

# AKTIVPROGRAMM SOMMER 2016

GERADE WOCHE

## MONTAG

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

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Dauer ca. 5 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

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Dauer ca. 3 - 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

**Bärenkopf [1.991m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Dauer ca. 3 - 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 Roten Wand [2.217m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Dauer ca. 6 - 7 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

08:40 Uhr **Wanderung zur Köglalm [1.432m]**

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

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

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

## SAMSTAG

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

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

alternativ

**Plumsjochhütte [1.630m]**

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

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

## DIENSTAG

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

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

## 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

## 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

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!