

SONNTAG, 13. Januar 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, 14. Januar 2019



- 08.00 - 09.00 Uhr YOGA mit Sabine
- 09.00 - 10.30 Uhr POWER-SHAKE mit Keerthi
- 09.00 - 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 09.45 - 10.15 Uhr FIT IN DIE WOCHE mit Cora
- 10.15 - 10.45 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
- 11.00 - 12.00 Uhr AKTIVSTAMMTISCH - Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Cora im Bergkristall Atrium
- 12.30 - 14.00 Uhr FRONT COOKING mit Keerthi
- 16.00 - 17.00 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 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, 15. Januar 2019

- 09.00 - 09.45 Uhr BODY FIT mit Cora
- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Cora  
Tour: je nach Witterung über Weißbach um den Staufen nach Bad Rain mit Einkehr  
Gehzeit: ca. 2 Stunden  
Schwierigkeit: mittel (Wald/Kies/Teer)
- 17.00 Uhr KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr FÄCHER - 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!**

MITTWOCH, 16. Januar 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
- 11.00 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg  
Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
- 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, 17. Januar 2019

- 08.00 - 09.00 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 09.15 - 09.45 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 11.15 - 12.00 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
- 13.00 - 16.30 Uhr EISSTOCKSCHIESSEN mit Hans-Jörg Lingg  
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

**WO IST WAS? - TREFFPUNKTE**

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

FREITAG, 18. Januar 2019



- 09.00 - 09.45 Uhr BODY FIT mit Cora
- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 10.45 - 11.45 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- 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. Schloß Halbturn Brut Rosé für 0,1 l € 8,50
- ab 18.30 Uhr Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags

SAMSTAG, 19. Januar 2019

- 08.00 - 09.00 Uhr YOGA mit Sabine
- 09.00 - 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 09.45 - 10.30 Uhr PILATES mit Cora
- 10.45 - 11.45 Uhr STRETCH & RELAX mit Cora
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Cora  
Tour: auf dem Hündle - Buchenegg - Ifen mit Einkehr  
Gehzeit: ca. 2,5 Stunden  
Bitte bringen Sie Ihre Oberstauen Plus Karte mit.
- 17.00 Uhr AROMA - AUFGUSS in der Panoramasauna
- ab 17.00 Uhr **AUSSTELLUNG DER KETTENKNÜPFERIN**  
Sie suchen sich Ihre Steine aus und Monika Wagner fertigt Ihren Wunschschmuck an!
- 17.45 Uhr MINZ - EISAUFGUSS in der Event Sauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant



SONNTAG, 20. Januar 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.