

SONNTAG, 09. Juni 2019 PFINGSTSONNTAG

- 18.30 Uhr **GÄSTEBEGRÜSSUNG**
Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall Atrium
- ab 18.30 Uhr **OPEN KITCHEN**
Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen

MONTAG, 10. Juni 2019 PFINGSTMONTAG



- 08.00 - 09.00 Uhr Yoga mit Sabine
- 09.00 - 09.30 Uhr **AQUA FIT** - 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
- 11.00 - 12.00 Uhr **AKTIVSTAMMTISCH** - Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Sepp im Bergkristall Atrium
- 12.00 - 12.30 Uhr **KAMINGESPRÄCH** mit Hans-Jörg Lingg
Thema: Fasten nach Johann Schroth
- 13.00 - 16.30 Uhr **E-BIKE-TOUR** mit Sepp
Tour: Weißbachtal - Zellers - Oberreute - Simmerberg - Salzstraße - Oberstaufen mit Einkehr
Handschuhe, Rucksack und Getränke
Leihgebühr: Rad & Helm € 30,- (Bezahlung am Ort des Verleihs) | Bitte bis Sonntag 18.00 Uhr eintragen!
Bei ungünstiger Witterung ist eine Hauswanderung!
- 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

DIE BERGKRISTALL SPA-NIGHT AN UNSEREM GREEN DAY

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

DIENSTAG, 11. Juni 2019

- 08.00 - 09.00 Uhr **SANFTES YOGA** mit Cora
- 09.15 - 09.45 Uhr **CORE TRAINING** mit Cora
- 10.00 - 10.30 Uhr **AQUA FIT** - 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: Höll (Schaubrennerei) durch das Weißbachtal - zur Höll - Aufstieg durch den Hölltobel - Willis mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden mit Ihrer Oberstaufen Plus Karte
Schwierigkeit: mittel (Wald/Wiese/Kies/Teer)
- 17.00 Uhr **AROMA - AUFGUSS** in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr **KRÄUTER - AUFGUSS** in der Event-Lodge-Sauna
- ab 18.30 Uhr **ABENDMENÜ** im Restaurant
- ab 20.45 Uhr **EM Qualifikation**
Deutschland - Estland im Bergkristall Wohnzimmer

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, 12. Juni 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 - 10.00 Uhr **BAUCH - BEINE - PO** mit Cora
- 10.15 - 10.45 Uhr **AQUA FIT** - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 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 Cora
Tour: Hündlekopf über Ifen nach Bad Rain mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Kies/Teer)
- 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**



DONNERSTAG, 13. Juni 2019

- 08.00 - 09.00 Uhr **FASZIEN YOGA** mit Cora
- 09.15 - 09.45 Uhr **PILATES** mit Cora
- 10.00 - 10.30 Uhr **AQUA FIT** - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 10.45 - 11.30 Uhr **FIT AN DEN GERÄTEN** mit Cora
- 13.00 - 16.30 Uhr **E-BIKE TOUR** mit Sepp
Tour: Konstanzertal - Alpsee - Zaumberg - Oberstaufen mit Einkehr
Ausrüstung: festes Schuhwerk, Handschuhe, Rucksack und Getränke
Leihgebühr: Rad & Helm € 30,- (Bezahlung am Ort des Verleihs)
Bitte bis Mittwoch 18.00 Uhr eintragen!
Bei ungünstiger Witterung ist eine Hauswanderung!
- 15.30 - 16.45 Uhr **SANFTES FASZIEN YOGA** mit Cora
- 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
- 20.30 - 23.00 Uhr **CASINO ABEND** mit dem Fox Club
Das Atrium 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.

FREITAG, 14. Juni 2019

- 09.00 - 09.45 Uhr **THERABAND** mit Sepp
- 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 - 18.00 Uhr **MEDITATION** mit Keerthi
- 17.00 Uhr **ZIRBEN-AUFGUSS** in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr **FRUCHT- AUFGUSS** in der Event-Lodge-Sauna
- 18.00 - 19.00 Uhr **„Blaue Stunde“** im Bergkristall Atrium
Genießen Sie heute unterschiedliche Schaumweine im offenen Ausschank
z.B. Veuve Clicquot Brut Rosé 0,1 l € 12,50
- ab 18.30 Uhr **Festliches GALAMENÜ** im Restaurant im Rahmen des Bergkristall-Feiertags



SAMSTAG, 15. Juni 2019

- 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
- 10.45 - 11.45 Uhr **FIT AN DEN GERÄTEN** mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr **BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG** mit Sepp
Tour: Rundweg am Hündle mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden mit Ihrer Oberstaufen Plus Karte
Schwierigkeit: mittel/schwer (Teer/Wald/Kies)
- ab 17.00 Uhr **AUSSTELLUNG JUWELIER HOLLFELDER**
Schauen Sie in der Hotelhalle vorbei und entdecken Sie die Schmuckvielfalt!
- 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, 16. Juni 2019

- 18.30 Uhr **GÄSTEBEGRÜSSUNG**
Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall-Atrium
- ab 18.30 Uhr **OPEN KITCHEN**
Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen

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 |