

PALMSONNTAG, 14. April 2019

ab 15.30 Uhr	FUSSBALL 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, 15. April 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
11.00 - 12.00 Uhr	AKTIVSTAMMTISCH - Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Cora im Bergkristall Atrium
13.00 - 17.00 Uhr	BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG mit Cora Tour: vom Hündle über Ifen nach Bad Rain mit Einkehr Gehzeit: ca. 4 Stunden mit Einkehr; Schwierigkeit: mittel Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufer Plus Karte mit.

17.30 Uhr	SALZPEELING im Soledampfbad
18.00 Uhr	STAFFEL - AUFGUSS in der Eventsauna
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, 16. April 2019

08.00 - 09.00 Uhr	SANFTES 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: Christl - Craz - Weg Gehzeit: ca. 2,5 Stunden; Schwierigkeit: leicht
17.00 Uhr	AROMA - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	KRÄUTER - AUFGUSS in der Eventsauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant
ab 21.00 Uhr	FUSSBALL CHAMPIONS LEAGUE - VIERTELFINALE

WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

Kamingespräche:	Kaminzimmer
Aqua Power:	Infinity-Sport-Pool
Wanderungen (mit Ihrer Oberstaufer Plus-Karte):	Hotelloobby
Hotelführung, Nordic Walking:	Hotelloobby
Fitness- und Entspannungsprogramm:	Gymnastikraum
Geräte-Einweisung:	Fitnessraum
Fußball:	Bergkristall Wohnzimmer
Live - Musik:	Bergkristall Atrium

MITTWOCH, 17. April 2019

ab 07.30 Uhr	FRÜHSTÜCK mit frischen Weißwürsten und Brezen
08.00 - 09.00 Uhr	RÜCKENYOGA mit Cora
Ab 09.00 Uhr	HIRSCHFÜTTERUNG mit Seniorchef Hans Treff: Wildgehege
09.15 - 09.45 Uhr	FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE 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
11.00 - 12.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
14.00 - 16.30 Uhr	NORDIC WALKING mit Cora Für Anfänger und Fortgeschrittene. Stöcke erhalten Sie vom Trainer
17.00 Uhr	ALLGÄUER - AUFGUSS mit Alpenkräuter und Latschenkiefer in der Eventsauna
17.45 Uhr	BERGKRISTALL SALZPEELING im Soledampfbad
ab 18.30 Uhr	ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET
ab 21.00 Uhr	FUSSBALL CHAMPIONS LEAGUE - VIERTELFINALE



GRÜNDONNERSTAG, 18. April 2019

09.00 - 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
09.45 - 10.15 Uhr	PILATES mit Cora
10.30 - 11.30 Uhr	SANFTES FASZIENYOGA mit Cora
13.00 - 16.30 Uhr	E- BIKE TOUR mit Sepp Tour: Konstanzertal - Salzstraße - Oberstaufer - Hündle 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	KLANGSCHALEN ENTSPANNUNG mit Cora
17.00 Uhr	ZEDER - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	FÄCHER - AUFGUSS in der Eventsauna
18.30 Uhr	GÄSTEBEGRÜSSUNG Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall Atrium
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant
ab 21.00 Uhr	FUSSBALL EUROPA LEAGUE - VIERTELFINALE

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!

KARFREITAG, 19. April 2019

08.00 - 09.00 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
09.15 - 10.00 Uhr	BODY FIT 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 Eventsauna
18.00 - 19.00 Uhr	„Blaue Stunde“ im Bergkristall Atrium Genießen Sie heute unterschiedliche Schaumweine im offenen Ausschank. z.B. Pi No „Gold“ 2008, Familie Rebholz für 0,1 l € 12,00
ab 18.30 Uhr	Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags



KARSAMSTAG, 20. April 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
10.45 - 11.45 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Sepp
13.00 - 16.30 Uhr	BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp Tour: Hündlekopf mit Sicht auf die Krokusblüten Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: leicht (Teer/Kies)
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 Eventsauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



OSTERSONNTAG, 21. April 2019

ab 15.30 Uhr	FUSSBALL BUNDESLIGA
ab 18.30 Uhr	OSTER - 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.