

ab 15.30 Uhr	FUßBALL – BUNDESLIGA im Bergkristall Wohnzimmer
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. März 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
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. März 2019

08.00 – 09.00 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
09.15 – 09.45 Uhr	CORE – TRAINING für die Tiefenmuskulatur 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
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Thalkirchdorf zum Dorfhaus über Knechtenhofen und Salmas Gehzeit: ca. 2 Stunden mit Einkehr Schwierigkeit: leicht (Teer/Kies)
17.00 Uhr	ZEDER – AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	KIEFER – AUFGUSS in der Event Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant
ab 21.00 Uhr	CHAMPIONS LEAGUE Achtelfinale im Bergkristall Wohnzimmer



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.

MITTWOCH, 13. März 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
13.00 – 14.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
17.00 – 18.00 Uhr	MEDITATION mit Keerthi
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 21.00 Uhr	CHAMPIONS LEAGUE Achtelfinale im Bergkristall Wohnzimmer



DONNERSTAG, 14. März 2019

08.00 – 09.00 Uhr	RÜCKEN YOGA mit Cora
09.00 – 09.45 Uhr	PILATES mit Cora
10.00 – 10.30 Uhr	AQUA POWER – Abtauchen und Fit werden mit Cora
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Durch das Schwarzenbachtal – über Buflings und Kalzhofen mit Einkehr Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: mittel (Wald/Kies/Teer)
16.00 – 16.45 Uhr	KLANGSCHALEN ENTSPANNUNG mit Cora
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:	Kaminzimmer
Aqua Power:	Infinity-Pool
Wanderungen (mit Ihrer Oberstaufen Plus-Karte):	Hotelloobby
Hotelführung, Nordic Walking:	Hotelloobby
Fitness- und Entspannungsprogramm:	Gymnastikraum
Geräte-Einweisung:	Fitnessraum

FREITAG, 15. März 2019

09.00 – 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
09.45 – 10.30 Uhr	THERABAND mit Sepp
10.45 – 12.30 Uhr	NORDIC WALKING mit Sepp Für Anfänger und Fortgeschrittene. Stöcke erhalten Sie vom Trainer
17.00 Uhr	FRUCHT – AUFGUSS in der Panoramasauna
17.00 – 18.00 Uhr	MEDITATION mit Keerthi
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. Pi No. „Gold“ vom Weingut Rebholz für 0,1 l € 14,00
ab 18.30 Uhr	Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags



SAMSTAG, 16. März 2019

08.00 – 09.00 Uhr	YOGA mit Sabine
09.15 – 10.00 Uhr	PILATES mit Cora
10.15 – 11.00 Uhr	Stretching mit Cora
11.15 – 11.45 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: nach Aach zum Gaukler über die Eibele Wasserfälle Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: leicht (Teer/Kies)
ab 15.30 Uhr	FUßBALL – BUNDESLIGA im Bergkristall Wohnzimmer
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 Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant

TIPP

SONNTAG, 17. März 2019

ab 15.30 Uhr	FUßBALL – BUNDESLIGA im Bergkristall Wohnzimmer
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