

# 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

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

## FREITAG

09:00 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

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

## DIENSTAG

08:30 – 09:15 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

08:50 Uhr **Wanderung zur Haidachstellwand [2.192m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3-3,5 Stunde, ca. 481 Hm  
Einkehrmöglichkeit beim Berggasthof Rofan  
bzw, Erfurter Hüte.

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

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

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

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

## 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

16:30 – 17:15 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

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

## MITTWOCH & SONNTAG

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

08:30 – 09:15 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

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

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.

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

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

## FREITAG

09:00 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

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

## DIENSTAG

08:30 – 09:15 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

08:50 Uhr **Wanderung Köglalmrunde [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).**  
Einkehrmöglichkeit ab Juni.

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

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

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

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

## SAMSTAG

09:30 Uhr **Wanderung zum Zwölferkopf [1.492m] und 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

16:30 – 17:15 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

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

## MITTWOCH & SONNTAG

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

08:30 – 09:15 Uhr **Yoga**  
Treffpunkt an der SPA Rezeption

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

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.

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]