

# AKTIVPROGRAMM SOMMER GERADE WOCHE

## MONTAG

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

09:00 Uhr **Wanderung zur Gais-Alm [1.267m]**

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

14:30 Uhr **Mountainbike-Tour für Fortgeschrittene**

Treffpunkt in der Hotelhalle

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 **Yoga Basic**  
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

08:40 Uhr **Wanderung zur Buchauer-Alm**

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

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

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

## DIENSTAG

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

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit 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 zum Feilkopf [1.562m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit 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 **Yoga Basic**  
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

## DONNERSTAG

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

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

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

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

## FREITAG

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

09:00 Uhr **Wanderung zur Bärenbaldalm [1.460m] und/oder Bärenkopf [1.991m]**

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

15:30 – 16:30 Uhr  
**Rumpfttraining**  
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 UNGERADE WOCHE

## MONTAG

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

09:00 Uhr **Wanderung zur Gern-Alm [1.168m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden

14:30 Uhr **Mountainbike-Tour für Fortgeschrittene**

Treffpunkt in der Hotelhalle

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 **Yoga Basic**  
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden

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

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

## DIENSTAG

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

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

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 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 zum Feilkopf [1.562m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit 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 **Yoga Basic**  
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

**DONNERSTAG**  
09:00 Uhr **Wanderung zur Bärenbadalm [1.460m] und/oder Bärenkopf [1.991m]**

Treffpunkt in der Hotelhalle;  
Gehzeit ca. 3 Stunden

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

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

## FREITAG

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

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

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

15:30 – 16:30 Uhr  
**Rumpfttraining**  
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!

Krista[ll]  
★★★★ SUPERIOR