

# AKTIVPROGRAMM SOMMER GERADE WOCHE

## MONTAG

09:15 Uhr **Wanderung zur Gern-Alm [1.168m]**

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

## 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

16:15 – 18:00 Uhr **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! 😊*

20:00 – 23:00 Uhr

**Abendsauna** (Außensauna, Salzsauna, Kräuterstadl, Whirlpool und Wellness-Alm)

## MITTWOCH

09:30 Uhr

**Mountainbike-Tour**

Treffpunkt in der Hotelhalle

## 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

## 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

## SAMSTAG

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).

15:00 – 16:00 Uhr **Rückenfit**

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

09:15 Uhr **Wanderung zur Gern-Alm [1.168m]**

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

## DIENSTAG

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

oder

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

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

16:15 – 18:00 Uhr **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! 😊*

20:00 – 23:00 Uhr

**Abendsauna** (Außensauna, Salzauna, Kräuterstadl, Whirlpool und Wellness-Alm)

## MITTWOCH

09:30 Uhr  
**Mountainbike-Tour**  
Treffpunkt in der Hotelhalle

## 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

## FREITAG

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

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

## SAMSTAG

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

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

15:00 – 16:00 Uhr **Rückenfit**

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!

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

[WELLNESSHOTEL FÜR ERWACHSENE]