

HIGHLIGHTS SEPTEMBER 2026



**DONNERSTAG,
24. SEPTEMBER 2026
UM 18 UHR IM THEATER**

MAMMA MIA
„Sehr erfrischend!“

Oktoberfest



Es erwartet Sie unser zünftiges bayerisches „Wiesfest“ mit schwungvoller Musik, einem leckeren Büffet mit warmen und kalten bayrischen Spezialitäten und original Oktoberfestbier.

Anmeldung am Empfang oder
bei Herrn Keuchel.



**DIENSTAG, 29. SEPTEMBER 2026
AB 18 UHR IM RESTAURANT**

UNSERE KURSLEITER



Frau Sieksmeyer
Sport



Herr Fodor
Chor



Herr Schwiemann
Computer + Handy



Frau Hesse
Englisch



Frau Salomon
Gedächtnistraining



Frau Meske
Gesprächskreis



Frau Tan
Senioren yoga
im Sitzen

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.
Änderungen vorbehalten.



KURSPLAN UND BEWOHNER-VERANSTALTUNGEN



SEPTEMBER

2026

www.parkresidenz-alstertal.de

*CR: Clubraum
*MZ: Musikzimmer

KURSPLAN SEPTEMBER 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 05.09. + 26.9. 2026 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 im Musikzimmer	
10.30		Gesprächskreis mit Frau Meske im CR/MZ* Katholische Andacht Am 08.09. im CR/MZ*	Am 02.09., 16.09. + 30.9.26 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	- Sommerpause bis Oktober - Smartphone-Kurs für alle Level, im Clubraum mit Herrn Schwiemann	„Stammtisch“ im Café	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Glaubensgesprächskreis im Clubraum mit Frau Wahle	