

# 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

## Feiertag Pfingstmontag

Montag, 20. Mai

Bitte bedenken Sie, dass am Montag alle Geschäfte geschlossen sind.

## Aktiv Walking

Montag 11.00 Uhr

Bitte tragen Sie sich in die Liste 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 11.00 Uhr & Freitag 10.45 Uhr

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

## Wein-Degustation

Dienstag 18.00 Uhr in unserem Tagungsraum

Bitte tragen Sie sich bis Dienstag, 13 Uhr in die Liste an unserer Rezeption ein.

## E-Mountainbike-Tour

Mittwoch 11.00 Uhr

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

## Golfen mit Stefan

Mittwoch 12.30 Uhr

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

## Mehlspeisen Dessertbuffet

Mittwoch ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Unsere Mehrtagesangebote - nur direkt bei uns buchbar!

## WANDERFREU(N)DE

3 Nächte inkl. Gourmet-Halbpension, Wanderkarte & Leihwanderstöcke, Massage „Wanderer-Waden“, Spätabreise nach Verfügbarkeit  
ab 643,- € 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, 18. Mai bis Freitag, 24. Mai 2024



Blick vom Hochgrat

## ZITAT DER WOCHE

„Das Leben ist kurz, weniger wegen der kurzen Zeit, die es dauert, sondern weil uns von dieser kurzen Zeit fast keine bleibt, es zu genießen.“

(Jean-Jaques Rousseau)

## TIPP DER WOCHE

Martina Suhajda, Frühstückschefin

### Mein Lieblings-Ausflug:

„Ich gehe wahnsinnig gerne auf den Hochgrat. Ein ganz besonderes Erlebnis ist es bei Sonnenaufgang oder -untergang und Vollmond. Der wunderschöne Ausblick lohnt sich! Bei Vollmond ist es besonders schön. 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. Es gibt an manchen Tagen sogar Erlebnisfahrten mit der Bergbahn.“

Sonnenuntergangsfahrt: Dienstag, 21.05.24 | Bahnbetrieb bis 22 Uhr

Vollmondfahrt: Donnerstag, 23.05.24 | Bahnbetrieb bis 22 Uhr

# WELLNESS

## ANGEBOT DER WOCHE

Gültig von Montag, 20.05. bis Freitag, 24.05.2024

### Physiotherapie & Massage

#### Wander-Wadeln

Bei dieser Behandlung liegt der Fokus auf der Beinmuskulatur - die perfekte Massage nach einer Wanderung oder Trainingseinheit.

ca. 20 Min. | 45,- €

### Schönheit & Kosmetik

#### Water Source Maske

Mit NMF-Komplex, Aloe Vera und Hyaluronsäure bei dehydrierter Haut.

ca. 25 Min. | 50,- €



# SPORTPLAN 18.05. – 24.05.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	08.15 – 08.45 Guten Morgen Flow	Körperanalyse		Körperanalyse	Hula-Hoop	Körperanalyse
08.30 – 08.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.30 – 09.00 Indoor Cycling
09.00 – 09.45	Fit in den Frühling	Herzlich Willkommen Gymnastik	Step-Mix	Power-Pilates	Body-Fit	Indoor Cycling
09.00 – 09.45				Zirkeltraining		Zirkeltraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Indoor-Cycling	Wirbelsäulengymnastik	Faszien-Yoga	Flexi-Bar	Hula-Hoop Workout
10.45 – 11.30	10.45 – 11.45 Qigong trifft Hatha Yoga	Yoga	Luna Yoga	Gesunder Rücken	Yogatherapie bewegliche Hüfte	Hatha Yoga
11.45 – 12.15	11.55 – 12.20 Phantasiereise	Tiefenentspannung	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Entspannungsreise
12.25 – 12.45	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.30 Golfen mit Stefan	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
13.45 – 14.30		Zirkeltraining			Zirkeltraining	
15.15 – 15.45	16.45 – 17.30 Hatha Yoga	Hula-Hoop				
		11.00 Aktiv-Walking	11.00 Wanderausflug	11.00 E-Mountainbike-Tour (30 € Leihgebühr)	11.00 – 12.15 Nordic Walking	10.45 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

Die Schroth'sche Packung hat eine schmerzlindernde, krampflösende und beruhigende Wirkung auf Ihre inneren Organe.

#### Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Das Schwiegermonster | Wenn Liebe so einfach wäre
- Dienstag: Marley und Ich | Man of the Year
- Mittwoch: Mamma Mia | Stand der Dinge
- Donnerstag: Terminal | Dirty Dancing
- Freitag: Der Solist | Heartbreakers
- Samstag: Besser geht's nicht | Aus nächster Nähe

# FREIE TERMINE

In unserer Massage- und Kosmetikabteilung sind für kommende Woche noch **Termine verfügbar**. Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich während Ihres Aufenthaltes von uns verwöhnen!

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der passenden Behandlung. Sprechen Sie uns persönlich an, kontaktieren Sie uns telefonisch unter der Durchwahl 965 (Massage) oder 960 (Kosmetik) oder buchen Sie online Ihren Termin:



wellness.allgaeu-sonne.de



## E-BIKE-VERLEIH

Sport Hauber hat eine große Auswahl an unterschiedlichen E-Bikes, die Sie mit der Allgäu Walser Card ab 30,- € pro Tag leihen können.

Denken Sie daran, unsere Empfangsmitarbeiter nach der Gästekarte zu fragen.