

SONNTAG, 10. Februar 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

MONTAG, 11. Februar 2019

- 08.00 - 09.00 Uhr YOGA mit Sabine
- 09.00 - 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 09.45 - 10.15 Uhr FIT IN DIE WOCHE mit Sepp
- 10.30 - 11.00 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 - Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Cora im Bergkristall Atrium
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Cora
Tour: Um den Staufen nach Bad Rain mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2,5 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Wald/Kies/Teer)
Bitte bringen Sie Ihre Oberstauen Plus Karte mit.
- 17.30 Uhr SALZPEELING im Soledampfbad
- 18.00 Uhr STAFFEL - AUFGUSS 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, 12. Februar 2019

- 09.00 - 10.00 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 10.15 - 10.45 Uhr CORE - TRAINING für die Tiefenmuskulatur mit Cora
- 11.00 - 11.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 11.00 - 12.00 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg
Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
- 11.45 - 12.30 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp
Tour: Sulzberg - Schmugglerpfad - Wildrosenmoos
Gehzeit: ca. 1,5 - 2 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Wald/Kies/Teer)
Bitte bringen Sie Ihre Oberstauen Plus Karte mit.
- 17.00 - 18.00 Uhr MEDITATION mit Keerthi
- 17.00 Uhr ZEDER - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr KIEFER - AUFGUSS in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant
- 21.00 Uhr LESUNG „Laniablond“ mit Bernhard Lingg im Kaminstüble



MITTWOCH, 13. Februar 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
- 15.00 - 16.00 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 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



DONNERSTAG, 14. Februar 2019

- 10.00 - 10.45 Uhr PILATES mit Sepp
- 11.00 - 11.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr EISSTOCKSCHIESSEN mit Sepp
Tour: kurzer Fußmarsch nach Oberstauen / Rückfahrt im Auto
Leihgebühr pro Stock € 4,-. Sie benötigen festes Schuhwerk.
Anmeldung erforderlich im Aktivitätenbuch.
Maximal 20 Personen. Bitte bringen Sie Ihre Oberstauen 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

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!**

WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

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

FREITAG, 15. Februar 2019

- 09.00 - 09.45 Uhr THERABAND mit Sepp
- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 17.00 Uhr FRUCHT - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.00 - 18.00 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Keerthi
„Digital Detox“ - Die moderne Entgiftung
- 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. Raumland Blanc de Blanc für 0,1 l € 8,50
- ab 18.30 Uhr Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags



SAMSTAG, 16. Februar 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
- 12.00 - 12.30 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp
Tour: Hagspiel - Steibis
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Wald/Kies/Teer)
je nach Witterung evtl. SCHNEESCHUHWANDERUNG
Bitte bringen Sie Ihre Oberstauen Plus Karte mit.
- ab 17.00 Uhr AUSSTELLUNG DER KETTENKNÜPFERIN
Sie suchen sich Ihre Steine aus und Monika Wagner fertigt Ihren Wunschschnuck an!
- 17.00 Uhr AROMA - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr MINZ - EISAUFGUSS in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ musikalisch umrahmt von Samira auf Ihrer Harfe im Restaurant



SONNTAG, 17. Februar 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.