VERANSTALTUNGEN

Themenbuffet
Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

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

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

Warum Hörner zählen: über Tierwohl im Offenlaufstall
Vortrag mit **Stefan Miller** –
Dipl.-Ing. (Maschinenbau) und Landwirt aus Überzeugung
Dienstag, 20.15 Uhr in unserem Tagungsraum

5-Gang-Gourmet-Menü
mit Fleisch vom Naturhof Miller aus Zell - zertifizierter Bio-Betrieb
Dienstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Ayurveda Tag
Mittwoch
mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 11.00 Uhr:
Die Kunst innerer Stärke – natürliche Resilienz

Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr
Gewürze für die Nerven – natürliche Stresslöser aus dem Gewürzregal

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage
Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

Österreichisches Mehlspeisenbuffet
Dessertbuffet mit Kaiserschmarrn und Apfelmus, Topfenpalatschinken,
Sacherschnitte, Topfen-Nougatknödel im Zimt-Bröselmantel u.v.m.
Donnerstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Cocktail-Mixkurs
Donnerstag, 19.00 Uhr im Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Rezeption ein

Zufall und Lebensglück
Vortrag mit **Dr. Martin Kreienkamp** –
Experte im Bereich Positive Psychologie und Resilienz
Freitag, 17.00 Uhr in unserem Tagungsraum

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, 24. Oktober bis Freitag, 30. Oktober 2026



Großer Alpsee, Immenstadt

ZITAT DER WOCHE

„Wenn Sie es sich erträumen können, dann können Sie es auch tun.“
(Walt Disney)

TIPP DER WOCHE

Melanie Schosser, Sportleitung
Mein Wander-Tipp:
Eine schöne, leichte Wanderung ist der Weg zur Juget-Alpe. Dabei starten Sie auf dem Parkplatz Schlettermoos, der sich zwischen Immenstadt und Missen befindet. Von dort aus geht es in Richtung Siedelalpe, die Sie nach ca. 35 Minuten erreichen. Nach einer kleinen Einkehrpause laufen Sie in ca. 10 Minuten weiter zur Juget-Alpe. Von der Südseite der Alpe hat man einen traumhaften Blick in Richtung Grünten und über den Großen Alpsee. Der Weg ist gut ausgeschildert und auch für den Kinderwagen geeignet.

Öffnungszeiten Juget-Alpe: täglich 11.00 - 19.00 Uhr
Öffnungszeiten Siedelalpe: täglich 10.30 Uhr bis 18.00 Uhr

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Oktober jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Ultra Glow Peel

Der Herbst ist die ideale Zeit für intensive Hauterneuerung. Unser exklusives Fruchtsäure-Treatment von Comfort Zone verleiht Ihrer Haut neue Frische, verfeinert das Hautbild und schenkt einen ebenmäßigen, strahlenden Teint.

(Reinigung, Fruchtsäure Peeling, Maske, Hals & Dekolletee Massage, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Goldener Herbst

Genießen Sie die wohltuende Kraft des Herbstes mit einem pflegenden Körperpeeling und einer intensiv nährenden, feuchtigkeitsspendenden Kürbispackung in unserem Flow-System. Die Haut wird sanft erneuert und ideal auf die kalte Jahreszeit vorbereitet.

ca. 45 Min. | 85 €

BLACK WEEK SPECIAL

Bei einer Buchung für einen Aufenthalt zwischen dem 23. und 29. November 2026 **schenken wir** Ihnen nach Verfügbarkeit automatisch **ein Upgrade in die nächsthöhere Zimmerkategorie**.
So beginnt die Auszeit bei uns gleich mit einem kleinen Extra.

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 24.10.26-30.10.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	Sunrise Flow	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 - 09.45	Fit Mix	Energiearbeit & Step Fitness	Training mit dem Thera Band	Body Fit	Pilates Basics	Kraft- & Ausdauer Zirkel
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Detox Yoga	Wirbelsäulengymnastik	Sanftes Yoga	Faszien Yoga	Yoga für den Rücken	YogiLates
11.55 – 12.20	Pranayama: Beruhigende Atemübungen	Körperreise	Traumreise	Klangentspannung	Bewegte Herzmeditation nach Osho	Progressive Muskelentspannung
12.30	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	Geführte Wanderung
10.00	17.00 Uhr Bewegte Meditation nach Osho				Letzte E-Bike Tour in diesem Jahr (Je nach Witterung und Temperatur)	

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:	Der Mandant | Ein unmöglicher Härtefall
Dienstag:	Forrester gefunden | The Descendants
Mittwoch:	Liebe hat zwei Gesichter | Sehnsüchtig
Donnerstag:	Bridge of Spies | Invictus
Freitag:	Vincent will Meer | Was Frauen wollen
Samstag:	Closing the Ring | Legendary

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
*****