben.

🗓️ **1. - 5. Dezember 2026**

ab 1.109,00 € p. P.

SPORTPLAN vom 14.11.26-20.11.26

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	Thera Band Training	Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper	Body Fit	Hantelfitness	Energiearbeit & Kraft für die Mitte	Training mit dem Gymnastikball
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45-11.45	Detox Yoga	Pilates Basics	Yoga: Herzöffnungen	Mobility Training	Yoga für die Faszien	Yoga-Pilates Mix
11.55 – 12.20	Klangreise durch die Chakren	Tiefenentspannung	Traumreise	Autogenes Training: „Körperreise“	Klangentspannung	Atem Techniken
12.30		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

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:	Stolz und Vorurteil | Love Affaire
Dienstag:	Mit Herz und Hand | Der Teufel steckt im Detail
Mittwoch:	Beim Leben meiner Schwester | My Big Fat Greek Wedding
Donnerstag:	The Help | Da geht noch was
Freitag:	Lizenz zum Heiraten | A Beautiful Mind
Samstag:	French Kiss | Dance

GÄSTEBEWERTUNG

Waren Sie mit Ihrem Aufenthalt bei uns zufrieden? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Google-Bewertung!

Scannen Sie einfach den QR-Code und teilen Sie Ihre Erfahrungen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewertung und bedanken uns für Ihre Zeit!

ALLGÄU-SONNE