

**WEITERE (INTERNE)
HIGHLIGHTS
IM MÄRZ 2025**

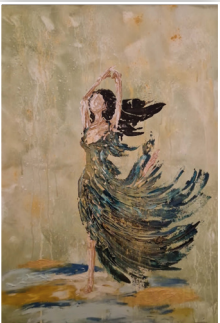


PARKRESIDENZ
ALSTERTAL



DIENSTAG, 13. MÄRZ 2025
19.00 UHR · THEATER
Kinoclub - Überraschung

KURSPLAN



DONNERSTAG, 20. MÄRZ 2025
17.00 UHR · FOYER
Vernissage
Freja Sandkamm

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.



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

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



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



MÄRZ

www.parkresidenz-alstertal.de

2025

KURSPLAN MÄRZ 2025

	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 01.03., 15.03. + 29.03.25 Singen mit Piano um 16.00 Uhr im Theater mit den Herren Ohrke/ Sievers/ Rau
10.00	Frühspport im Garten mit Frau Sieksmeyer	Wassergymnastik im Schwimmbad mit Frau Sieksmeyer	Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Frühspport im Garten mit Frau Sieksmeyer	Residenzchor im Musikzimmer mit David Fodor	
10.30	Gesprächskreis im Clubraum mit Frau Meske	Am 11.03.25 Katholische Andacht im Clubraum (Rott/Wentzke)	05.03. + 19.03.25 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)				
15.00		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		SONNTAG
15.30						Caféhausmusik im Foyer
16.00	Seniorenyoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Spielenachmittag im Clubraum	Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon	Am 12.03. + 26.03.25 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 26.03. um 17.00 Uhr Computer-Handy-Probleme	„Stammtisch“ im Café	Seniorenyoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Glaubensgesprächskreis im Clubraum mit Frau Wahle	