

# 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

## 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.

## Edelspirituosen-Degustation

Dienstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen Sie sich 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.

## Feiertag Christi Himmelfahrt

Donnerstag, 9. Mai

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

## Aktiv-Walking

Freitag 10.45 Uhr

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

Unsere Mehrtagesangebote - nur direkt bei uns buchbar!

## ENTSCHLEUNIGUNG

5 Übernachtungen inkl. Gourmet-Halbpension, Ganzkörpermassage,

„Wilder Lavendel“-Bad, Meersalzkörperpeeling

ab 1.166,- € 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, 4. Mai bis Freitag, 10. Mai 2024



## ZITAT DER WOCHE

„Menschen zu finden, die sich mit uns freuen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.“

(Carl Spitteler)

## TIPP DER WOCHE

Heike Robrahn, Marketing

### Mein Wander-Tipp:

„Ich fahre gerne mit der Mittagbahn in Immenstadt zur Mittelstation. Von dort aus führt ein ausgeschilderter Wanderweg nach rechts hinunter zur Hölzernen Kapelle und dann durch den Steigbachtobel mit mehreren, kleinen Wasserfällen. Vor dem Monta Klebebandwerk geht es rechts wieder zur Talstation der Mittagbahn. Sie können die Tour auch sehr gut umdrehen und durch den Steigbachtobel hinauf zur Mittelstation des Mittags laufen. Mit der Bahn kommen Sie dann zur Talstation ganz einfach zurück. Von der Mittelstation hinunter benötige ich ca. 1 Stunde und 15 Minuten. Wenn Sie die Strecke hinauf laufen benötigen Sie ca. 1,5 Stunden.“

# WELLNESS

## ANGEBOT DER WOCHE

Gültig von Montag, 06.05. bis Freitag, 10.05.2024

### Physiotherapie & Massage

#### Good morning sparkling

Massage für die Beine mit Prickeleffekt. Das Öl aus Mandeln, Oliven, Argan, Champagner, Vetiver und Papaya wirken effektiv bei Müdigkeit.

ca. 20 Min. | 45,- €

### Schönheit & Kosmetik

#### Cellcosmet

Lernen Sie Cellcosmet kennen und lieben! Kurze Behandlung mit der beliebten Lifting-Anti-Stress-Maske von Cellcosmet.

ca. 25 Min. | 50,- €



# SPORTPLAN 04.05. – 10.05.2024

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	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.30 – 09.00 Indoor Cycling
09.00 – 09.45	Body-Fit	Herzlich Willkommen Gymnastik	Bauch, Beine, Po	Body-Fit	Fit-Mix	Indoor Cycling
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30				Hula-Hoop	Flexi-Bar	Faszientraining mit Rolle & Ball
10.45 – 11.30	Hatha Yoga trifft Qigong	Yoga	Yoga für Deine Balance	Pilates	Yoga für Deine Hüfte	Hatha Yoga
10.45 – 11.30					Zirkeltraining	10.45 – 12.15 Aktiv-Walking
11.45 – 12.15	Stretching	Phantasiereise	Progressive Muskelentspannung	Traumreise	Entspannungsreise	Tiefenentspannung
12.25 – 12.45		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
			11.00 Wanderausflug	11.00 E-Mountainbike-Tour (30 € Leihgebühr)		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.

## SPORTWOCHE 2024

Unsere themenbasierten Sportwochen rücken je nach Saison verschiedene Sportarten in den Fokus.

Alle, die in der Zeit bei uns wohnen, können mitmachen!

- 13.05.24 - 18.05.24: Frühlingserwachen mit Yoga
- 17.06.24 - 22.06.24: In- & Outdoor Radeln
- 08.07.24 - 13.07.24: Berg & Tal Spezial
- 23.09.24 - 28.09.24: Wanderwoche
- 07.10.24 - 12.10.24: Der Weg des Wassers - Wanderwoche

## SCHROTHKUR

2 Stunden Schroth'sche Packung ersetzen einen 2 Stunden Waldlauf. Versuchen Sie es gerne einmal mit einer Probe-Packung.

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

- Montag: Was das Herz begehrt | Bounce – Eine Chance für die Liebe
- Dienstag: Everybody's Fine | Walk the Line
- Mittwoch: Couchgeflüster | Seite an Seite
- Donnerstag: Kein Ort ohne dich | My Life
- Freitag: Der Teufel trägt Prada | Sabrina
- Samstag: Ziemlich beste Freunde | Die Queen

## STAUFNER MUSIK-WIESN

Die Blasmusik Oberstaufer lädt am **Donnerstag, 9. Mai ab 10 Uhr** zum Vatertags-Frühschoppen in den OberstauferPARK ein.

