

UNSERE  
**HIGH-  
LIGHTS**

FÜR DEN JAHRESWECHSEL

28.12.2019  
TANZ

**KOPF AUS, BEINE AN**

Das ist das Motto von Entprima Live. The Voice JaNiE (alias Janine Hoffmann) und KeyWaveMaster iKAB (alias Ingo Hoebald) lieben es, wenn Menschen ausgelassen singen und tanzen. Gern schon einmal in allen gängigen Streaming-Portalen oder auf YouTube reinhören und dann hier live erleben. Turn the beat on!

www.entprima.de

02.01.2020  
LIVE IN CONCERT

**LET'S JAZZ!**

In klassischer Besetzung lassen fünf gestandene Musiker den Jazz-Sound der 50er und 60er Jahre wiederaufleben. Unaufdringlich, aber mit viel Spielfreude, nehmen sie die Zuhörer mit auf ihre musikalischen Eskapaden in die goldene Zeit des Mainstreams und Swing. Dabei sorgen sie mit vielen bekannten Songs, wie etwa „Night and day“ oder „Somewhere over the rainbow“ für ein unterhaltsames Programm. www.jazz-allgaeu.de

**SPORT PROGRAMM**

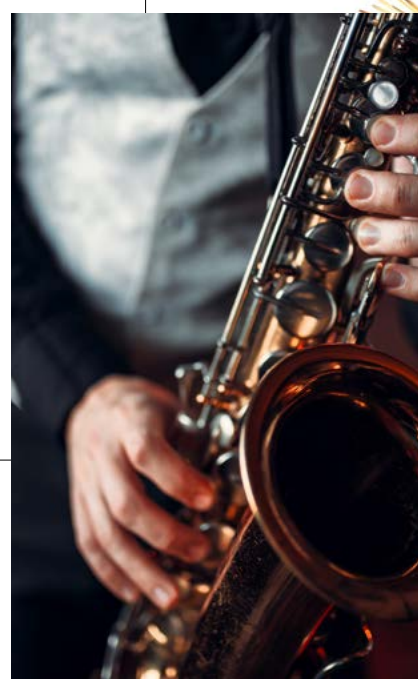
Aqua Fitness  
Zirkeltraining  
Winterwanderungen  
Nordic Walking  
Yoga  
Workout  
...



30.12.2019 | 03.01.2020  
LIVE-VORTRAG

**LACHEN ERLAUBT**

Als Top-Speaker, Wirtschaftspsychologe, Chef-Trainer und Bestseller-Autor zählt Dr. Helmut Fuchs namhafte Konzerne zu seinen Kunden. Mit seinen humorvollen Vorträgen begeistert er ganze Konferenzsäle. Neben der Persönlichkeitspsychologie gehört die Stimmungsforschung Launologie zu seinen Spezialgebieten

31.12.2019  
SILVESTER

**FEURIGES FINALE**

Stimmungsvoll verabschieden wir das alte Jahr mit einem festlichen Gala-Dinner, und begrüßen das neue mit Live-Musik, großem Feuerwerk und Mitternachtsbuffet.

**AKTIV- UND  
FITPROGRAMM**

23.12.2019 – 06.01.2020

**MONTAG, 23.12.2019**

09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Fit mit Karin  
10:15 Uhr – 11:00 Uhr Fit ohne Geräte mit Karin  
11:15 Uhr – 12:00 Uhr Stretch & Relax mit Karin  
17:00 Uhr – 17:30 Uhr Einweisung in den Gebrauch der Fitnessgeräte

**MITTWOCH, 25.12.2019**

09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Fit mit Karin  
10:15 Uhr – 11:00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Karin  
11:15 Uhr – 12:00 Uhr Training für einen gesunden Rücken an den Dr. Wolff-Fitnessgeräten  
12:15 Uhr – 13:00 Uhr Autogenes Training im Raum der Stille mit Karin  
16:00 Uhr – 16:45 Uhr Zirkeltraining mit anschließendem Stretching mit Karin

**DONNERSTAG, 26.12.2019**

09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Fit mit Karin  
10:15 Uhr – 11:00 Uhr Rücken Fit mit Karin  
11:15 Uhr – 12:00 Uhr Muskelrelaxationstraining mit Karin im Raum der Stille  
12:15 Uhr – 13:00 Uhr Einweisung in den Gebrauch der Fitnessgeräte  
15:00 Uhr – 15:45 Uhr Fit ohne Geräte mit Karin  
16:00 Uhr – 16:45 Uhr Bodyweight mit Hanteln/Langhantelstange mit Karin

