

HIGHLIGHTS IM MÄRZ 2026



DONNERSTAG, 12. MÄRZ 2026
18 UHR · THEATER
Bewohner-Kinoclub
„Jenseits von Afrika“
mit Meryl Streep & Robert Redford

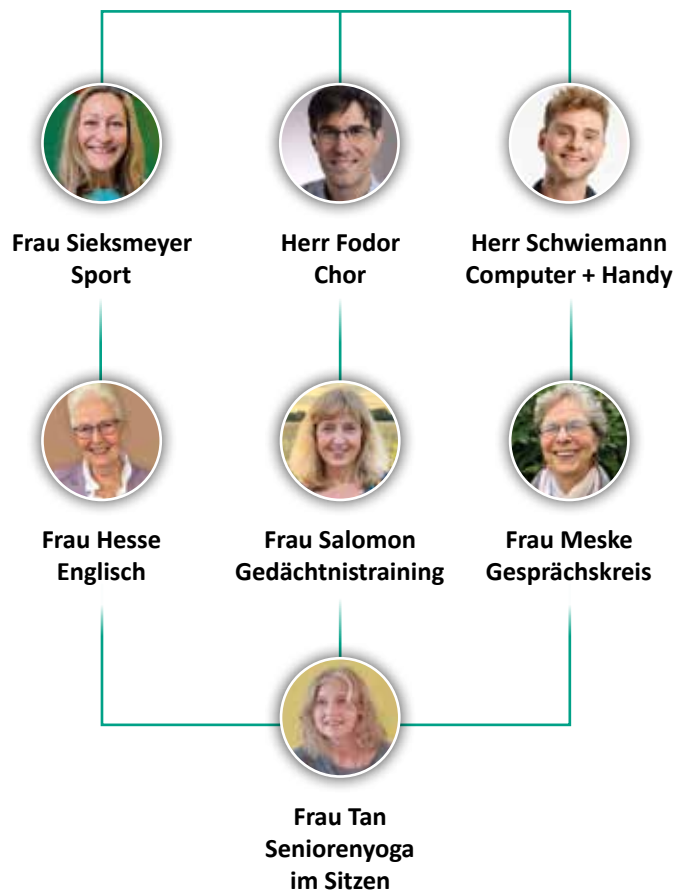
Die Küche empfiehlt:

MONTAG, 16. MÄRZ BIS FREITAG, 20. MÄRZ 2026
JEWEILS AB 11.30 UHR · RESTAURANT
„Asiatisches Frühlingserwachen“



**JEDEN ERSTEN MITTWOCH
IM MONAT:**
HÖRGERÄTE-AKUSTIKER
10-12 UHR - MUSIKZIMMER

UNSERE KURSLEITER



Bitte beachten Sie wie gewohnt die Aushänge gegenüber dem Eingang des Restaurants.
Dort werden Sie über alle laufenden Veranstaltungen, kurzfristige (Raum-) Änderungen und Urlaube informiert.

Vielen Dank für die Berücksichtigung.



KURSPLAN UND BEWOHNER-VERANSTALTUNGEN



MÄRZ

2026

KURSPLAN MÄRZ 2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00	Wassergymnastik im Schwimmbad mit Frau Sieksmeyer	Beckenbodengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Fit durch Smovey im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer		Am 14.03. + 28.03. Singen mit Piano um 16.00 Uhr im Theater mit den Herren Öhrke/ Sievers/ Rau
10.00	Frühsport im Garten mit Frau Sieksmeyer	Wassergymnastik im Schwimmbad mit Frau Sieksmeyer	Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Frühsport im Garten mit Frau Sieksmeyer	Residenzchor mit David Fodor	
10.30	Gesprächskreis im Clubraum mit Frau Meske	Am 10.03.26 Katholische Andacht im Clubraum (Rott/Wentzke)	Am 04.03. + 18.03.26 Englischkonversation im Clubraum mit Frau Hesse			
11.00	Line Dance im Theater mit Frau Sieksmeyer	Männer Fit im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Männerfit im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer		
12.00	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.		
14.00		Begleiteter Spaziergang mit Frau Sieksmeyer (Treff: Eingang)				SONNTAG
15.00		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		
15.30						
16.00	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Spielenachmittag im Clubraum	Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon	Am 11.03. + 25.03.26 Smartphone-Kurs* für alle Level, im Clubraum mit Herrn Schwiemann (*hier nach einer kostenlosen Probestunde kostenpflichtig mit 10 € pro Stunde/pro Person) zusätzl. am 25.03. um 17.00 Uhr Computer-Handy-Probleme	„Stammtisch“ im Café	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Glaubensgesprächskreis im Clubraum mit Frau Wahle	