

SONNTAG, 08. September 2019

18.00 Uhr	GÄSTEBEGRÜSSUNG Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall Atrium
anschließend	KAMINGESPRÄCH Thema: Fasten nach Johann Schroth
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ MIT VORSPEISENBUFFET im Restaurant

MONTAG, 09. September 2019

08.45 – 09.45 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
09.00 – 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
09.45 – 10.15 Uhr	FIT IN DIE WOCHE mit Sepp
10.00 – 11.00 Uhr	AKTIVSTAMMTISCH - Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Cora im Bergkristall Atrium
10.30 – 11.00 Uhr	THERABAND mit Sepp
Startzeit siehe Extrablatt	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Cora
17.30 Uhr	SALZPEELING im Soledampfbad
18.00 Uhr	STAFFEL-AUFGUSS in der Event-Lodge-Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ zum Thema Green Day
ab 20.45 Uhr	FUSSBALL EM Qualifikation: Nordirland vs. Deutschland



DIE BERGKRISTALL SPA-NIGHT AN UNSEREM GREEN DAY

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

DIENSTAG, 10. September 2019

08.00 – 09.00 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
09.15 – 09.45 Uhr	RUMPFKRÄFTIGUNG mit Cora
10.00 – 10.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
10.45 – 11.30 Uhr	FASZIENRAINIG MIT DER ROLLE mit Cora
Startzeit siehe Extrablatt	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp
17.00 Uhr	ZEDER-AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	KRÄUTER-AUFGUSS in der Event-Lodge-Sauna
ab 18.30 Uhr	OPEN KITCHEN 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, Sonnenschutz und wettergerechte Kleidung nicht vergessen.
Alle Outdoor-Aktivitäten finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

MITTWOCH, 11. September 2019

ab 07.30 Uhr	FRÜHSTÜCK mit frischen Weißwürsten und Brezen
08.00 – 08.45 Uhr	RÜCKEN YOGA mit Cora
ab 09.00 Uhr	HIRSCHFÜTTERUNG mit Seniorchef Hans Treff: Wildgehege
09.15 – 10.00 Uhr	PILATES FÜR DEN RÜCKEN mit Cora
Startzeit siehe Extrablatt	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Hans-Jörg Lingg
10.15 – 10.45 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
Startzeit siehe Extrablatt	AUSFLUG mit Cora
17.00 – 18.00 Uhr	MEDITATION mit Keerthi
17.00 Uhr	ALLGÄUER-AUFGUSS mit Alpenkräuter und Latschenkiefer in der Event-Lodge-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, 12. September 2019

08.00 – 09.00 Uhr	STRETCHING mit Cora
09.15 – 10.00 Uhr	RÜCKEN FIT mit Cora
10.15 – 10.45 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
11.00 – 12.00 Uhr	YOGALATES mit Cora
Startzeit siehe Extrablatt	E-BIKE TOUR mit Sepp
15.30 – 16.30 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
17.00 Uhr	AUSSTELLUNG VON GABI Schauen Sie in der Hotelhalle vorbei und entdecken Sie tolle Treibholzwerke.
17.00 Uhr	KLANGSCHALEN-AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	RELAX-AUFGUSS in der Event-Lodge-Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

Kamingespräche:	Kaminzimmer
Aqua Power:	Infinity-Sport-Pool
Wanderungen (mit Ihrer Oberstaufen Plus-Karte):	Hotelloobby
Hotelführung, Nordic Walking:	Hotelloobby
Fitness- und Entspannungsprogramm:	Gymnastikraum
Geräte-Einweisung:	Fitnessraum
Fußball:	Bergkristall Wohnzimmer
Live – Musik:	Bergkristall Atrium

FREITAG, 13. September 2019

OBERSTAUFENER VIEHSCHIED

Startzeit siehe Extrablatt	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Hans-Jörg Lingg
10.00 – 10.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
10.45 – 12.30 Uhr	NORDIC WALKING mit Sepp Für Anfänger und Fortgeschrittene. Stöcke erhalten Sie vom Trainer.
17.00 Uhr	ZIRBEN-AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	FRUCHT-AUFGUSS in der Event-Lodge-Sauna
18.15 Uhr	„BLAUE STUNDE“ im Bergkristall Atrium Genießen Sie heute unterschiedliche Schaumweine im offenen Ausschank z.B. Veuve Cliquot für 0,1 l € 14,00
ab 18.30 Uhr	Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall-Feiertags



SAMSTAG, 14. September 2019

08.00 – 09.00 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
09.15 – 10.00 Uhr	FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE mit Cora
10.15 – 10.45 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
11.00 – 11.30 Uhr	THERABAND mit Cora
Startzeit siehe Extrablatt	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp
11.45 – 12.30 Uhr	STRETCHING mit Cora
Ab 15.30 Uhr	FUSSBALL BUNDESLIGA
ab 17.00 Uhr	AUSSTELLUNG DER KETTENKNÜPFERIN Sie suchen sich Ihre Steine aus und Monika Wagner fertigt Ihren Wunschschmuck an!
17.00 Uhr	AROMA-AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	MINZ-EISAUFGUSS in der Event-Lodge-Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



SONNTAG, 15. September 2019

ab 15.30 Uhr	FUSSBALL BUNDESLIGA
18.00 Uhr	GÄSTEBEGRÜSSUNG MIT DEN STAUFNER KINDERPLATTLERN Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall Atrium
anschließend	KAMINGESPRÄCH Thema: Fasten nach Johann Schroth
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ MIT VORSPEISENBUFFET im Restaurant

AKTIV- UND ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Bitte tragen Sie sich für das Aktiv- und Entspannungsprogramm sowie für die Kamingespräche im Aktivitätenbuch beim Concierge Desk ein.