

SONNTAG, 09. September 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, 10. September 2018

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
12.30 - 14.00 Uhr	FRONT COOKING mit Keerthi
13.00 - 17.00 Uhr	BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp
16.00 - 17.00 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
17.30 Uhr	STAFFEL - AUFGUSS
20.00 Uhr	Salzpeeling im Soledampfbad
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, 11. September 2018

08.00 - 09.00 Uhr	WAKE UP YOGA mit Cora
09.15 - 10.00 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
09.15 - 09.45 Uhr	FASZIENROLLENTTRAINING mit Sepp
10.15 - 10.45 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
Startzeit siehe Extrablatt	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp
17.00 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
17.45 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
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!**

MITTWOCH, 12. September 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 - ca. 15.00 Uhr	BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG
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 - 16.00 Uhr	NORDIC WALKING mit Cora Für Anfänger und Fortgeschrittene Stöcke erhalten Sie vom Trainer
17.00 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
17.45 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
ab 18.30 Uhr	ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET im Restaurant



DONNERSTAG, 13. September 2018

08.00 - 08.45 Uhr	STRETCHING am Morgen mit Cora
09.00 - 09.45 Uhr	PILATES 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
11.30 - 16.00 Uhr	Bei schönem Wetter E-Bike Tour durchs Ehenschwanger Tal oder alternativ
11.30 - 16.00 Uhr	ALTERNATIV BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp
16.00 - 16.45 Uhr	ENTSPANNUNGSZEIT - Pause für sich mit Cora
17.00 Uhr	KLANGSCHALEN - AUFGUSS
17.45 Uhr	RELAX - AUFGUSS
ca. 17.30 Uhr	KINDER VOLKSTANZGRUPPE OBERSTAUFEN Aufführung Ihrer traditionellen Tänze mit zünftiger live Musik im Bergkristall Atrium
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant

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. September 2018

08.00 - ca. 11.00 Uhr	Kurze Wanderung zum STAUFNER VIEHSCHIED im Weißbachtal mit Hans-Jörg Lingg Gehzeit ca. 45 Minuten (leicht/mittel). Erleben Sie den Alpbetrieb hautnah mit.
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
15.45 - 16.45 Uhr	MEDITATION mit Keerthi
17.00 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
17.30 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
ab 18.30 Uhr	Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristalls Feiertag

SAMSTAG, 15. September 2018

08.00 - 09.00 Uhr	WAKE UP YOGA mit Cora
09.15 - 09.45 Uhr	FIT IN DIE WOCHE mit Cora
10.00 - 10.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
10.45 - 11.45 Uhr	STRETCHING
13.00 - 16.30 Uhr	BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG mit Cora
ab 17.00 Uhr	AUSTELLUNG DER KETTENKNÜPFERIN Sie suchen sich Ihre Steine aus und Monika Wagner fertigt Ihren Wunschschatz an!
17.00 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
17.45 Uhr	SAUNA - AUFGUSS
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



SONNTAG, 16. September 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

WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

Kamingespräche/Stammtisch:	Kaminzimmer
Sauna - Aufgüsse:	Saunalandschaft Nagelfluh - Event Sauna
Aqua Power:	Infinity-Pool
Wanderungen (mit Ihrer OberstaufenPlus-Karte):	Hotellobby
Nordic Walking:	Hotellobby
Fitness- und Entspannungsprogramm:	Gymnastikraum
Geräte-Einweisung:	Fitnessraum

