

Montag

09.15 Uhr Wassergymnastik
im Schwimmbad Frau Sieksmeyer
09.30 Uhr Gesprächsgruppe
im Clubraum mit Frau Meske
10.00 Uhr Beckenbodengymnastik
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
10.30 Uhr Gesprächsgruppe
im Clubraum mit Frau Meske
11.00 Uhr Tanz mit Rollatoren
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
12.00 Uhr Vibrationstherapie
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
15.30 Uhr Senioren yoga
im Gymnastikraum mit Herrn Kandel
16.00 Uhr Spielnachmittag
im Clubraum

Dienstag

09.00 Uhr Beckenbodengymnastik
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
10.00 Uhr Wassergymnastik
im Schwimmbad Frau Sieksmeyer
11.00 Uhr Männer Fit
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
12.00 Uhr Vibrationstherapie
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
14.00 Uhr Spaziergang (Treffen Foyer)
15.00 Uhr Gedächtnistraining
im Clubraum mit Frau Salomon
16.00 Uhr Gedächtnistraining
im Clubraum mit Frau Salomon

Mittwoch

09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
12.00 Uhr Vibrationstherapie
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
15.00 Uhr Gesprächsgruppe
im Clubraum mit Frau Meske

Donnerstag

09.00 Uhr Fit durch Smovey
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
11.00 Uhr Männerfit
im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer
15.00 Uhr Gedächtnistraining
im Clubraum mit Frau Salomon
16.00 Uhr Gedächtnistraining
im Clubraum mit Frau Salomon

Freitag

10.00 Uhr Parkresidenz-Chor
im Theater mit Herrn Fodor
11.00 Uhr Senioren yoga im
Gymnastikraum mit Herrn Kandel
16.00 Uhr Glaubensgesprächskreis
im Clubraum mit Pastor Pieper

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Bar- / Kaffeehausmusik

Sonntag

15.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Bar- / Kaffeehausmusik

Weitere Termine

Bitte Aushänge beachten!

Singen, 16:00 Uhr

(Gymnastikraum) (Fr. Westphal)

Samstag: 13.10.2018, 27.10.2018

Englischkonversation, 10:30 Uhr

(Musikzimmer)

Mittwoch, 10.10.2018

24.10.2018

Opernclub, 17:15 Uhr (Theater)

Freitag, 05.10.2018

Kinoclub, 17:05 Uhr (Theater)

Donnerstag, 18.10.2018

Katholische Andacht, 10.30 Uhr

(Bibliothek) (Rott/Wentzke)

Dienstag, 09.10.2018

Geburtstagsempfang

(Musikzimmer)

für alle im September Geborenen

Dienstag, 02.10.2018, 10.30 Uhr

**Beachten Sie
bitte regelmäßig
die Aushänge!**

**Die Kurse von Frau Sieksmeyer
entfallen in der Zeit
vom 01. - 11.10.2018**

Karten-Vorverkauf täglich
von 10:00 bis 20:00 Uhr
am Empfang und an der Abendkasse
Auskunft unter Tel.: 60-60-80
Telefonische Vorbestellung der Karten ist leider
nicht möglich.

Parkresidenz Alstertal

Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg

www.parkresidenz-greve.de