**FREITAG, 27.12.2019**

08:30 Uhr – 10:00 Uhr Hatha-Yoga Sonnengruß mit Melania  
09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Dance mit Karin  
10:15 Uhr – 11:15 Uhr Pilates mit Melania  
10:30 Uhr – 11:30 Uhr Nordic Walking mit Karin  
11:30 Uhr – 12:30 Uhr Faszienrollen mit Melania  
12:00 Uhr – 12:45 Uhr Autogenes Training im Raum der Stille mit Karin  
13:45 Uhr – 14:45 Uhr Cardio Training mit den Schwingringen mit anschließendem Stretching mit Karin  
15:00 Uhr – 15:30 Uhr Bauch aktiv  
16:45 Uhr – 17:30 Uhr Zumba mit Karin

**SAMSTAG, 28.12.2019**

09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Fit mit Melania  
10:15 Uhr – 11:15 Uhr Yoga Flow mit Melania  
11:30 Uhr – 12:15 Uhr Latin Aerobic mit Melania

**MONTAG, 30.12.2019**

08:30 Uhr – 10:00 Uhr Hatha-Yoga Sonnengruß mit Melania  
10:15 Uhr – 11:15 Uhr Faszien-Pilates mit Melania  
11:30 Uhr – 12:30 Uhr Entspannung pur mit Melania

**DIENSTAG, 31.12.2019**

08:30 Uhr – 09:45 Uhr Flow Yoga mit Melania  
09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Dance mit Karin  
10:00 Uhr – 11:00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Melania  
10:30 Uhr – 11:30 Uhr Outdoor-Training mit den Schwingringen mit Karin/Schlechtwetteralternative: Zirkeltraining an den Technogym-Fitnessgeräten  
12:00 Uhr – 12:30 Uhr Autogenes Training mit Karin im Raum der Stille  
11:15 Uhr – 12:00 Uhr Stretch & Relax mit Melania

**DONNERSTAG, 02.01.2020**

08:30 Uhr – 10:00 Uhr Hatha-Yoga mit Melania  
09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Fit mit Karin  
10:15 Uhr – 11:15 Uhr „Barre Concept“ Ballettstangen Ganzkörpertraining Melania  
10:30 Uhr – 11:45 Uhr Nordic Walking mit Karin/Schlechtwetteralternative: Stretching im Tagungsraum  
11:30 Uhr – 12:15 Uhr Nacken frei mit Melania  
17:15 Uhr – 17:45 Uhr Bauch aktiv mit Karin

**FREITAG, 03.01.2020**

08:30 Uhr – 10:00 Uhr Hatha-Yoga Sonnengruß mit Melania  
09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Dance mit Karin  
10:15 Uhr – 11:15 Uhr Rücken Balance mit Melania  
10:30 Uhr – 11:45 Uhr Nordic Walking mit Karin/Schlechtwetteralternative: Training mit den Schwingringen im Tagungsraum  
11:30 Uhr – 12:15 Uhr Barre Concept mit Melania  
12:15 Uhr – 13:00 Uhr Muskelrelaxation im Raum der Stille mit Karin  
15:00 Uhr – 15:45 Uhr Bodyweight mit Hanteln/Langhantelstange mit Karin  
16:00 Uhr – 16:45 Uhr Flexibar – Training mit dem Schwingstab mit Karin  
17:00 Uhr – 17:30 Uhr Bauch aktiv mit Karin

**SAMSTAG, 04.01.2020**

09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Fit mit Melania  
10:15 Uhr – 10:45 Uhr Bauch Express mit Melania  
11:00 Uhr – 11:45 Uhr Latin Aerobic mit Melania  
12:00 Uhr – 12:30 Uhr Stretching mit Melania

**MONTAG, 06.01.2020**

09:00 Uhr – 09:45 Uhr Aqua Dance mit Karin  
10:15 Uhr – 10:45 Uhr Bauch aktiv mit Karin  
11:00 Uhr – 11:45 Uhr Stretching & Relax mit Karin  
12:00 Uhr – 12:30 Uhr Autogenes Training im Raum der Stille  
16:00 Uhr – 16:45 Uhr Einweisung in den Gebrauch der Fitnessgeräte mit Karin



Unsere täglichen Öffnungszeiten im Rosenalp-Spa & Rosenalp-Fitness

07:00 – 20:00 Uhr, Schwimmbad und Außenpool  
07:30 – 21:00 Uhr, Fitnessraum  
10:00 – 20:00 Uhr, Bio-Sauna und Infrarot-Sauna  
14:00 – 20:00 Uhr, Finnische Sauna und Dampfbad

rosenalp.de



**DER  
JAHRESWECHSEL**



**IN DER ROSENALP**

2019/2020

**LIEBE ROSENALP-GÄSTE,**

wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen kraftvollen Start in ein gesundes neues Jahr.

