



programm

zwischen den Jahren



WEIHNACHTEN UND JAHRESWECHSEL 2018 / 2019

Wir wünschen allen unseren Gästen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

**Familien Schädler und Burkhart
und das ganze Rosenalp Team**

UNSERE TÄGLICHEN ÖFFNUNGSZEITEN

im Rosenalp Spa und Rosenalp Fitness

07:00 bis 20:00 Uhr Schwimmbad und Außenpool

07:30 bis 21:00 Uhr Fitnessraum

10:00 bis 20:00 Uhr Bio-Sauna und Infrarot-Sauna

14:00 bis 20:00 Uhr Finnische Sauna und Dampfbad



DONNERSTAG, 27. DEZEMBER 2018

13:30 bis 16:00 Uhr: Romantische Pferdekutschen/-Schlittenfahrt
Bitte melden Sie Ihre Teilnahme in den an der Rezeption aushängenden Listen an!

13:30 Uhr bis 17:00 Uhr: Winterwanderung mit Regina
Der Hotelbus bringt uns heute ins Schlettermoos hoch über Immenstadt. Zu Beginn durch den Wald und weiter leicht bergauf über eine Weide kommen wir zu unserem Gipfelglück. Von über 1000 m haben Sie einen wunderbaren Blick über den Alpsee, den Grünten und in die Oberstdorfer Berge. Den Weg zurück, kommen wir wieder zum Ausgangspunkt. Das „Kleiners Hexahäusle“ in Gschwend erwartet uns zur Einkehr.

Wenn genügend Schnee liegt, wandern wir die Runde mit Schneeschuhen! Schwierigkeitsgrad: Mittel | ca. 90 Min.

Ab 19:00 Uhr: Stubenmusik Illerthaler Saitenmusik
Sinnliche Klänge zum Verzaubern für die gesamte Familie!

FREITAG, 28. DEZEMBER 2018

13:30 Uhr bis 17:00 Uhr: Wanderung mit Regina
Kommen Sie mit zu einer Wanderung zum „Balkon Vorarlbergs“ in Sulzberg. Es erwarten uns geräumte Winterwanderwege, auf denen wir die Grenze überschreiten. Wir begegnen den „Grenzern“ in der ehemaligen „Grenzhütte“. Die Verdiente Einkehr können wir im „Alpenblick“ mit einer unvergleichlichen Aussicht genießen. Voller Eindrücke kehren wir gegen 17:00 Uhr in die Rosenalp zurück. | ca. 90 Min. 5,5 km 90 Hm

16:00 bis 17:00 Uhr: Vortrag und Präsentation der Edelobstbrennerei Ziegler (im Seminarraum)
Die Edeldestillate von Ziegler verkörpern Handwerkskunst auf höchstem Niveau. Erfahren Sie Wissenswertes über die Destillation.

Ab 17:00 Uhr: Schmuckausstellung des „Edelsteinladens“
Hochwertiger Schmuck und Einzelstücke aus Edelsteinen

Ab 20:00 Uhr: Genussmomente mit Ziegler-Edeldestillaten
Degustation von Ziegler-Edelbränden. An unserer Hotelbar stellt Herr Henseleit Ihnen verschiedene Spirituosen der Edelobstbrennerei Ziegler vor, die Sie gerne verkosten dürfen.

HEILIG ABEND: MONTAG, 24. DEZEMBER 2018

Ab ca. 18:00 Uhr: Candle-Light Dinner im Rosenalp Restaurant
mit anschließenden Klängen am Piano ab 20:00 Uhr an der Bar

1. WEIHNACHTSFEIERTAG: DIENSTAG, 25. DEZEMBER 2018

13:30 bis 16:00 Uhr: Romantische Pferdekutschen/-Schlittenfahrt
Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an!

13:30 bis 16:30 Uhr: Winterwanderung mit Irmgard
Das Weihnachtsfest beginnt mit einer Wanderung durch das Schwarzenbachtal. Der Weg beginnt Richtung Buflings mit wunderbarem Blick in die Bergwelt nach Zell mit seiner ältesten Kapelle - besichtigen Sie dieses Kleinod! Ein Stück des Jakobsweges weiter erreichen wir Kalzhofen und unsere Einkehr, das „Café Sonnenstüble“. Rückkehr: ca. 16:30 Uhr
Schwierigkeitsgrad: Leicht | ca. 90 Min. 6,5 km 65 Hm

18:00 bis 20:30 Uhr: Festtagsmenü im Rosenalp Restaurant

Ab 18:00 Uhr: Schmuckausstellung des Juweliers Hollfelder
Eine extravagante Kollektion wird heute präsentiert.

