SCHÜLE'S WOCHENPROGRAMM*

Montag		
09.00 Uhr	Stretch- und Relax-Gymnastik	Gymnastikraum
10.15 Uhr	Faszientraining	Gymnastikraum
11.30 Uhr	Küchenführung	Rezeption
13.30 Uhr	Yoga „Vinyasa Flow“	Gymnastikraum
17.15 Uhr	Hausführung	Rezeption
20.00 Uhr	Abendliche Besinnung	Raum der Stille
20.30 Uhr	Konzert für Akkordeon und Cello mit dem Duo Kocurek	Megèverstube
Dienstag		
09.00 Uhr	Walken	Rezeption
10.30 Uhr	Geräteeinweisung	Fitnessraum Viva Fit
14.00 Uhr	Geführte Kräuterwanderung, Anmeldung bis Dienstag 10.00 Uhr	Rezeption
16.00 Uhr	Pilates	Gymnastikraum
17.15 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum
20.30 Uhr	Abendliche Besinnung	Raum der Stille
Mittwoch		
09.00 Uhr	Stretch- und Relax-Gymnastik	Gymnastikraum
13.00 Uhr	Geführte Wanderung „Wallrafweg“, Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr	Rezeption
17.00 Uhr	Vortrag zum Thema „Tagebücher – Kafka, Reventlow, Klemperer“ mit Frau Pfarrerin Dr. Marita Rödszus-Hecker	Raum der Stille
20.30 Uhr	Abendliche Besinnung	Raum der Stille
Donnerstag, Christi Himmelfahrt, Feiertag	Liebe Gäste, wir bitten um Verständnis, dass auf Grund des Feiertages „Christi Himmelfahrt“ kein Aktiv- und Outdoorprogramm stattfindet.	
ab 18.30 Uhr	Frühlingsbuffet, musikalisch umrahmt von Herrn Reinhold Ohmayer	Restaurant
20.30 Uhr	Abendliche Besinnung	Raum der Stille
Freitag		
09.30 Uhr	Bewegung im Wasser	Hallenbad
11.00 Uhr	Bewegung in der Natur	Rezeption
17.15 Uhr	Hausführung	Rezeption
20.30 Uhr	Abendliche Besinnung	Raum der Stille
Samstag		
10.00 Uhr	Entspannungsgymnastik	Gymnastikraum
10.30 Uhr	Fitnesstraining unter Aufsicht	Fitnessraum Viva Fit
20.30 Uhr	Abendliche Besinnung	Raum der Stille
Sonntag		
20.30 Uhr	Abendliche Besinnung	Raum der Stille

*Änderungen vorbehalten

SCHÜLE'S

Wochenpost

06. Mai bis 12. Mai 2024

Ausgabe Nr. 19

das SCHÜLE'S - weniger ein Hotel - mehr ein Zuhause.
Für Körper, Geist und Seele. Gesundheit und Regeneration. Urlaub und Lebensfreude. Es sind immer Kleinigkeiten, die das Wohlgefühl ausmachen. Ob die herzliche und familiäre Gastfreundschaft, der Badekorb mit flauschigem Bademantel, die Großzügigkeit oder die warme Farbgebung der Zimmer, unser unaufdringlicher Service oder die herrliche Aussicht...
Wahrscheinlich ist es die gelungene Mischung, die Wohlfühlen bei uns im SCHÜLE'S so einfach macht.

Spruch der Woche

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

- Sebastian Kneipp

DIGITALE GÄSTEMAPPE

Immer up to date -
mit unserer digitale Gästemappe

- Wissenswertes zu Ihrem Aufenthalt
- Wandertipps und Routen über Komoot
- Buchung von SPA-Terminen
- Bestellung von Getränken für die Minibar

WISSENSWERTES

SCHÜLE'S Newsletter - immer informiert

Sehr gern würden wir Sie auch nach Ihrer Auszeit über unsere verschiedenen Angebote, Aktivitäten und Neuerungen auf dem Laufenden halten. Ihre Email-Adresse für unseren monatlichen Newsletter können Sie hierfür auf Wunsch an unserer Rezeption hinterlassen.

Zeit zum Wohlfühlen

Vitalbereich Marinium® Textilbereich täglich von 11.00 bis 20.00 Uhr, Donnerstag von 13.00 bis 20.00 Uhr Samstag von 11.00 bis 22.00 Uhr Nacktbereich täglich von 13.00 bis 20.00 Uhr Samstag bis 22.00 Uhr Ladies'SPA täglich von 11.00 bis 20.00 Uhr Samstag bis 22.00 Uhr	Hallenbad täglich von 6.30 bis 20.30 Uhr Samstag bis 22.00 Uhr Fitnessstudio „Viva-Fit" täglich von 7.30 bis 20.30 Uhr

Zeit für Genuss

Frühstück im Restaurant	07.30 – 10.00 Uhr
Langschläferfrühstück in der Sicht$_{Bar}$	10.00 – 11.30 Uhr
Vitaler Mittagssnack in der Sicht$_{Bar}$	13.00 – 15.00 Uhr
Kuchenauswahl in der Halle und Sicht$_{Bar}$	15.00 – 17.00 Uhr
Abendessen im Restaurant	18.00 – 20.30 Uhr

Schon gewusst? – Gerne können Sie in unserer Sicht$_{BAR}$ täglich von 09.30 Uhr bis 18.00 Uhr ganz ungezwungen im Bademantel oder in Sportkleidung relaxen, sich kulinarisch verwöhnen lassen oder eine Erfrischung genießen. Wir freuen uns auf Sie!