Familien Schädler und Burkhart und das ganze Rosenalp-Team





# DAS PROGRAMM

ZUM JAHRESWECHSEL

## MONTAG, 23. DEZEMBER 2019

13:30 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Karin

Auf unserer Wanderung durch das Schwarzenbachtal starten wir Richtung Buflings. Hier haben wir einen wunderbaren Blick in die Bergwelt nach Kapelle Zell zu einer der ältesten Kapellen des Allgäus, die 817 erste urkundliche Erwähnung fand. Ein Stück den Jakobsweg weiter erreichen wir Kalzhofen mit einer Einkehr im „Sonnenstüble“ und treten danach unseren Rückweg an.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 6,5  
Laufzeit: ca. 1,45 h | Höhenmeter: 65

## HEILIGABEND DIENSTAG, 24. DEZEMBER 2019

10:00 – 11:00 Uhr im Seminarraum

### Vortrag „Schrothkur & Heilfasten“ mit Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Petra Schantini

Was ist der Sinn einer Entschlackung und wie wirkt sie sich auf den Stoffwechsel aus? Erfahren Sie, wie eine Fastenkur Ihrem Leben zu mehr Gesundheit und Leichtigkeit, zu größerer Lebensfreude verhelfen kann.

11:00 – 12:00 Uhr im Seminarraum

### Vortrag „Säure-Basen-Haushalt“ mit Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Petra Schantini

Erkennen Sie die Anzeichen einer Übersäuerung des Körpers und erhalten Sie zahlreiche Tipps dieser entgegenzuwirken. Lernen Sie verschiedene Methoden, Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

ab 18:00 Uhr

**Candle-Light-Dinner** im Rosenalp Restaurant mit anschließenden Piano-Klängen an der Bar ab 20:15 Uhr

## 1. WEIHNACHTSFEIERTAG MITTWOCH, 25. DEZEMBER 2019

13:30 – 16:00 Uhr

### Romantische Pferdekutschen-Schlittenfahrt

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an und sichern Sie sich die begehrten Plätze.

13:30 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Irmgard

Wir begeben uns auf eine Runde auf den winterlichen Kapf. Bei schönem Wetter werden Sie mit einem einzigartigen Blick in die Bergwelt bis zum Säntis belohnt. Im Café „Paradies“ können Sie sich für den Rückweg stärken. (Voraussetzung: Gutes Schuhwerk und etwas Kondition). Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 8 | Laufzeit: ca. 2,5 h  
Höhenmeter: 269

Ab 18:00 Uhr

**Schmuckausstellung** Der Juwelier Hollfelder aus Oberstaufen im Allgäu präsentiert Ihnen eine extravagante Schmuck-Kollektion.

18:00 – 20:30 Uhr

### Festtagsmenü im Rosenalp Restaurant

## 2. WEIHNACHTSFEIERTAG DONNERSTAG, 26. DEZEMBER 2019

13:00 – 17:00 Uhr

### Wanderung mit Regina

Der Hotelbus bringt uns ins Schlettermoos, wo wir je nach Schneelage auch eine Runde mit Schneeschuhen wandern. Von über 1000 Metern haben Sie einen wunderbaren Blick über den Alpee, den Grünten und in die Oberstdorfer Berge. Nach unserer Einkehr treten wir den Rückweg an.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 6  
Laufzeit: ca. 1,5 h | Höhenmeter: 19

20:30 – 22:00 Uhr

### Swinging Dialog mit Aki Hoffmann & Tiny Schmauch

Klavier und Bass, sonst nichts. In unserem Lounge Bereich begeistern Sie Aki Hoffmann mit seinen Pianoklängen und Tiny Schmauch am Bass.

## FREITAG, 27. DEZEMBER 2019

13:30 – 16:00 Uhr

### Romantische Pferdekutschen-Schlittenfahrt

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an und sichern Sie sich die begehrten Plätze.