2. WEIHNACHTSFEIERTAG: MITTWOCH, 26. DEZEMBER 2018

13:30 bis 16:30 Uhr Wanderung mit Heike
Eine Runde im Wegenetz des Rainwald steht heute auf dem Programm. Auf einem schönen Panoramaweg erleben wir den Naturpark Rainwald und entdecken mystische Orte auf unserem Weg bergab nach Weissach, auf dem etwas Trittsicherheit gefragt ist. Vorbei am Bahnhof gehen wir wieder zurück und legen eine Einkehr in Bad Rain ein. Rückkehr ca. 16:30 Uhr.
Schwierigkeitsgrad: Mittel | ca. 90 Min.

18:00 bis 20:30 Uhr: Festtagsmenü im Rosenalp Restaurant

20:30 bis 22:00 Uhr: Swinging Dialog mit
Aki Hoffmann & Tiny Schmauch
Klavier und Bass. Sonst nichts. Heute begeistern Sie in unserem Loungebereich Aki Hoffmann mit seinen Pianoklängen und Tiny Schmauch am Bass.



SAMSTAG, 29. DEZEMBER 2018

13:30 bis 17:00 Uhr: Wanderung mit Regina

Mit dem Hotelbus fahren wir heute über Riefenberg zum Hochhäderich. Im winterlichen Naturschutzgebiet „Hochmoor Hochhäderich“ wandern wir mit herrlichem Blick über Berge und Wiesen zu den Alpen Hörmoos, Hochwies und Glutschwanden. Über die Moosalpe, unserer Einkehr, kommen wir zum Parkplatz zurück.

Schwierigkeitsgrad: Mittel | ca. 90 Min. 6,5 km 114Hm

Ab 20:00 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 stimmungsvolle, unterhaltsame und temperamentvolle musikalische Zeitreise: Ein „must see and dance with my loved one“-Event!

SONNTAG, 30. DEZEMBER 2018

10:30 bis 13:00 Uhr: Romantische Pferdekutschen/-Schlittenfahrt
Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an!

Ab ca. 16:30 Uhr: Traditionelles Ballonglücken im Kurpark

13:30 bis 16:30 Uhr: Wanderung mit Irmgard

Bei einer schönen winterlichen Wanderung um den Staufen kommen wir bei Georg Rasch mit seinen Pferden vorbei. Auf geräumten Wegen gehen wir im leichten Auf und Ab auf der Südseite des Staufens. In Bad Rain kehren wir ein, gehen den Panoramaweg weiter und erreichen die Rosenalp um ca. 16:30 Uhr.

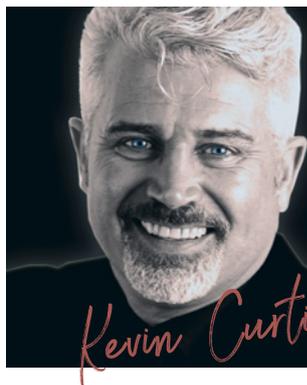
Schwierigkeitsgrad: Mittel | ca. 90 Min. 6,5 km 65 Hm

SILVESTER:

MONTAG, 31. DEZEMBER 2018

19:00 Uhr: Beginn des „Rosenalp Jahreswechsels“

Aperitif-Empfang an der Bar und der Lounge, Gala-Dinner und Live-Musik mit Tanz sowie großem Silvester-Feuerwerk. Zu Mitternacht erwartet Sie ein Buffet.



UNSER SPORT- UND FITNESSPROGRAMM

mit Melania und Janina

vom 25. bis 31. Dezember 2018

Dienstag, 25. Dezember 2018

08:30 bis 09:15 Uhr Aqua Fitness
09:30 bis 10:15 Uhr Zirkeltraining an den Geräten
10:30 bis 11:45 Uhr Weihnachtliche Nordic Walking Tour
12:00 bis 12:45 Uhr Phantasie-Entspannungsreise*

Mittwoch, 26. Dezember 2018

08:30 bis 09:15 Uhr Christmas Aqua Fit
09:30 bis 10:15 Uhr Physiomove Faszientraining
10:30 bis 11:45 Uhr Weihnachtliche Nordic Walking Tour
12:00 bis 12:45 Uhr Körperreise*

