

## SONNTAG, 12. Mai 2019

- ab 18.00 Uhr FUSSBALL 2. BUNDESLIGA
- 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, 13. Mai 2019



- 09.00 – 09.30 Uhr FIT IN DIE WOCHE mit Sepp
- 09.45 – 10.45 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 09.45 – 10.15 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.30 – 11.00 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
- 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: Hündle – Hündlekopf – Alpe Sonnhalde mit Einkehr  
Gehzeit: ca. 2,5 – 3 Stunden  
Schwierigkeit: mittel (Wiese/Teer/Kies)
- 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, 14. Mai 2019

- 08.00 – 09.00 Uhr RÜCKEN YOGA mit Cora
- 09.15 – 09.45 Uhr CORE - TRAINING 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: Eistobel mit Einkehr  
Gehzeit: ca. 2 Stunden mit Ihrer Oberstaufen Plus Karte  
Schwierigkeit: mittel (Stock und Stein/Kies)
- 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

### 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, 15. Mai 2019

- ab 07.30 Uhr FRÜHSTÜCK mit frischen Weißwürsten und Brezen
- 08.00 – 09.00 Uhr FASZIENYOGA mit Cora
- ab 09.00 Uhr HIRSCHFÜTTERUNG mit Seniorchef Hans  
Treff: Wildgehege
- 09.15 – 10.00 Uhr PILATES FÜR DEN RÜCKEN mit Cora
- 10.15 – 10.45 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
- 13.00 – 16.30 Uhr BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG mit Cora  
Tour: Bad Rain - Blockhütte 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 im Bergkristall Atrium



## DONNERSTAG, 16. Mai 2019

- 09.30 – 10.15 Uhr PILATES mit Sepp
- 10.30 – 11.00 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 11.15 – 11.45 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
- 13.00 – 16.30 Uhr E- BIKE TOUR mit Sepp  
Tour: Schwarzenbachtal 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 – 16.30 Uhr SANFTES 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



### 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, 17. Mai 2019

- 08.00 – 09.00 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 09.15 – 10.00 Uhr FASZIENYOGA MIT DER ROLLE mit Cora
- 10.00 – 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.15 – 11.00 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
- 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 FRUCHT - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr AROMA- 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 Cliquot Rosé Brut für 0,1l € 14,50
- ab 18.30 Uhr Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall-Feiertags



## SAMSTAG, 18. Mai 2019

- 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 UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
- 13.00 – 16.30 Uhr BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp  
Tour: Sulzberg - Schmugglerpfad - Wildrosenmoos mit Einkehr  
Gehzeit: ca. 1,5 - 2 Stunden  
Schwierigkeit: mittel (Kies/Wald/Wiese)
- ab 15.30 Uhr FUSSBALL BUNDESLIGA
- 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, 19. Mai 2019

- ab 15.30 Uhr FUSSBALL 2. BUNDESLIGA
- 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

### 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!