

SONNTAG, 25. November 2018

18.30 Uhr	GÄSTEBEGRÜSSUNG Das Bergkristall - Team informiert Sie über die Woche im neuen Atrium
anschließend	KAMINGESPRÄCH Thema: Fasten nach Johann Schroth
ab 18.30 Uhr	KÜCHENPARTY – Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen

MONTAG, 26. November 2018

08.00 – 09.00 Uhr	YOGA mit Sabine
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
10.30 – 11.00 Uhr oder 11.45 Uhr – 12.15 Uhr	HOTELFÜHRUNG – Wir zeigen Ihnen unser Haus und die Bergkristall Lodge Treff: Hotelloobby
11.00 – 12.00 Uhr	AKTIVSTAMMTISCH – Wandervorschläge um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten mit Cora im Bergkristall Atrium
ab 17.00 Uhr	AUSSTELLUNG VON GABI Kommen Sie in der Hotelhalle vorbei und schauen Sie sich tolle Treibholzwerke von Gabi an.
17.30 Uhr	STAFFEL - SAUNAAUFGUSS in der Event Sauna
18.00 Uhr	SALZPEELING im Soledampfbad
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, 27. November 2018

08.15 – 09.15 Uhr	YOGA mit Sabine
09.00 – 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
09.45 – 10.30 Uhr	RÜCKEN FIT mit Cora
10.30 – 11.00 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
11.30 – 12.30 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL-HAUSWANDERUNG mit Cora Tour: Panoramaweg zum Kapf – Aufstieg zum Gipfel mit Einkehr Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: mittel (Kies/Wald/Teer) Bitte bringen Sie Ihre Oberstufen Plus Karte mit!
16.00 – 17.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Sabine
17.00 Uhr	KRÄUTER – AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	AROMA – AUFGUSS in der Event Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant
21.00 Uhr	LESUNG „Laniablond“ mit Bernhard Lingg im Kaminstüble



MITTWOCH, 28. November 2018

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 – 11.30 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
17.00 Uhr	ALLGÄUER - AUFGUSS in der Event Sauna
17.00 – 18.00 Uhr	YOGA mit Sabine
17.45 Uhr	BERGKRISTALL SALZPEELING im Soledampfbad
ab 18.30 Uhr	ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET im Restaurant



DONNERSTAG, 29. November 2018

09.00 – 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
09.45 – 10.30 Uhr	STRETCH & RELAX mit Cora
10.30 – 11.00 Uhr	FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
17.00 Uhr	KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.00 – 18.00 Uhr	KAMINGESPRÄCH mit Keerthi Thema: „Digital Detox“ Modernes Entgiften – Medienfasten sorgt für Ruhe und entschleunigt
17.45 Uhr	RELAX – AUFGUSS in der Event Sauna
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant
18.00 Uhr	AUSSTELLUNG DER GOLDSCHMIEDEMEISTERIN Jennifer Lingg

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!

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.

FREITAG, 30. November 2018

08.00 – 09.00 Uhr	SANFTES YOGA mit Cora
09.15 – 10.00 Uhr	BAUCH – BEINE - PO mit Cora
10.15 – 10.45 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden 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	CHAMPAGNER APERITIF im Bergkristall Atrium Genießen Sie unsere Champagnerauswahl im offenen Ausschank.
ab 18.30 Uhr	Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags



SAMSTAG, 01. Dezember 2018

09.00 – 09.30 Uhr	AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
09.45 – 10.30 Uhr	BODY FIT mit Cora
10.45 – 11.45 Uhr	RÜCKEN YOGA mit Cora
13.00 – 16.30 Uhr	BERGKRISTALL - HAUSWANDERUNG mit Cora Tour: nach Thalkirchdorf über den Rainwald – Knechtentour Salmas mit Einkehr im Dorfhhaus, Gehzeit: ca. 2,5 Stunden Schwierigkeit: leicht/mittel (Teer/Kies/Wald)
17.00 Uhr	AROMA – AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr	MINZ – EISAUFGUSS in der Event Sauna
ab 17.00 Uhr	AUSSTELLUNG JUWELLIER HOLLFELDER Schauen Sie in der Hotelhalle vorbei und entdecken Sie die Vielfalt!
ab 18.30 Uhr	ABENDMENÜ im Restaurant



SONNTAG, 02. Dezember 2018

18.30 Uhr	GÄSTEBEGRÜSSUNG mit den ALPHORNBLÄSER EBRATSHOFEN Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche im neuen Atrium
anschließend	KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg Thema: Fasten nach Johann Schroth
ab 18.30 Uhr	KÜCHENPARTY Heute Abend dürfen Sie hinter die Kulissen schauen

WO IST WAS? - TREFFPUNKTE

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