Donnerstag, 27. Dezember 2018

08:00 bis 09:30 Uhr Yoga/Sonnengruß (Beweglichkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme)
08:30 bis 09:15 Uhr Aqua Power-Fit
09:30 bis 10:15 Uhr Beckenboden-Workout für die Frau
09:45 bis 10:15 Uhr Erklärung und Einweisung in den Gebrauch der Fitness-Geräte
10:30 bis 11:30 Uhr Pilates
10:30 bis 11:45 Uhr Nordic Walking-Runde um den Staufen
12:00 bis 12:45 Uhr Progressive Muskelentspannung*

Freitag, 28. Dezember 2018

08:00 bis 08:30 Uhr Power Plate / Personal Training
08:30 bis 09:15 Uhr Wassergymnastik
08:45 bis 09:45 Uhr Yoga Flow (für Geübte)
09:30 bis 10:15 Uhr Übungen an den Dr. Wolff-Geräten
10:00 bis 10:45 Uhr Latin Aerobic
10:30 bis 11:45 Uhr Nordic Walking Überraschungsrunde
11:00 bis 11:45 Uhr Gymnastische Übungen aus dem Qi-Gong
12:00 bis 12:45 Uhr Autogenes Training*

Samstag, 29. Dezember 2018

08:30 bis 09:15 Uhr Aqua Fitness
09:30 bis 10:30 Uhr Faszientraining für Beckenboden & Rücken, speziell für die Frau
10:45 bis 11:45 Uhr PhysioMove Functional Training für alle
12:00 bis 12:45 Uhr Entspannung & Harmonie*

Montag, 31. Dezember 2018

08:00 bis 09:30 Uhr Yoga/Sonnengruß (Beweglichkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme)
09:45 bis 10:45 Uhr Rücken-Balance
11:00 bis 11:45 Uhr Flow Movements / Aerobic
12:00 bis 12:30 Uhr Entspannung Pur*

*im Raum der Stille im Rosenalp Spa

NEUJAHR: DIENSTAG, 01. JANUAR 2019

17:00 bis 18:00 Uhr:

Fackelwanderung mit Regina und Irmgard

Das neue Jahr hat begonnen. Begrüßen wir es mit einer Fackelwanderung zum Sonnenuntergang! Die brennende Fackel weißt uns Richtung Buflings in's Schwarzenbachtal. Über Kalzhofen sind wir nach ca. 60 Min. in der Rosenalp zurück, wo uns ein Glas Glühwein und stimmungsvolle Klänge der Stubenmusik erwartet. Genießen Sie die Zeit!

Schwierigkeitsgrad: Mittel | ca. 66 Min. 5,3 km 66 Hm

MITTWOCH, 02. JANUAR 2019

10:30 bis 13:00 Uhr: Romantische Pferdekutschen-/Schlittenfahrt

Aufbruch zu einer romantischen Pferdekutschen- / Schlittenfahrt in die winterliche Landschaft hinein.

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an!

13:20 bis 16:00 Uhr: Wanderung mit Heike

Vom Bahnhof bringt uns der öffentliche Bus um 13:40 Uhr zur Talstation der Imbergbahn. Von dort aus wandern wir den „Christl-Cranz-Weg“ über den Golfplatz. Infotafeln zeigen uns was hier wächst und wohnt. Im Hotel „König Ludwig“ in Steibis kehren wir ein. Zurück führt der Weg am Gasthaus „St. Ull'r“ aufwärts wieder zu unserem Ausgangspunkt. Der Bus bringt uns zurück nach Oberstaufen. **Bitte Oberstaufen PLUS Card mitnehmen! | 80 Min. 5,3 km 66 Hm**

DONNERSTAG, 03. JANUAR 2019

13:30 bis 17:00 Uhr: Winterwanderung mit Regina

Wir laden Sie zu einer Schneeschuhwanderung auf dem Imberg ein. Mit dem Hotelbus geht es nach Steibis. Dort fahren wir mit der Gondel zur Bergstation und starten unsere Wanderung bergauf zur Alpe Glutschwanden und zurück über die Alpe Hochbühl. Erleben Sie das etwas andere Gehen mit Schneeschuhen und die Ruhe abseits der Wanderwege. **Bitte Oberstaufen PLUS Card mitnehmen! Bitte gute Schuhe und etwas Kondition! Schwierigkeitsgrad: Mittel-Schwer | ca. 90 Min. 5,5 km 55 Hm ↑ 55 Hm ↓**

17:30 Uhr Schmuckausstellung des „Edelsteinladens“:
Hochwertiger Schmuck und Einzelstücke aus Edelsteinen.

