

- ab 09.00 Uhr BESUCH DER STERNSINGER für den Segen des Hauses
- 18.30 Uhr GÄSTEBEGRÜSSUNG
Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall Atrium
- anschließend KAMINGESPRÄCH
Thema: Fasten nach Johann Schroth
- ab 18.30 Uhr KÜCHENPARTY
- Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen -

MONTAG, 07. Januar 2019



- 08.00 - 09.00 Uhr YOGA mit Sabine
- 09.00 - 10.30 Uhr POWER-SHAKE mit Keerthi
- 09.00 - 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 09.45 - 10.15 Uhr FIT IN DIE WOCHE mit Cora
- 10.15 - 10.45 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
- 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 Cora im Bergkristall Atrium
- 12.30 - 14.00 Uhr FRONT COOKING mit Keerthi
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG mit Cora
Tour: über Buflings nach Zell durch das Schwarzenbachtal mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2,5 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Wald/Kies/Teer)
- 17.30 Uhr SALZPEELING im Soledampfbad
- 18.00 Uhr STAFFELAUFGUSS in der Panoramasauna
- 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, 08. Januar 2019

- 09.00 - 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 FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
- 15.30 - 16.30 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 17.00 Uhr ZIRBEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr ZEDER - AUFGUSS in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant



MITTWOCH, 09. Januar 2019

- 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
- 16.00 Uhr KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.00 - 18.00 Uhr MEDITATION mit Keerthi
- 17.00 Uhr ALLGÄUER - AUFGUSS in der Event Sauna
- 17.45 Uhr BERGKRISTALL SALZPEELING im Soledampfbad
- ab 18.30 Uhr ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET im Restaurant
- ab 20.00 Uhr ALLGÄUER ABEND im Bergkristall Atrium



DONNERSTAG, 10. Januar 2019

- 09.00 - 09.45 Uhr PILATES mit Sepp
- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr EISSTOCKSCHIESSEN mit Sepp
Tour: kurzer Fußmarsch nach Oberstaufen / Rückfahrt im Auto
Leihgebühr pro Stock € 4,-. Sie benötigen festes Schuhwerk.
Anmeldung erforderlich im Aktivitätenbuch.
Maximal 20 Personen. Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufen Plus Karte mit.
- 17.00 Uhr AROMA - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr KRÄUTER - EIS - AUFGUSS in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant
- 21.00 Uhr LESUNG „Laniablond“ mit Bernhard Lingg im Kaminstüble

WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

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

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!**

FREITAG, 11. Januar 2019



- 09.00 - 09.45 Uhr BODY FIT mit Sepp
- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.45 - 11.30 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
- 17.00 Uhr FRUCHT - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.00 - 18.00 Uhr MEDITATION mit Keerthi
- 17.45 Uhr LATSCHENKIEFER- AUFGUSS in der Event Sauna
- 18.00 - 19.00 Uhr „Blaue Stunde“ im Bergkristall Atrium
Genießen Sie heute unterschiedliche Schaumweine im offenen Ausschank. z.B. Ca'del Bosco Franciacorta Prestige Cuveè für 0,1 l € 8,50
- ab 18.30 Uhr Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags

SAMSTAG, 12. Januar 2019

- 09.00 - 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 09.45 - 10.30 Uhr THERABAND mit Sepp
- 10.45 - 11.45 Uhr RÜCKEN SCHULE mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL - SCHNEESCHUHWANDERUNG mit SePP
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufen Plus Karte mit.
- 17.00 Uhr AROMA - AUFGUSS in der Panoramasauna
- ab 17.00 Uhr AUSSTELLUNG JUWELLIER HOLLFELDER
Schauen Sie in der Hotelhalle vorbei und entdecken Sie die Vielfalt!
- 17.45 Uhr MINZ - EISAUFGUSS in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant



SONNTAG, 13. Januar 2019

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

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.