

SONNTAG, 02. Dezember 2018

18.30 Uhr	GÄSTEBEGRÜSSUNG mit den ALPHORNBLÄSER EBRATSHOFEN Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im neuen Atrium oder bei der Parkanlage vor dem Eingang
anschließend	KAMINGESPRÄCH Thema: Fasten nach Johann Schroth
ab 18.30 Uhr	KÜCHENPARTY - Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen

MONTAG, 03. Dezember 2018

08.00 - 09.00 Uhr	YOGA mit Sabine
09.00 - 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
09.45 - 10.15 Uhr	FIT IN DIE WOCHE mit Sepp
10.15 - 10.45 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
10.30 - 11.00 Uhr	HOTELFÜHRUNG - Wir zeigen Ihnen unser Haus
11.00 - 12.00 Uhr	AKTIVSTAMMTISCH - Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Sepp im Bergkristall Atrium
17.30 Uhr	STAFFEL - SAUNAAUFGUSS in der Event Sauna
18.00 Uhr	SALZPEELING im Soledampfbad
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ zum Thema Greenday



DIE BERGKRISTALL SPA-NIGHT AN UNSEREM GREEN DAY

Heute ist der Pool- und Saunabereich bis 22.30 Uhr geöffnet.

DIENSTAG, 04. Dezember 2018

09.45 - 10.15 Uhr	FASZIENROLLENTTRAINING mit Sepp
10.30 - 11.00 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
11.00 - 12.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
13.00 - 16.30 Uhr	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Sulzberg - Schmugglerpfad - Wildrosenmoos mit Einkehr Gehzeit: ca. 1,5 - 2 Stunden Schwierigkeit: mittel (Kies/Wald/Wiese)
13.15 Uhr	PFERDEKUTSCHFAHRT mit max. 10 Personen, € 15,- pro Person Anmeldung bis Montag, den 03.12.2018 an der Rezeption
17.00 Uhr	KRÄUTER - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	AROMA - AUFGUSS in der Event Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



AKTIV- UND ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Bitte tragen Sie sich für das Aktiv- und Entspannungsprogramm, sowie für die Kamingespräche im Aktivitätenbuch an der Rezeption ein und bringen Sie als Auflage für die Gymnastikmatten immer ein großes Handtuch mit!

MITTWOCH, 05. Dezember 2018

ab 07.30 Uhr	FRÜHSTÜCK mit frischen Weißwürsten und Brezen
08.00 - 09.00 Uhr	RÜCKEN YOGA mit Cora
Ab 09.00 Uhr	HIRSCHFÜTTERUNG mit Seniorchef Hans Treff: Wildgehege
09.15 - 09.45 Uhr	BAUCH - BEINE - PO mit Cora
10.00 - 10.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
10.45 - 11.30 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
17.00 Uhr	ALLGÄUER - AUFGUSS in der Event Sauna
17.15 - 18.15 Uhr	MEDITATION mit Keerthi
17.45 Uhr	BERGKRISTALL SALZPEELING im Soledampfbad
ab 18.30 Uhr	ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET im Restaurant



DONNERSTAG, 06. Dezember 2018

08.00 - 09.00 Uhr	RÜCKEN YOGA mit Cora
09.15 - 09.45 Uhr	BAUCH - BEINE - PO mit Cora
10.00 - 10.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
10.45 - 11.30 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
13.00 - 16.30 Uhr	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Eistobel mit Einkehr Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: mittel (Stock und Stein/Kies) Bitte bringen Sie Ihre Oberstufen Plus Karte mit!
17.00 Uhr	KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.00 - 18.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Sabine Glatzer Thema: Ayurveda
17.45 Uhr	RELAX - AUFGUSS in der Event Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant
20.30 - 23.00 Uhr	CASINO ABEND mit dem Fox Club Das Kaminzimmer verwandelt sich in eine Spielhalle mit Roulette und Black Jack

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

Die Teilnehmer handeln eigenverantwortlich. Bei Fragen zu unseren Sauna-
Aufgüssen wenden Sie sich bitte an die Rezeption im Kristall SPA.
Die Wanderungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene. Festes Schuhwerk und
wettergerechte Kleidung nicht vergessen.

WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

Kamingespräche/Stammtisch:	Kaminzimmer
Aqua Power:	Infinity-Pool
Wanderungen (mit Ihrer OberstufenPlus-Karte):	Hotelloobby
Hotelführung, Kutschfahrt, Nordic Walking:	Hotelloobby
Fitness- und Entspannungsprogramm:	Gymnastikraum
Geräte-Einweisung:	Fitnessraum

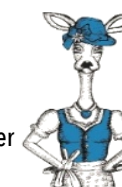
FREITAG, 07. Dezember 2018

08.00 - 09.00 Uhr	YOGA mit Sabine
09.15 - 10.00 Uhr	THERABAND mit Sepp
10.15 - 10.45 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
11.00 - 12.30 Uhr	NORDIC WALKING mit Sepp Für Anfänger und Fortgeschrittene. Stöcke erhalten Sie vom Trainer
14.00 - 19.00 Uhr	„WinterZauber“ im Bergkristall Finden Sie zwischen unseren WinterZauber-Hütten kulinarische Adventshighlights, traditionelle Handwerkskunst und Lichterglanz bei der Parkanlage vor dem Eingang
17.00 Uhr	FRUCHT - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	LATSCHENKIEFER- AUFGUSS in der Event Sauna
18.00 - 19.00 Uhr	„Blaue Stunde“ im Bergkristall Atrium Genießen Sie heute unterschiedliche Champagner im offenen Ausschank.
ab 18.30 Uhr	Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags



SAMSTAG, 08. Dezember 2018

08.00 - 09.00 Uhr	YOGA mit Sabine
09.00 - 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
09.45 - 10.30 Uhr	BODY FIT mit Cora
10.45 - 11.45 Uhr	STRETCH & RELAX mit Cora
12.00 - 12.30 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
13.00 - 16.30 Uhr	BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Um den Staufen zum Strumpfpar - Besuch der Krippenausstellung mit Einkehr Gehzeit: ca. 2,5 Stunden Schwierigkeit: leicht/mittel (Teer/Kies/Wald)
17.00 Uhr	AROMA - AUFGUSS in der Panoramasauna
ab 17.00 Uhr	AUSSTELLUNG DER KETTENKNÜPFERIN Sie suchen sich Ihre Steine aus und Monika Wagner fertigt Ihren Wunschschmuck an!
17.45 Uhr	MINZ - EISAUFGUSS in der Event Sauna
ab 18.30	STUBENMUSIK mit Familie Wagner zum Abendessen und im Bergkristall Atrium
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



SONNTAG, 09. Dezember 2018

18.30 Uhr	GÄSTEBEGRÜSSUNG mit den ALPHORNBLÄSER STEIBIS Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche bei der Parkanlage vor dem Eingang
anschließend	KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg Thema: Fasten nach Johann Schroth
ab 18.30 Uhr	KÜCHENPARTY Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen