

HIGHLIGHTS IM JANUAR 2026

SAMSTAG, 17. JANUAR 2026
13-17 UHR
Tag der offenen Tür



DONNERSTAG, 29. JANUAR 2026
18.00 UHR · THEATER
Bewohner-Kinoclub
„Westside-Story“



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

UNSERE KURSLEITER



Frau Sieksmeyer
Sport



Herr Fodor
Chor



Herr Schwiemann
Computer + Handy



Frau Hesse
Englisch



Frau Salomon
Gedächtnistraining



Frau Meske
Gesprächskreis

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.



Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg, Telefon 040 60 60 8 - 0



KURSPLAN UND BEWOHNER-VERANSTALTUNGEN



(c) Bild von Jürgen auf Pixabay

JANUAR

2026

www.parkresidenz-alstertal.de

KURSPLAN JANUAR 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 03.01., 17.01. + 31.01.26 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 13.01.26 Katholische Andacht im Clubraum (Rott/Wentzke)	Am 07.01. + 21.01.26 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						Caféhausmusik im Foyer
16.00	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Spielenachmittag im Clubraum	Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon	Am 14.01. + 28.01.26 Smartphone-Kurs* für alle Level, im Clubraum mit Herrn Schwiemann <small>(*hier nach einer kostenlosen Probestunde kostenpflichtig mit 10 € pro Stunde/pro Person)</small> zusätzl. am 28.01. 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	