

SONNTAG, 28. 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, 29. April 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: Buflings – Zell - Schwarzenbachtal mit Einkehr
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Schwierigkeit: leicht (Teer/Kies)
- 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, 30. 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
- 13.00 – 16.30 Uhr BERGKRISTALL – HAUSWANDERUNG mit Sepp
Tour: Hausbachklamm
Gehzeit: ca. 2 - 2,5 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Kies/Teer)
- 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
Tottenham vs. Ajax Amsterdam



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, 01. Mai 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
- 10.15 – 10.45 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 11.30 – 12.30 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Hans-Jörg Lingg
Thema: Die Ernährung nach dem GLYX-Prinzip
- 17.00 – 18.00 Uhr MEDITATION mit Keerthi
- 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 im Restaurant
- ab 20.00 Uhr ALLGÄUER ABEND



DONNERSTAG, 02. Mai 2019

- 08.00 – 09.00 Uhr STRETCHING mit Cora
- 09.15 – 10.00 Uhr PILATES mit Cora
- 10.15 – 10.45 Uhr AQUA POWER – Abtauchen und Fit werden mit Cora
- 11.00 – 11.45 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN 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!
- 15.45 – 16.45 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
- Ab 17.00 Uhr AUSSTELLUNG VON GABI
Schauen Sie in der Hotelhalle vorbei und entdecken Sie tolle Treibholzwerke.
- 17.00 Uhr KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
- 17.45 Uhr FÄCHER – AUFGUSS in der Eventsauna
- ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant
- ab 21.00 Uhr FUSSBALL Europa League
Eintracht Frankfurt vs. FC Chelsea

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.

TAG DER ARBEIT

FREITAG, 03. Mai 2019

- 09.00 – 09.45 Uhr THERABAND mit Sepp
- 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.
- 17.00 – 18.00 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Keerthi „Der Zauber der Achtsamkeit“
- 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. Vallformosa Cava Brut 0,1l € 6,-
- ab 18.30 Uhr Festliches GALAMENÜ im Restaurant im Rahmen des Bergkristall Feiertags



SAMSTAG, 04. Mai 2019

- 09.00 – 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Sepp
- 09.45 – 10.30 Uhr THERABAND mit Sepp
- 13.00 – 16.30 Uhr BERGKRISTALL HAUSWANDERUNG mit Sepp
Tour: Christl – Cranz – Weg
Gehzeit: ca. 2 Stunden Schwierigkeit: mittel (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



SONNTAG, 05. Mai 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

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