13:30 – 17:00 Uhr

### Wanderung mit Regina

Kommen Sie mit zu einer großartigen Wanderung zum „Balkon Vorarlbergs“ in Sulzberg. Eine verdiente Einkehr können wir im „Alpenblick“ genießen, der eine unvergleichliche Aussicht in den Bregenzer Wald und bis zum Alpee ermöglicht.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 5,5  
Laufzeit: ca. 1,45 h | Höhenmeter: 90

Ab 18:00 Uhr

### Schmuckausstellung des Edelsteinladens Oberstaufen

Ab 20:15 Uhr

### Piano-Klänge mit Herbert Kienzl an der Bar

## SAMSTAG, 28. DEZEMBER 2019

13:30 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Rosi

Auf der schönen winterlichen Wanderung rund um den Staufen, kehren wir auf der Südseite des Berges ein, bevor wir über den Panoramaweg zurückwandern. (Voraussetzung: Gutes Schuhwerk)  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 6,5  
Laufzeit: ca. 1,5 h | Höhenmeter: 65

Ab 20:15 Uhr

### Live-Musik mit Entprima Live

Das Pop-Lounge-Dance Duo aus Kempten/Allgäu spielt nicht nur die Songs populärerer Künstler, sondern präsentiert bei uns auch seine eigenen Lieder.

## SONNTAG, 29. DEZEMBER 2019

13:00 – 16:45 Uhr

### Wanderung mit Regina

(Bitte Oberstaufen Plus-Karte mitnehmen)  
Transfer zur Hündlebahn. An der Konstanzer Ach entlang laufen wir mit unseren Schneeschuhen gemütlich Richtung Thal-kirchdorf. Es sind nur wenige Höhenmeter, dennoch ist etwas Kondition und gutes Schuhwerk Voraussetzung.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 6  
Laufzeit: ca. 1,5 h | Höhenmeter: 19

19:30 – 22:00 Uhr

### Genuss-Momente mit Ziegler-Edeldestillaten

An unserer Hotelbar stellt Ihnen Herr Henseleit von der Brennerei Ziegler verschiedene Spirituosen vor, die Sie gerne verkosten dürfen.

## MONTAG, 30. DEZEMBER 2019

10:30 – 13:00 Uhr

### Romantische Pferdekutschen-Schlittenfahrt

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an und sichern Sie sich die begehrten Plätze.

13:30 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Irmgard

Auf unserer Wanderung durch das Schwarzenbachtal starten wir Richtung Buflings mit wunderbarem Blick in die Bergwelt nach Zell. Ein Stück den Jakobsweg weiter erreichen wir Kalzhofen mit einer Einkehr im „Sonnenstüble“.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 6,5  
Laufzeit: ca. 1,45 h | Höhenmeter: 65



20:30 – 22:00 Uhr

### „Gut gelaunt gewinnt.“

Ein kabarettistischer Vortrag. Exklusiv für unsere Gäste präsentiert Launologe Dr. Helmut Fuchs einen Ausschnitt aus seinem „Psychologischen Kabarett“.

## SILVESTER DIENSTAG, 31. DEZEMBER 2019

10:00 – 11:00 Uhr im Seminarraum

### Vortrag „Schrothkur & Heilfasten“ mit Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Petra Schantini

Was ist der Sinn einer Entschlackung und wie wirkt sie sich auf den Stoffwechsel aus? Erfahren Sie, wie eine Fastenkur Ihrem Leben zu mehr Gesundheit und Leichtigkeit, zu größerer Lebensfreude verhelfen kann.

11:00 – 12:00 Uhr im Seminarraum

### Vortrag „Säure-Basen-Haushalt“ mit Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Petra Schantini

Erkennen Sie die Anzeichen einer Übersäuerung des Körpers und erhalten Sie zahlreiche Tipps dieser entgegenzuwirken. Lernen Sie verschiedene Methoden, Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

13:20 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Karin

(Bitte Oberstaufen-PLUS-Karte mitnehmen)

Der öffentliche Bus bringt uns zur Talstation der Imbergbahn. Hinter dem Gasthof „Hochgratblick“ wandern wir in den Wald hinein. Bei unserer Ankunft in Steibis kehren wir im „Hotel König Ludwig“ ein.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 5,3  
Laufzeit: ca. 1,5 h | Höhenmeter: 66



Ab ca. 19.00 Uhr

### Beginn des „Rosenalp Jahreswechsels“

Mit Aperitif-Empfang an der Bar und der Lounge, Gala-Dinner und Live-Musik mit der Tanzband „Feedback“ sowie großem Silvester-Feuerwerk und Mitternachtsbuffet.

## NEUJAHR MITTWOCH, 1. JANUAR 2020

17:00 – 18:00 Uhr

### Fackelwanderung mit Regina und Irmgard

Wir begrüßen das neue Jahr mit einer Fackelwanderung. Die brennende Fackel weist uns den Weg Richtung Buflings ins Schwarzenbachtal. Über Kalzhofen sind wir nach ca. 1 h zurück in der Rosenalp, wo uns ein Glas Glühwein und die Stubenmusik erwartet.

