

HIGHLIGHTS OKTOBER 2026



SAMSTAG, 10. OKTOBER 2026
10-16 UHR · CLUBRAUM

DAS MODEMOBIL
wartet wieder mit
tollen Angeboten auf Sie.



DONNERSTAG,
29. OKTOBER 2026
UM 18 UHR IM THEATER
VOM WINDE VERWEHT
„Sehr leidenschaftlich“

UNSERE KURSLEITER



Frau Sieksmeyer
Sport



Herr Fodor
Chor



Herr Schwiemann
Computer + Handy



Frau Hesse
Englisch



Frau Salomon
Gedächtnistraining



Frau Meske
Gesprächskreis

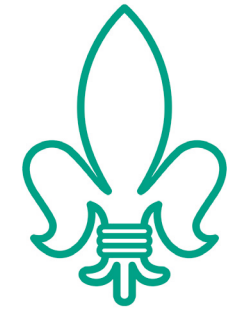


Frau Tan
Senioren yoga
im Sitzen

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



OKTOBER
2026

Frau Sieksmayer ist im Urlaub
vom 28.09. bis einschließlich 19.10.26.

KURSPLAN OKTOBER 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 10.10. + 31.10.2026 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 Clubraum	Katholische Andacht Am 13.10. im Musikzimmer	Am 14.10. + 28.10.26 Englischkonversation im Clubraum mit Frau Hesse			
11.00	Line Dance im Gymnastikraum 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)				
15.00		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		SONNTAG
15.30						Caféhausmusik im Foyer
16.00	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Spielenachmittag im Clubraum	Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon	Am 14.10. + 28.10.26 Smartphone-Kurs* für alle Level, im Clubraum mit Herrn Schwiemann (*hier nach einer kostenlosen Probestunde kostenpflichtig mit 10 € pro Stunde/pro Person) zusätzl. am 28.10. 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	