

SONNTAG, 04. November 2018

- 18.30 Uhr **GÄSTEBEGRÜSSUNG**
Das Bergkristall - Team informiert Sie über die Woche im neuen Atrium
- anschließend **KAMINGESPRÄCH**
Thema: Fasten nach Johann Schroth
- ab 18.30 Uhr **KÜCHENPARTY**
- Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen

MONTAG, 05. November 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
- 10.30 - 11.00 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** - Wander- und E-Bike-Routenvorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Cora im Bergkristall Atrium
- 13.00 - 17.00 Uhr **BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG** mit Cora
Tour: Über Kalzhofen ins Schwarzenbachtal - Zell mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2,5 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Wald/Kies)
- 17.30 Uhr **STAFFEL - SAUNAAUFGUSS** in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr **ABENDMENÜ** zum Thema Greenday
- 20.00 Uhr **SALZPEELING** im Soledampfbad



DIE BERGKRISTALL SPA-NIGHT AN UNSEREM GREEN DAY

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

DIENSTAG, 06. November 2018

- 08.00 - 09.00 Uhr **SANFTES 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: Hausbachklamm
Gehzeit: 2 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Kies/Wald)
Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufen Plus Karte mit!
- 17.00 Uhr **ZIRBEN - AUFGUSS** in der Panoramasauna
- 17.15 - 18.15 Uhr **YOGA** mit Sabine
- 17.45 Uhr **ZEDER - AUFGUSS** in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr **ABENDMENÜ** im Restaurant



MITTWOCH, 07. November 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 - 11.45 Uhr **FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN** mit Cora
- 14.30 - 16.30 Uhr **NORDIC WALKING** mit Cora
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Stöcke erhalten Sie vom Trainer
- 17.00 Uhr **ALLGÄUER - AUFGUSS** in der Event Sauna
- 17.00 - 18.00 Uhr **MEDITATION** mit Keerthi
- 17.45 Uhr **BERGKRISTALL SALZPEELING** im Soledampfbad
- 18.00 Uhr **KINDER VOLKSTANZGRUPPE OBERSTAUFEN**
Aufführung Ihrer traditionellen Tänze mit zünftiger live Musik im Bergkristall Atrium
- ab 18.30 Uhr **ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET** im Restaurant
- ab 20.00 Uhr **ALLGÄUER ABEND**



DONNERSTAG, 08. November 2018

- 10.00 - 10.45 Uhr **PILATES** mit Sepp
- 11.00 - 11.30 Uhr **AQUA POWER** - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr **BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG** mit Sepp
Tour: Schmugglerpfad in Sulzberg - Wildrosenweg - Kalzhofen - Oberstaufen mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Kies/Wald)
- 16.00 - 16.45 Uhr **ENTSPANNUNGS - AUSZEIT** mit Cora
- 17.00 Uhr **RELAX - AUFGUSS** in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr **KRÄUTER - EISAUFGUSS** 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!**

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

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

FREITAG, 09. November 2018

- 10.00 - 10.30 Uhr **AQUA POWER** - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.45 - 11.15 Uhr **FASZIENROLLENTRAINING** mit Sepp
- 11.30 - 13.00 Uhr **NORDIC WALKING** mit Sepp
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Stöcke erhalten Sie vom Trainer.
- 17.00 Uhr **FRUCHT - AUFGUSS** in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr **LATSCHENKIEFER- AUFGUSS** in der Event Sauna
- 18.00 - 19.00 Uhr **CHAMPAGNER APERITIF** im Bergkristall Atrium
Genießen Sie unsere Champagnerauswahl im offenen Ausschank.
- ab 18.30 Uhr **Festliches GALAMENÜ** im Restaurant
im Rahmen des Bergkristall Feiertags



SAMSTAG, 10. November 2018

- 08.00 - 09.00 Uhr **YOGA** mit Sabine
- 09.15 - 09.45 Uhr **BODY FIT** mit Cora
- 10.00 - 10.30 Uhr **AQUA POWER** - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 10.45 - 11.15 Uhr **STRETCH & RELAX** mit Cora
- 11.30 - 12.00 Uhr **FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN** mit Cora
- 13.00 - 16.30 Uhr **BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG** mit Sepp
Tour: Zum Staufen und um den Staufen mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Schwierigkeit: leicht/mittel (Teer/Kies)
- 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 Uhr **ABENDMENÜ** im Restaurant



SONNTAG, 11. November 2018

- 18.30 Uhr **GÄSTEBEGRÜSSUNG**
Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im neuen Atrium
- anschließend **KAMINGESPRÄCH** mit Hans-Jörg Lingg
Thema: Fasten nach Johann Schroth
- ab 18.30 Uhr **KÜCHENPARTY**
Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen

WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

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