

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2016

GERADE WOCHE

MONTAG

08:00 – 09:00 Uhr **BodyArt**
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

08:40 Uhr **Wanderung zur Haidachstellwand [2.192m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 3 - 4 Stunden

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

20:00 – 23:00 Uhr
Abendsauna (Außensauna,
Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 & 22:00 Uhr **Aufguss**
in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

09:00 Uhr **Wanderung zur Gramaialm [1.267m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 5 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr
Faszientraining
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

MITTWOCH

08:00 – 09:00 Uhr **BodyArt**
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

DONNERSTAG

09:00 Uhr **Wanderung zum Schleimssattel [1.555m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 5 - 6 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr
Faszientraining
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Bier-Aufguss**
in der finnischen Außensauna

FREITAG

09:00 Uhr **Wanderung zur Bärenbadalm [1.460m]**

alternativ
Bärenkopf [1.991m]

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 3 - 6 Stunden

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

SAMSTAG

08:00 – 09:00 Uhr **BodyArt**
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

09:00 Uhr **Wanderung zum Gramai-Hochleger [1.750m]**

alternativ über Hahnkampfl zur
Lamsenjochhütte [1.953m]

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 4 - 7 Stunden

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

SONNTAG

09:00 Uhr **Wanderung zum Feilkopf [1.562m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 4 - 5 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr
Faszientraining
Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

für Ihre Abwechslung wechselt unser Wanderprogramm wöchentlich (gerade/ungerade Woche).

Wir bitten Sie, sich für die Wanderungen bis 22:00 Uhr am Vorabend an der Rezeption anzumelden. Bei den Wanderungen ist immer ein Einkehrschwung in den Almen vorgesehen.

Wanderstöcke und Rucksäcke leihen wir Ihnen auf Wunsch kostenfrei an der Rezeption. Für die Busfahrten bitte ans Mitnehmen der Gästekarte denken.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und stehen für Fragen und Informationen jederzeit gerne zur Verfügung!

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2016 UNGERADE WOCHE

MONTAG

08:00 – 09:00 Uhr **BodyArt**
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

08:40 Uhr **Wanderung zur Dalfaz-Alm [1.693m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 4 Stunden

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

20:00 – 23:00 Uhr
Abendsauna (Außensauna,
Whirlpool und Wellness-Alm)

21:00 & 22:00 Uhr **Aufguss**
in der finnischen Außensauna

DIENSTAG

09:00 Uhr **Wanderung zur Gernalm [1.168m]**

alternativ über Eselsteig
und Gütenbergalm zur

Feilalm [1.380m]

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 4 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr

Faszientraining

Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

MITTWOCH

08:00 – 09:00 Uhr **BodyArt**
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

DONNERSTAG

09:00 Uhr **Wanderung zur Bärenbadalm [1.460m]**

alternativ

Wanderung zum Weißenbachsattel [1.695m]

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 4 - 6 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr

Faszientraining

Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Bier-Aufguss**
in der finnischen Außensauna

FREITAG

08:40 Uhr **Wanderung zur Astenau-Alm [1.483m] (über die Buchauer-Alm retour)**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 5 Stunden

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

SAMSTAG

08:00 – 09:00 Uhr **BodyArt**
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

09:00 Uhr **Wanderung zur Plumsjochhütte [1.630m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 6 – 7 Stunden

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

SONNTAG

09:00 Uhr **Wanderung zur Feilalm [1.380m]**

alternativ

Feilkopf [1.562m]

Treffpunkt in der Hotelhalle;
Dauer ca. 4 - 5 Stunden

15:30 – 16:30 Uhr

Faszientraining

Treffpunkt an der SPA Rezeption

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**
in der finnischen Außensauna

Liebe Kristall-Gäste,

für Ihre Abwechslung wechselt unser Wanderprogramm wöchentlich (gerade/ungerade Woche).

Wir bitten Sie, sich für die Wanderungen bis 22:00 Uhr am Vorabend an der Rezeption anzumelden. Bei den Wanderungen ist immer ein Einkehrschwung in den Almen vorgesehen.

Wanderstöcke und Rucksäcke leihen wir Ihnen auf Wunsch kostenfrei an der Rezeption. Für die Busfahrten bitte ans Mitnehmen der Gästekarte denken.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und stehen für Fragen und Informationen jederzeit gerne zur Verfügung!