

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

Frühlingserwachen mit Yoga

Sportwoche von Montag bis Samstag
Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein.

Gesundheitswanderung

Montag 13.30 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste
Montag 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Wanderausflug

Dienstag & Freitag jeweils 11.00 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Nordic Walking

Donnerstag 11.00 Uhr
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Gin Tasting

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.



Unsere Mehrtagesangebote - nur direkt bei uns buchbar!

ZEIT FÜR MICH

3 Übernachtungen inkl. Gourmet-Halbpension,
Granatapfel-Packung, Cocktail an der Bar
ab 650,- € p. P.

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage!

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 Art of Hair - 2. Etage - Tel. 975 - Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag ab 10.00 Uhr - Frau Strantz bittet um frühzeitige Terminvereinbarung

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.

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 CARD - GÄSTEKARTE

Während Ihres Aufenthaltes im Allgäu genießen Sie mit der Allgäu Walser Card zahlreiche Vorteile.

Unter anderem können Sie die Buslinien 94 (Ortsbus), 95 (Oberstaufen-Steibis), 39 (Oberstaufen-Immenstadt), 18 (Oberstaufen-Oberreute) und 733 (Oberstaufen-Stiefenhofen) mit der Gästekarte kostenfrei nutzen.

Gerne erhalten Sie Ihre persönliche Allgäu Walser Card kostenfrei an der Rezeption.

Ihnen wird ein Pfand in Höhe von 20,- € pro Karte auf Ihre Rechnung gebucht, welches bei Rückgabe wieder zurückerstattet wird.



SONNENPOST

Samstag, 11. Mai bis Freitag, 17. Mai 2024



ZITAT DER WOCHE

„Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu.“
(Curzio Malaparte)

TIPP DER WOCHE

Markus Schlippe, Einkaufsleiter

Mein Wander-Vorschlag:

„Ich wandere gerne den Alperlebnispfad, der über das Hochplateau auf dem Imberg führt. Von der Bergstation der Imbergbahn geht es zuerst durch ein kleines Waldstück. Nach dem Wald beginnt der Rundwanderweg und man folgt der Beschilderung des Pfades. Entlang der befestigten Wege befinden sich insgesamt 47 Stationen, die über die Region und die Alpwirtschaft informieren. Während des Rundweges haben Sie tolle Aussichten über die Gipfel der Nagelfluhkette. Für die 6 Kilometer benötigt man ca. 3 Stunden, je nachdem wie lange man sich an den Stationen aufhält.“

WELLNESS

ANGEBOT DER WOCHE

Gültig von Montag, 13.05. bis Freitag, 17.05.2024

Physiotherapie & Massage

Streichelzart

Verwöhnende Packung bei extrem trockener Haut mit Nachtkerze. Spendet Feuchtigkeit und macht die Haut „streichelzart“.

ca. 25 Min. | 40,- €

Schönheit & Kosmetik

Recover Touch by Comfort Zone

Pflegende Gesichtsbehandlung mit Goji Beeren Extrakten, Macadamia, Hyaluronsäure und Vitamin E bei sehr trockener Haut.

ca. 25 Min. | 50,- €



FRÜHLINGSERWACHEN MIT YOGA

vom 13. bis 18. Mai 2024

Widmen Sie sich dem Yoga und Ihrem Körper und genießen Sie den Frühling im Allgäu. Unsere Sportbetreuerinnen und -betreuer bieten in dieser Woche vermehrt Yoga-Kurse verschiedenster Richtungen an.

Mitmachen können alle, die in der Zeit bei uns wohnen.

Der genaue Sportplan sowie die Listen, in die Sie sich eintragen können, liegen vor unserem Gymnastikraum aus.

SPORTPLAN 11.05. – 17.05.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.45		Meditativer Herz-Flow	Sonnengröße	Sanfter Yoga Flow	08.00 – 08.45 Sunrise Yoga	Lass den Frühling hinein mit Rolle & Ball
08.15 – 08.50	ab 08.30 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	09.25 – 09.45 Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
09.00 – 09.45	Zirkeltraining	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft & Ausdauer mit dem Step	Bauch, Beine, Po	Kraftvolles Yoga	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		5 Tibeter	Tänzer-Kobra-Flow (Balance & Rückenkraft)	Faszien-Yoga für Deine Hüfte	Pranayama für den Frühling (Atemübungen)	Leichtes Faszien-Yoga für Deinen Rücken
10.45 – 11.45	10.45 – 11.30 Qigong trifft Hatha Yoga	Hatha Yoga Hüftöffnungen	Yoga mit Drehungen	Yoga-Pilates-Mix	Yoga für Dein inneres Feuer	Hatha Yoga
11.55 – 12.20	11.45 – 12.15 Stretching	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung
12.25 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Gesundheitswanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
16.45 – 17.30		Restoratives Yoga	Luna Yoga	Kraft in der Drehung Yoga der Faszien	Qigong	Faszien-Yoga-Flow
		11.00 Mit Yoga an der frischen Luft	11.00 Wanderausflug	11.00 – 13.00 „Hallo Frühling“ Eisbaden	11.00 – 12.30 Nordic Walking	11.00 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: Frühstück bei Tiffany | Nichts als die Wahrheit
- Dienstag: Gran Torino | Eve und der letzte Gentleman
- Mittwoch: Die Legende von Bagger Vance | Das Lächeln der Sterne
- Donnerstag: Wie ein einziger Tag | Club der Cäsaren
- Freitag: Good Will Hunting | Ein riskanter Plan
- Samstag: Der Vorleser | Weil es dich gibt

NEUIGKEITEN

Sie möchten wissen, was in der Allgäu Sonne aktuell los ist und über Neuigkeiten informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter oder folgen uns auf **Facebook** „Allgäu Sonne“ und **Instagram** „allgaeu_sonne“.

Verlinken Sie uns gerne auf Ihren Beiträgen oder in Ihrer Story und verwenden Sie den Hashtag **#allgäusonne**

Aktuelle Instagram-Beiträge finden Sie auch auf unserer Homepage unter **Urlaubsinspiration.**