

# AKTIVPROGRAMM SOMMER GERADE WOCHE

## MONTAG

09:30 Uhr **Wanderung zur Gern-Alm [1.168m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

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

## FREITAG

08:30 Uhr **Wanderung zur Seebergspitze [2.085m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 5 - 6 Stunden  
**Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr **Rückenfit**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

## DIENSTAG

08:50 Uhr **Rund-Wanderung zum Hochiss [2.299m] & Gschöllkopf [2.039m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-3,5 Stunde, ca. 550 Hm

Mit dem Bus geht es zur Rofanseilbahn nach Maurach und dann mit der Seilbahn auf die Bergstation (**Achenseekarte bitte nicht vergessen**). Wanderweg zum Hochiss und Retourweg über den Gschöllkopf (Adlerhorst). Einkehrmöglichkeit beim Berggasthof Rofan bzw, Erfurter Hütte. Talfahrt und mit dem Regiobus wieder retour zum Verwöhnhotel Kristall.

15:30 – 16:30 Uhr **Rückenfit**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

## SAMSTAG

08:50 Uhr **Wanderung zur Astenau-Alpe [1.483m] (über die Buchauer-Alm retour)**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit  
**Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr **Aquagymnastik/Jogging**  
Treffpunkt im Hallenbad

## MITTWOCH

*Unser Vitalteam darf heute ausruhen. 😊*

*Sie wollen auf eigene Faust losziehen?  
Sehr gerne geben wir Ihnen an der  
Rezeption Tipps zum Erkunden der  
Achensee-Region zu Fuß oder auf  
einem unserer Leih-E-Bikes und -Bikes!*

## DONNERSTAG

07:30 Uhr **Almfrühstück auf der Feilalm [1.372]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
**Panoramareiches Frühstücksbuffet**  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden

14:00 – 16:00 Uhr **Kräuter- & Blumenwanderung „Die Natur auf den Teller bringen“**  
Treffpunkt in der Hotelhalle

16:30 – 17:30 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

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.

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 UNGERADE WOCHE

## MONTAG

09:30 Uhr **Wanderung zur Gern-Alm [1.168m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

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

## DIENSTAG

08:50 Uhr **Wanderung Köglalm-Runde [1.432m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit je nach Tour ca. 3-3,5  
Mit dem Bus fahren wir Richtung Achenkirch. **(Achenseekarte bitte nicht vergessen)**. Bergauf zur Kögelalm und den Abstieg aussichtsreich mit Blickrichtung Pertisau und Gaisalm, zur Bushaltestelle retour.  
Einkehrmöglichkeit ab Juni.

15:30 – 16:30 Uhr **Rückenfit**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

## MITTWOCH

Unser Vitalteam darf heute ausruhen. 😊

*Sie wollen auf eigene Faust losziehen?  
Sehr gerne geben wir Ihnen an der Rezeption Tipps zum Erkunden der Achensee-Region zu Fuß oder auf einem unserer Leih-E-Bikes und -Bikes!*

## DONNERSTAG

07:30 Uhr **Almfrühstück auf der Feilalm [1.372]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
**Panoramareiches Frühstücksbuffet**  
Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

14:00 – 16:00 Uhr  
**Kräuter- & Blumenwanderung „Die Natur auf den Teller bringen“**  
Treffpunkt in der Hotelhalle

16:30 – 17:30 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

## FREITAG

08:50 Uhr **Wanderung zur Plumsjochspitze [1.921m] & zur Plumsjochhütte [1.630m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Transfer ins Gerntal zum PP Gernalm  
Gehzeit ca. 4-4,5 Stunden  
Einkehrmöglichkeit  
**Trittsicherheit**

15:30 – 16:30 Uhr **Rückenfit**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

## SAMSTAG

09:30 Uhr **Wanderung zum Zwölferkopf [1.492m] & zur Bärenbadalm [1.460m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit je nach Tour ca. 3-4 Stunden  
Einkehrmöglichkeit

15:30 – 16:30 Uhr  
**Aquagymnastik/Jogging**  
Treffpunkt im Hallenbad

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.

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!

VERWÖHNHOTEL  
**Krista[ll]**  
★★★★ SUPERIOR

[WELLNESSHOTEL FÜR ERWACHSENE]