SCHÜLE'S WOCHENPOST

SCHÜLE'S AKTIV- UND OUTDOORPROGRAMM

Qi Gong
Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen - aus der Traditionellen Chinesischen Medizin - bringen die Lebensenergie wieder zum Fließen und bewirken Entspannung von Körper, Geist und Seele.

harmonie

Pilates
Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs- und Dehnübungen. Es ist ein Konzept, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Das Ziel der Pilates-Methode ist die Koordination und Stabilisation der Muskulatur des Körpers von innen heraus zu verbessern und dass das Muskelgleichgewicht wiederhergestellt wird.

harmonie

Training unter Aufsicht
Das aktive Training für Anfänger oder Fortgeschrittene jeden Alters unter fachkundiger Anleitung unseres Fitness-Coaches an unseren Kraft- und Cardiogeräten. Sie steigern Ihre Fitness und nehmen wertvolle Tipps mit nach Hause.

aktiv

Bewegung im Wasser
Gruppentraining, das eine Kombination aus Mobilisations-, Ausdauer- und Kreislaufübungen beinhaltet. Der Auftrieb des Wassers bewirkt ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training.

vital

Bauch-Beine-Po
Ein umfassendes Aktiv-Programm aus Muskeltraining und Dehnübungen für einen schönen, straffen Körper. Viele Wiederholungen, gezielt für Bauch, Beine und Po, kräftigen Ihre Muskulatur.

aktiv

SCHÜLE' SPA-EMPFEHLUNGEN

Starten Sie entspannt und Energiegeladen in die neue Woche.
Lassen Sie „Altes" hinter sich und gönnen Sie Körper, Geist und Seele eine Pause in unserem SCHÜLE'S SPA.
Für diese Woche empfiehlt Ihnen unsere SPA-Abteilung:

Kräuterstempelmassage
Erleben Sie in Verbindung mit einer entspannend Massage die wohltuende Kraft der Kräuter. Besonders hilfreich ist die Anwendung bei rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen, Erschöpfungszuständen, Stress oder Schlafstörungen.
50 Minuten – EUR 75,00

SCHÜLE'S Fußtraum
Machen Sie Ihre Füße mit einem SCHÜLE'S Fußtraum frühlingsfit. ☺
Die Kombination aus einem Kräuterfußbad, einer Fußmassage mit Johanniskrautcreme und anschließender Nachruhe ist ein wahrer Genuss für wellnesshungrige Füße.
30 Minuten – EUR 42,00

Beauty- oder Wohlfühlanwendung bequem online reservieren

Ayurveda-Ganzkörpermassage
Diese besondere Anwendung bringt ganzheitliche Erholung für Körper und Seele, wirkt reinigend sowie entschlackend und erfüllt Sie passend zum Frühling mit Frische, Leichtigkeit und Vitalität.

Warmes Öl und sanfte Massagegriffe aktivieren dabei das Immunsystem, regen die Durchblutung an, bauen Stress ab und sorgen ganz nebenbei auch noch für eine schöne, weiche und geschmeidige Haut.
55 Minuten - EUR 82,50

SCHÜLE'S WOCHENPOST

OBERSTDORF ERLEBEN

Mit Marsch- und Blasmusik, Polkas, verträumten Walzern, bekannten Potpourris und vielem mehr nimmt Sie die Polizeikapelle Limburg mit auf eine außergewöhnliche musikalische Reise.

Die Polizeikapelle war bereits live in hunderten von Ländern zu sehen. Ein weiteres Highlight war das Musizieren der Nationalhymnen beim Fußballspiel zwischen den Niederlanden und Japan.

Konzert der Musikkapelle Oberstdorf und der Polizeikapelle Limburg
Oberstdorf Haus I
Saal Nebelhorn
Eintritt frei

Samstag ab 19.30 Uhr

GEBIRGSTÄLER-HALBMARATHON

- Diesen Sonntag -
Die 21 km Panoramastrecke verläuft über das Trettachtal nach Spielmannsau zurück über das Oytal und den Moorweiher.

Start: Damen 09.30 I Herren 10.00 Uhr, jeweils im Nordic Zentrum

Um die Läufer an der Strecke anfeuern sind natürlich auch Zuschauer herzlich Willkommen.

