

SONNTAG, 30. Dezember 2018

ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ mit Vorspeisenbuffet im Restaurant

MONTAG, 31. Dezember 2018

Silvester

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
13.30 – 14.30 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
15.00 Uhr SALZPEELING im Soledampfbad
16.00 Uhr KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna

SILVESTER GALA ABEND „STERNSTUNDEN“

verbringen Sie mit uns einen heiteren Abend und starten Sie mit Schwung in das neue Jahr 2019

um 18.00 Uhr GALA EMPFANG Begrüßung mit Familie Lingg
um 19.00 Uhr verwöhnt Sie das Küchen- und Serviceteam mit einem exklusiven SILVESTER-GALAMENÜ,
Im Anschluss Tombola, Zauberer Max Schneider, Fotobox
Musik & Tanz mit Pit Gogl & Co.,
und DEFTIGES nach Mitternacht

DIENSTAG, 01. Januar 2019

Neujahr

Auf ein gesundes, neues Jahr 2019
Neujahrs-Kater-Frühstück bis 11.00 Uhr mit nahtlosem Übergang
in ein Brunchbuffet bis 14.00 Uhr
Um 12.00 Uhr spielen die Alphornbläser Ebratshofen ins neue Jahr.

09.00 – 09.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
09.45 – 10.15 Uhr FIT INS NEUE JAHR mit Cora
10.30 – 11.30 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
13.00 – 16.30 Uhr EISSTOCKSCHIESSEN mit Sepp
Tour: kurzer Fußmarsch nach Oberstaufen / Rückfahrt im Auto
Leihgebühr pro Stock € 4,-. Sie benötigen festes Schuhwerk.
Anmeldung erforderlich im Aktivitätenbuch.
Max. 20 Personen.
Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufen Plus Karte mit
17.00 Uhr ZIRBEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.45 Uhr ZEDER - 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, 02. 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 FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
10.00 – 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
10.45 – 11.45 Uhr PILATES mit Cora
15.15 – 16.15 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
16.30 Uhr KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.00 – 18.00 Uhr MEDITATION mit Keerthi
17.00 Uhr ALLGÄUER - AUFGUSS in der Event Sauna
17.45 Uhr BERGKRISTALL SALZPEELING im Soledampfbad
ab 18.30 Uhr ALLGÄUER VORSPEISENBUFFET im Restaurant



DONNERSTAG, 03. Januar 2019

08.00 – 09.00 Uhr SANFTES YOGA mit Cora
09.15 – 09.45 Uhr BAUCH - BEINE - PO mit Cora
10.00 – 10.30 Uhr AQUA POWER - Abtauchen und Fit werden mit Cora
10.15 Uhr WINTERLICHE PFERDEKUTSCHFAHRT
mit max. 10 Personen, € 15,- pro Person
Anmeldung bis Mittwoch, den 02.01.2019 im Aktivitätenbuch
10.45 – 11.30 Uhr FIT AN UND MIT DEN GERÄTEN mit Cora
13.00 – 16.30 Uhr EISSTOCKSCHIESSEN mit Sepp
Tour: kurzer Fußmarsch nach Oberstaufen / Rückfahrt im Auto
Leihgebühr pro Stock € 4,-. Sie benötigen festes Schuhwerk.
Anmeldung erforderlich im Aktivitätenbuch. Max. 20
Personen. Bitte bringen Sie Ihre Oberstaufen Plus Karte mit.
16.00 – 16.45 Uhr ENTSPANNUNGSAUSZEIT mit Cora
17.00 Uhr KLANGSCHALEN - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.00 – 18.00 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Keerthi
Thema: Wer „Stress“ ausschaltet aktiviert die Selbstheilung
17.45 Uhr KRÄUTER - EIS - AUFGUSS in der Event Sauna
18.00 Uhr AUSSTELLUNG DER GOLDSCHMIEDEMEISTERIN Jennifer Lingg
ab 18.30 Uhr ABENDMENÜ im Restaurant
ab 20.30 Uhr LIVE im Bergkristall Atrium die Staufner Trommler

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, 04. Januar 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 Uhr FRUCHT - AUFGUSS in der Panoramasauna
17.00 – 18.00 Uhr KAMINGESPRÄCH mit Keerthi
Thema: „Die Küche als Apotheke der Natur“
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. Ca´del Bosco Franciacorta
Prestige Cuveé für 0,1 l € 8,50
ab 18.30 Uhr Festliches GALAMENÜ im Restaurant
im Rahmen des Bergkristall Feiertags
20.30 – 23.00 Uhr CASINO ABEND mit dem Fox Club
Das Atrium verwandelt sich in eine Spielhalle mit Roulette und
Black Jack.



SAMSTAG, 05. Januar 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 FASZIEN TRAINING 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: Sulzberg - Schmugglerpfad - Wildrosenmoos mit Einkehr
Gehzeit: ca. 1,5 - 2 Stunden
Schwierigkeit: mittel (Kies/Wiese/Wald)
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, 06. Januar 2019

Heilig Drei König

ab 09.00 Uhr BESUCH DER STERNSINGER für den Segen des Hauses
18.30 Uhr GÄSTEBEGRÜSSUNG
Das Bergkristall-Team informiert Sie über die Woche
im Bergkristall Atrium
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 OberstaufenPlus-Karte):	Hotelloobby
Hotelführung, Kutschfahrt, Nordic Walking:	Hotelloobby
Eisstockschiessen:	Hotelloobby
Fitness- und Entspannungsprogramm:	Gymnastikraum
Geräte-Einweisung:	Fitnessraum