

# AKTIVPROGRAMM SOMMER GERADE WOCHE

## MONTAG

### 09:30 Uhr **Wanderung** **Tristenau – Waldwanderung**

*Sinneswanderung – wir hören, sehen, atmen und riechen den Wald. Das Immunsystem wird durch die ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, gestärkt und wir sind ausgeglichener. Die Stresshormone werden abgebaut und die Vitalität steigt! 😊*

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden

### 13:00 – 15:00 Uhr **Mountainbike-Tour** Treffpunkt in der Hotelhalle

### 15:30 – 16:50 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 17:00 – 18:00 Uhr **Faszientraining** Treffpunkt an der SPA Rezeption

## FREITAG

### 09:00 Uhr **Wanderung** **zur Seebergspitze [2.085m]**

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

### 16:30 – 17:50 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

## DIENSTAG

### 09:15 Uhr **Wanderung** **zur Bärenbadalm [1.460m]**

oder

### **Wanderung** **zur Bärenkopf [1.991m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit je nach Tour ca. 3 bzw. 6 Stunden

### 15:00 – 16:00 Uhr **Rückenfit** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 16:30 – 17:50 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

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

## SAMSTAG

### 09:15 Uhr **Wanderung** **zur Plumsjochhütte [1.630m]**

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

### 15:00 – 16:20 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 17:00 – 18:00 Uhr **Rückenfit** Treffpunkt an der SPA Rezeption

## MITTWOCH

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 4 Stunden

Zuerst geht es mit der Rofanseilbahn  
auf die Bergstation (Gästekarte nicht vergessen).

## DONNERSTAG

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

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

### 15:00 – 16:00 Uhr **Faszientraining** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 16:30 – 17:50 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. 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 UNGERADE WOCHE

## MONTAG

### 09:30 Uhr **Wanderung** **Tristenau – Waldwanderung**

*Sinneswanderung – wir hören, sehen, atmen und riechen den Wald. Das Immunsystem wird durch die ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, gestärkt und wir sind ausgeglichener. Die Stresshormone werden abgebaut und die Vitalität steigt! 😊*

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden

### 13:00 – 15:00 Uhr **Mountainbike-Tour** Treffpunkt in der Hotelhalle

### 15:30 – 16:50 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 17:00 – 18:00 Uhr **Faszientraining** Treffpunkt an der SPA Rezeption

## FREITAG

### 09:15 Uhr **Wanderung zum** **Lamsenjochhütte [1.953m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3,5 Stunden

### 15:00 – 16:00 Uhr **Faszientraining** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 16:30 – 17:50 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

## DIENSTAG

### 09:15 Uhr **Wanderung** **zur Bärenbadalm [1.460m]** & **Weißbachsattel [1.695m]**

oder

### **Wanderung zum** **Stanser Joch [2102m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit je nach Tour ca. 3 bzw. 6 Stunden

### 16:30 – 17:50 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

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

## SAMSTAG

### 09:15 Uhr **Wanderung** **über die Gais-Alm [1.267m]** **bis nach Achenkirch**

(eventuell mit dem Schiff retour,  
Gästekarte nicht vergessen)

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 2,5 Stunden

### 15:00 – 16:20 Uhr **Yoga** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 17:00 – 18:00 Uhr **Rückenfit** Treffpunkt an der SPA Rezeption

## MITTWOCH

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden

## DONNERSTAG

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden

### 15:00 – 16:00 Uhr **Faszientraining** Treffpunkt an der SPA Rezeption

### 16:30 – 17:50 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. 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!

Krista[ll]  
★★★★ SUPERIOR