

## HIGHLIGHTS NOVEMBER 2026



KINOCUB AM DONNERSTAG,  
26. NOVEMBER 2026  
UM 18 UHR IM THEATER

MY BIG FAT  
GREEK WEDDING  
„Hochzeit auf Griechisch“



## UNSERE KURSLEITER



Frau Sieksmeyer  
Sport



Herr Fodor  
Chor



Herr Schwiemann  
Computer + Handy



Frau Hesse  
Englisch



Frau Salomon  
Gedächtnistraining



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



# NOVEMBER

# 2026

[www.parkresidenz-alstertal.de](http://www.parkresidenz-alstertal.de)



# KURSPLAN NOVEMBER 2026

|       | MONTAG                                                                                                               | DIENSTAG                                                                  | MITTWOCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DONNERSTAG                                                                | FREITAG                                                                                                                                   | SAMSTAG                                                                                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00  | <b>Wassergymnastik</b><br>im Schwimmbad<br>mit Frau Sieksmeyer                                                       | <b>Beckenbodengymnastik</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer    | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Fit durch Smovey</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer        |                                                                                                                                           | <b>Am 07.11. + 21.11.2026</b><br><b>Singen mit Piano</b><br>um 16.00 Uhr<br>im Theater<br>mit den Herren<br>Öhrke/ Sievers/ Rau |
| 10.00 | <b>Frühsport</b><br>im Garten<br>mit Frau Sieksmeyer                                                                 | <b>Wassergymnastik</b><br>im Schwimmbad<br>mit Frau Sieksmeyer            | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Frühsport</b><br>im Garten<br>mit Frau Sieksmeyer                      | <b>Residenzchor</b><br>mit David Fodor<br>im Musikzimmer                                                                                  |                                                                                                                                 |
| 10.30 |                                                                                                                      | <b>Katholische Andacht</b><br><b>Am 10.11.</b><br>im Musikzimmer          | <b>Am 11.11. + 25.11.26</b><br><b>Englischkonversation</b><br>im Clubraum<br>mit Frau Hesse                                                                                                                                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |
| 11.00 | <b>Line Dance</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer                                                         | <b>Männer Fit</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer              | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Männerfit</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |
| 12.00 | <b>Vibrationstherapie</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer n.V.                                            | <b>Vibrationstherapie</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer n.V. | <b>Vibrationstherapie</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer n.V.                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Vibrationstherapie</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Frau Sieksmeyer n.V. |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |
| 14.00 |                                                                                                                      | <b>Begleiteter Spaziergang</b><br>mit Frau Sieksmeyer<br>(Treff: Eingang) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |
| 15.00 |                                                                                                                      | <b>Gedächtnistraining</b><br>im Clubraum<br>mit Frau Salomon              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gedächtnistraining</b><br>im Clubraum<br>mit Frau Salomon              |                                                                                                                                           | SONNTAG                                                                                                                         |
| 15.30 |                                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                                                                                           | <b>Caféhausmusik</b><br>im Foyer                                                                                                |
| 16.00 | <b>Senioren yoga im Sitzen</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Martina Tan<br>–<br><b>Spielenachmittag</b><br>im Clubraum | <b>Gedächtnistraining</b><br>im Clubraum<br>mit Frau Salomon              | <b>Am 11.11. + 25.11.26</b><br><b>Smartphone-Kurs*</b><br>für alle Level, im Clubraum<br>mit Herrn Schwiemann<br><small>(*hier nach einer kostenlosen Probestunde<br/>kostenpflichtig mit 10 € pro Stunde/pro Person)</small><br><b>zusätzl. am 25.11. um 17.00 Uhr</b><br><b>Computer-Handy-Probleme</b> | <b>„Stammtisch“</b><br>im Café                                            | <b>Senioren yoga im Sitzen</b><br>im Gymnastikraum<br>mit Martina Tan<br>–<br><b>Glaubensgesprächskreis</b><br>im Clubraum mit Frau Wahle |                                                                                                                                 |