## DONNERSTAG, 2. JANUAR 2020

10:30 – 13:00 Uhr

### Romantische Pferdekutschen-Schlittenfahrt

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an und sichern Sie sich die begehrten Plätze.

13:20 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Karin

(Bitte Oberstaufen PLUS Card mitnehmen)

Ziel ist der „Tarzansteig“ im Weissachtal. Der öffentliche Bus bringt uns um 13:40 Uhr zur Talstation der Hochgratbahn. Von dort beginnen wir unsere winterliche Wanderung. Bergauf kommen wir nach Steibis, wo je nach Wetterlage unsere Einkehr wartet, bevor wir mit dem Bus wieder zurückfahren.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 5,3  
Laufzeit: ca. 1,5 h | Höhenmeter: 110

Ab 20:30 Uhr

### Allgäu Jazz Quintett

Stilvoll und fein präsentiert das Allgäu Jazz Quintett bekannte Melodien aus der großen Zeit des Jazz und Swing.

## FREITAG, 3. JANUAR 2020

13:00 – 17:00 Uhr

### Wanderung mit Regina\*

(Bitte Oberstaufen PLUS Card mitnehmen)

Wir laden Sie zu einer Schneeschuhwanderung auf dem Imberg ein. Mit der Gondel fahren wir zur Bergstation, um von dort unsere Wanderung zu starten. Ca. 1,45 h bergab und bergauf zur Alpe Glutschwanden und zurück über die Alpen Hochbühl zur Bergstation.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel – Schwer | Kilometer: 4,5  
Laufzeit: ca. 1,5 h | Höhenmeter: 184

17:00 – 18:30 Uhr

### Single Malt Tasting

An unserer Hotelbar stellt Ihnen Herr Henseleit von der Brennerei Ziegler verschiedene Single Malts vor, die Sie gerne verkosten dürfen. Das Tasting findet ab 8 Personen statt, wir bitten um vorherige Anmeldung an der Rezeption.

Ab 18:00 Uhr

### Schmuckausstellung

Der Juwelier Hollfelder aus Oberstaufen im Allgäu präsentiert Ihnen eine extravagante Schmuck-Kollektion.

20:30 – 22:00 Uhr

### „Gut gelaunt gewinnt.“

Ein kabarettistischer Vortrag. Exklusiv für unsere Gäste präsentiert Launologe Dr. Helmut Fuchs einen Ausschnitt aus seinem „Psychologischen Kabarett“.

## SAMSTAG, 4. JANUAR 2020

13:30 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Rosi

Auf unserer Wanderung durch das Schwarzenbachtal starten wir Richtung Buflings. Hier haben wir einen wunderbaren Blick in die Bergwelt nach Kapelle Zell zu einer der ältesten Kapellen des Allgäus, die 817 erste urkundliche Erwähnung fand. Ein Stück den Jakobsweg weiter erreichen wir Kalzhofen mit einer Einkehr im „Sonnenstüble“ und treten danach unseren Rückweg an.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 6,5  
Laufzeit: ca. 1,45 h | Höhenmeter: 65

Ab 20:30 Uhr

### Rosenalp proudly presents Mr. Kevin Curtin

Zu einem Ausflug in die Welt des Soul, Classic-Funk und Motown-Style nimmt Sie dieser Entertainer aus Großbritannien mit. Freuen Sie sich auf eine gleichermaßen stimmungs-volle, unterhaltsame und temperamentvolle musikalische Zeitreise: Ein „must-see-and-dance-with-my-loved-one“-Event!

## SONNTAG, 5. JANUAR 2020

13:30 – 16:00 Uhr

### Romantische Pferdekutschen-Schlittenfahrt

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an und sichern Sie sich die begehrten Plätze.

13:30 – 16:30 Uhr

### Wanderung mit Irmgard\*

Wir begeben uns auf eine Runde auf den winterlichen Kapf. Bei schönem Wetter werden Sie mit einem einzigartigen Blick in die Bergwelt bis zum Säntis belohnt. Im Café „Paradies“ können Sie sich für den Rückweg stärken.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Kilometer: 8  
Laufzeit: ca. 2,5 h | Höhenmeter: 269

Ab 18:00 Uhr

### Schmuckausstellung des Edelsteinladens Oberstaufen

## MONTAG, 6. JANUAR 2020

13:30 Uhr

### Wanderung mit Karin\*

Je nach Schneelage findet eine Schneeschuhwanderung in der Umgebung Oberstaufens statt. Transfer erfolgt mit dem Hotelbus.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel | Laufzeit: ca. 1,5 h

\* Voraussetzung: Gutes Schuhwerk und etwas Kondition