FREITAG, 04. JANUAR 2019

13:30 bis 16:45 Uhr: Winterwanderung mit Regina

Heute fahren wir mit dem Hotelbus zum Kräutergarten „Artemisia“. Von dort aus wandern wir durch den Wald Richtung „Kremlerbad“ weiter auf einer ruhigen Straße nach Hinteregg und zurück zu „Artemisia“, unserer Einkehr. Im Hofcafé lädt leckerer Tee mit fantasievollen Namen zum Probieren ein und Sie können im Duft der Teesorten schwelgen. Eine besondere Atmosphäre. Zurück sind wir gegen 16:45 Uhr. Der Weg ist je nach Schneelage veränderbar. **Schwierigkeitsgrad: Mittel-Schwer | ca. 90 Min. 5,5 km 55 Hm**

Ab 20:15 Uhr: Live-Musik mit Liviu Manciu

Auf der akustischen Gitarre liefert Liviu Jean Manciu ein breit gefächertes Repertoire, das von Blues, Folk, Rock, Oldies, Latino, Balladen, spanischen Klängen über Filmmusik bis hin zu eigenen Instrumental-Kompositionen reicht. Dabei darf gelauscht, geträumt, mitgesungen und mitgeklatscht werden.

SAMSTAG, 05. JANUAR 2019

13:30 bis 16:00 Uhr: Romantische Pferdekutschen-/Schlittenfahrt
Bitte melden Sie Ihre Teilnahme an der Rezeption an!

13:30 Uhr bis 16:30 Uhr: Wanderung mit Irmgard

Unsere Wanderung führt uns heute in das Schwarzenbachtal. Über den Höhenweg mit schöner Sicht nach Oberstaufen bis zum Hochgrat können wir die älteste urkundlich 817 erwähnte Kapelle Oberstaufens in Zell besichtigen. Weiter geht es ein Stück des Jakobsweges durch Wald und am Golfplatz vorbei Richtung Kalzhofen zu unserer Einkehr „Sonnenstüble“.

Schwierigkeitsgrad: Leicht-Mittel | ca. 90 Min. 5,0 km 50 Hm

18:00 Uhr: Schmuckausstellung des Juweliers Hollfelder
Eine extravagante Kollektion wird heute präsentiert.

UNSER SPORT- UND FITNESSPROGRAMM

mit Melania und Janina vom 02. bis 05. Januar 2019

Mittwoch, 02. Januar 2019

08:00 bis 09:30 Uhr Yoga/Sonnengruß für Erfahrene, mit Melania (Beweglichkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme)
09:45 bis 10:45 Uhr Pilates (Grundlagen, Atmung & Powerhouse)
11:00 bis 11:45 Uhr Latin Aerobic/Flow Movements

Donnerstag, 03. Januar 2019

08:00 bis 09:30 Uhr Hatha-Yoga für alle
08:30 bis 09:15 Uhr Wassergymnastik
09:30 bis 10:15 Uhr Übungen für einen gesunden Rücken und eine schmale Taille an den Dr. Wolff-Fitnessgeräten
09:45 bis 10:30 Uhr „Atme dich frei“
10:30 bis 11:45 Uhr Nordic-Walking
Schlechtwetter-Alternative: Gymnastik
10:45 bis 11:45 Uhr Rücken-Fit

Freitag, 04. Januar 2019

08:00 bis 08:45 Uhr Wassergymnastik
09:00 bis 10:00 Uhr Yoga Flow für Kraft & Beweglichkeit
10:15 bis 11:00 Uhr Bauch-Beine-Po
11:15 bis 11:45 Uhr Stretch & Relax

Samstag, 05. Januar 2019

08:30 bis 09:15 Uhr Wassergymnastik
09:30 bis 10:30 Uhr Faszientraining für Beckenboden & Rücken, speziell für die Frau
10:45 bis 11:45 Uhr PhysioMove Functional Training für alle
12:00 bis 12:45 Uhr Entspannung & Harmonie*

*im Raum der Stille im Rosenalp Spa