

## SONNTAG, 07. Oktober 2018

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

## MONTAG, 08. Oktober 2018

08.00 – 09.00 Uhr	WAKE UP YOGA mit Sabine
09.00 – 10.30 Uhr	POWER-SHAKE mit Keerthi
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 – Wander- und E-Bike-Routenvorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Sepp im Bergkristall -Atrium
12.30 – 14.00 Uhr	FRONT COOKING mit Keerthi
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Hagspiel – Steibis mit Einkehr Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: mittel (Wald/Wiese)
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, 09. Oktober 2018

09.00 – 09.30 Uhr	FASZIENROLLENTTRAINING mit Sepp
09.45 – 10.15 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
10.30 – 11.00 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
11.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Alpenerlebnispfad beim Imberg Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: mittel Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufen Plus Karte mit!
17.00 – 18.00 Uhr	YOGA mit Melanie
17.00 Uhr	SAUNA – AUFGUSS in der Event Sauna
17.45 Uhr	SAUNA – AUFGUSS in der Event Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



## MITTWOCH, 10. Oktober 2018

ab 07.30 Uhr	FRÜHSTÜCK mit frischen Weißwürsten und Brezen
Ab 09.00 Uhr	HIRSCHFÜTTERUNG mit Seniorchef Hans Treff: Wildgehege
09.00 – 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
09.45 – 10.30 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
10.30 – 11.30 Uhr	YOGA mit Melanie
10.45 – 12.30 Uhr	NORDIC WALKING mit Sepp Für Anfänger und Fortgeschrittene Stöcke erhalten Sie vom Trainer
17.00 Uhr	SAUNA - AUFGUSS in der Event Sauna
17.45 Uhr	SALZPEELING im Soledampfbad
ab 18.30 Uhr	ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET im Restaurant
ab 20.00 Uhr	ALLGÄUER ABEND



## DONNERSTAG, 11. Oktober 2018

09.00 – 09.45 Uhr	PILATES 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
13.00 – 16.30 Uhr	E-BIKE-TOUR mit Sepp Tour: Konstanzertal – Salzstraße – Oberstaufen – Hündle mit Einkehr Ausrüstung: festes Schuhwerk, Rucksack und Getränk Treff: Rezeption mit Ihrer Oberstaufen Plus Karte! Leihgebühr: Rad & Helm € 19 Bitte bis Mittwoch 18.00 Uhr eintragen!
17.00 Uhr	SAUNA - AUFGUSS in der Panoramasauna
ab 17.00 Uhr	AUSSTELLUNG VON GABI UND JANINA Kommen Sie in der Hotelhalle vorbei und schauen Sie sich tolle Treibholzwerke von Gabi und einzigartige Hirschbilder von Janina an.
17.30 – 18.30 Uhr	YOGA mit Melanie
17.45 Uhr	SAUNA - 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!**

### 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.

## FREITAG, 12. Oktober 2018

09.00 – 09.45 Uhr	Theraband mit Sepp
10.00 – 10.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
10.45 – 11.15 Uhr	FASZIENROLLENTTRAINING mit Sepp
11.30 – 13.00 Uhr	NORDIC WALKING mit Sepp Für Anfänger und Fortgeschrittene Stöcke erhalten Sie vom Trainer
17.00 Uhr	SAUNA – AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	SAUNA – AUFGUSS in der Event Sauna
17.00 – 18.00 Uhr	MEDITATION mit Keerthi
ab 17.00 Uhr	EINZIGARTIGES EVENT - Fashionbus meets Bienenkorb Treff: Vor dem Hotel
ab 18.30 Uhr	Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags

## SAMSTAG, 13. Oktober 2018

08.00 – 09.00 Uhr	YOGA mit Sabine
09.00 – 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
09.45 – 10.30 Uhr	THERABAND mit Sepp
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Rundweg auf dem Hündle Gehzeit: ca. 2 Stunden, Schwierigkeit: mittel (Teer/Wald/Kies) Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufen Plus Karte mit!
17.00 Uhr	SAUNA – AUFGUSS in der Panoramasauna
17.00 – 18.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Keerthi Thema: 100% Urlaub – Der Weg zu dir selbst
17.45 Uhr	SAUNA – AUFGUSS in der Event Sauna
ab 17.00 Uhr	AUSSTELLUNG DER KETTENKNÜPFERIN Sie suchen sich Ihre Steine aus und Monika Wagner fertigt Ihren Wunschschmuck an!
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



## SONNTAG, 14. Oktober 2018

18.30 Uhr	<b>GÄSTEBEGRÜSSUNG</b> Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im neuen Atrium
anschließend	<b>KAMINGESPRÄCH</b> mit Hans-Jörg Lingg Thema: Fasten nach Johann Schroth
ab 18.30 Uhr	<b>KÜCHENPARTY</b> 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