Zusätzlich gibt es eine einzigartige Rollerbahn-Laufchallenge. Hier führt die Runde durch das Stillachtal zur Heini-Klopfer Skiflugschanze.

EISKUNSTLAUF

18. ISU Adult Competition
Von Sonntag, den 12. bis Freitag, den 17. Mai findet die bekannte ISU Adult Figure Skating Competition statt. Hier erleben Sie die faszinierende Welt des Eiskunstlaufens. Von eleganten Pirouetten bis hin zu kraftvollen Sprüngen wird jede Darbietung zu einem wahren Augenschmaus für alles Liebhaber des Eiskunstlaufs.

Weitere Infos finden Sie hier

SCHÜLE'S ERLEBEN

Für Veranstaltungen mit Voranmeldung können Sie sich über die QR-Codes bequem online oder auch gerne persönlich an unserer Rezeption anmelden. Sollten Sie sich doch einmal kurzfristig abmelden müssen, bitten wir darum, unsere Rezeption bis 24 Stunden vor Beginn der Veranstaltung persönlich darüber zu informieren, um die Plätze wieder freigeben zu können.

Wir möchten gerne darauf hinweisen,
dass die Anmeldung immer verbindlich ist.
Eine unverbindliche Reservierung bzw.
Blockieren der Plätze ist nicht möglich.
Gerne ist auch eine kurzfristige Anmeldung bei
entsprechender Verfügbarkeit möglich.

KRÄUTERWANDERUNG

Dienstag um 14.00 Uhr
Geführte Kräuterwanderung

Die Natur beschenkt uns mit einer Vielfalt aus Kräutern und Gewächsen, doch welche davon sind wie nutzbar?

Erleben Sie am Dienstag um 14.00 Uhr auf einer ca. 2-stündig geführten Kräuterwanderung gemeinsam mit Frau Angela Alter, Fachfrau für Kräuterkunde, die vielfältige Welt der Kräuter und erlernen Sie rund um die aktuell blühenden Wildgewächse wertvolles Wissen.

- ebenerdiger Spaziergang durch Oberstdorf und die Wiesen, ohne Anstiege -

Wir bitten um
vorherige Anmeldung
bis Dienstag 10.00 Uhr.

Max. 10 Personen

GEFÜHRTE WANDERUNG

Mittwoch um 13.00 Uhr
Geführte Wanderung „Bergauf über den Wallrafweg zur Gaisalpe"

Genießen Sie in bester Unterhaltung von unserem Bergwanderführer Eduard Fischer eine facettenreiche Wanderung über den Wallrafweg mit herrlichen Ausblicken auf das Illertal und erleben Sie bei traumhafte Natur eine Menge Spaß. Unterwegs besteht die Möglichkeit zur Einkehr in der Gaisalpe.

Strecke: ca. 15 km
Höhenmeter aufwärts 395 m I abwärts 433 m

Gehzeit Hin- & Rückweg:
ca. 4 h

Rückkehr mit Einkehr:
ca. 17.30 Uhr / 18.00 Uhr

Wir bitten um
vorherige Anmeldung
bis Dienstag 17.00 Uhr.

Min. 3 Personen
Max. 10 Personen

Es ist festes Schuhwerk notwendig und gute Grundkonditionen erforderlich.

ALLES, WAS DAS HERZ BEGEHRT

Wunderschöne
Wärmflaschen in
verschiedenen Designs.

Perfekt für die ersten lauen
Frühlingsabende auf
der Terrasse. ☺
ab EUR 15,95

Neu eingetroffen

Noch nicht in Frühlingslaune?
Schauen Sie gerne in unserem Shop vorbei und entdecken Sie eine tolle Auswahl an schicken Dekoartikeln, die Sie garantiert in Frühlingsstimmung versetzen! ☺

Fit durch den Frühling
mit vitalisierenden
Edelsteinflaschen
Stilvolles Design, zeitlose Eleganz und gesundes Wasser. Mit den praktischen und schicken Edelsteinflaschen haben Sie Ihr gesundes Lieblingswasser also immer und überall dabei. ☺

Erhältlich ab EUR 59,00
mit verschiedenen
Edelsteinmischungen

Allgäuer Lebensfreude zum Mitnehmen - mit allgäuzauber

Ihr „Gute-Laune-Macher" für den Alltag!

allgäuzauber

Entdecken Sie zauberhafte Produkte, wie schicke Stirnbänder. Perfekt für alle bergverliebten!

Charaktervolle Biere aus der Region
Bei uns können Sie regionale Biere der höchstgelegenen Privatbrauerei Bernardi Bräu als Sixpack (6 x 0,33l) Bernis Meistersud oder Gigglstuinar Märzen erwerben.

Gerne können Sie Ihr Sixpack auch nach Belieben zusammenstellen.
Sixpack – EUR 9,60

Bergfrischer Genuss