

SONNTAG, 22. September 2019

- 18.00 Uhr GÄSTEBEGRÜSSUNG MIT DEN STAUFNER KINDERPLATTLERN
Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall Atrium
- anschließend KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg
Thema: Fasten nach Johann Schroth
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ MIT VORSPEISENBUFFET im Restaurant

MONTAG, 23. September 2019

- 09.00 - 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 09.45 - 10.30 Uhr FIT IN DIE WOCHE mit Sepp
- 11.00 - 12.00 Uhr YOGA mit Lisa
- 11.00 - 12.00 Uhr **AKTIVSTAMMTISCH - Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Sepp im Bergkristall Atrium**
- 13.00 - 16.45 Uhr E-BIKE TOUR mit Sepp
Tour: Weißbach - Zellers - Oberreute - Simmerberg - Salzstraße - Oberstaufer mit Einkehr
Ausrüstung: festes Schuhwerk, Rucksack und Getränke
Leihgebühr: Rad & Helm € 30,- (Bezahlung am Ort des Verleihs)
Mindestteilnehmer 3 Personen; Bitte bis Sonntag 18.00 Uhr ins Aktivitätenbuch eintragen! Bei ungünstiger Witterung findet eine Hauswanderung statt
- 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, 24. September 2019

- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.45 - 11.15 Uhr FASZIENROLLEN TRAINING mit Sepp
- 11.30 - 12.00 Uhr RÜCKEN FIT mit Sepp
- 13.00 - 16.45 Uhr BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp
Tour: Hagspiel - Wiedbuckel - Bärenloch - Steibis mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden mit Ihrer Oberstaufer Plus Karte
Schwierigkeit: mittel (Wald/Wiese/Kies/Teer)
Mindestteilnehmer 3 Personen;
Bitte bis Montag 18.00 Uhr ins Aktivitätenbuch eintragen.
- 17.00 Uhr ZEDER-AUFGUSS in der Panoramasauna
- ab 17.30 Uhr **AUSSTELLUNG JUWELIER HOLLFELDER**
Schauen Sie in der Hotelhalle vorbei und entdecken Sie die Schmuckvielfalt!
- 17.45 Uhr KRÄUTER-AUFGUSS in der Event-Lodge-Sauna
- ab 18.30 Uhr OPEN KITCHEN
Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen



MITTWOCH, 25. September 2019

- ab 07.30 Uhr FRÜHSTÜCK mit frischen Weißwürsten und Brezen
- ab 09.00 Uhr HIRSCHFÜTTERUNG mit Seniorchef Hans
Treff: Wildgehege
- 09.00 - 09.45 Uhr THERABAND mit Sepp
- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.45 - 13.00 Uhr NORDIC WALKING mit Sepp
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Stöcke erhalten Sie vom Trainer.
- 11.00 - 12.00 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg
Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
- 11.00 - 11.45 Uhr YOGA mit Lisa
- 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, 26. September 2019

- 09.00 - 09.45 Uhr YOGA mit Lisa
- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.45 - 11.15 Uhr FASZIENROLLEN TRAINING mit Sepp
- 11.30 - 12.00 Uhr PILATES mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr E-BIKE TOUR mit Sepp
Tour: Konstanzer Tal - Salzstraße mit Einkehr
Ausrüstung: festes Schuhwerk, Rucksack und Getränke
Leihgebühr: Rad & Helm € 30,- (Bezahlung am Ort des Verleihs)
Mindestteilnehmer 3 Personen; Bitte bis Mittwoch 18.00 Uhr ins Aktivitätenbuch eintragen! Bei ungünstiger Witterung findet eine Hauswanderung statt.
- 17.00 - 18.00 Uhr MEDITATION mit Lisa
- 17.00 Uhr AUSSTELLUNG VON GABI
Schauen Sie in der Hotelhalle vorbei und entdecken Sie tolle Treibholzwerke.
- 17.00 Uhr 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 Oberstaufer Plus-Karte):	Hotelloobby
Hotelführung, Nordic Walking:	Hotelloobby
Fitness- und Entspannungsprogramm:	Gymnastikraum
Geräte-Einweisung:	Fitnessraum
Fußball:	Bergkristall Wohnzimmer
Live - Musik:	Bergkristall Atrium

FREITAG, 27. September 2019

- 10.00 - 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 10.45 - 12.30 Uhr NORDIC WALKING mit Sepp
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Stöcke erhalten Sie vom Trainer.
- 11.00 - 11.45 Uhr YOGA mit Lisa
- 17.00 Uhr ZIRBEN-AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr FRUCHT-AUFGUSS in der Event-Lodge-Sauna
- 18.15 Uhr „BLAUE STUNDE“ im Bergkristall Atrium
Genießen Sie heute unterschiedliche Schaumweine im offenen Ausschank z.B. Moët & Chandon Brut Impérial für 0,1 l € 13,-
- ab 18.30 Uhr Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall-Feiertags



SAMSTAG, 28. September 2019

- 09.00 - 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 09.45 - 10.30 Uhr THERABAND mit Sepp
- 11.00 - 11.45 Uhr RÜCKENSCHULE mit Sepp
- 13.00 - 16.30 Uhr BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Sepp
Tour: Hausbachklamm Oberreute mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden mit Ihrer Oberstaufer Plus Karte
Schwierigkeit: leicht (Teer/Wald/Kies);
Mindestteilnehmer 3 Personen;
Bitte bis Freitag 18.00 Uhr ins Aktivitätenbuch eintragen.
- ab 15.30 Uhr FUSSBALL BUNDESLIGA
- 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-Lodge-Sauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant



SONNTAG, 29. September 2019

- ab 15.30 Uhr FUSSBALL BUNDESLIGA
- 18.30 Uhr GÄSTEBEGRÜSSUNG
Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im Bergkristall Atrium
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ MIT VORSPEISENBUFFET 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, Sonnenschutz und wettergerechte Kleidung nicht vergessen.
Alle Outdoor-Aktivitäten finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

AKTIV- UND ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Bitte tragen Sie sich für das Aktiv- und Entspannungsprogramm sowie für die Kamingespräche im Aktivitätenbuch beim Concierge Desk ein.