

WEITERE (INTERNE) HIGHLIGHTS IM MAI 2025

SAINTS IN ACTION



DONNERSTAG, 1. MAI 2025
15.00 UHR · THEATER
Maifest



DONNERSTAG, 8. MAI 2025
18.00 UHR · THEATER

Vortrag: Museen in London



**»MISS KLARA«
MARITIM**

Frühlingskonzert + 11.05.25 + 15.30 Uhr



Im Theater der Parkresidenz Alstertal
Karl-Lippert-Stieg 1 + 22391 Hamburg

SONNTAG, 11. MAI 2025
15.00 UHR · THEATER

**Maritimes Konzert
& Vernissage**



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

UNSERE KURSLEITER



Frau Sieksmeyer
Sport



Herr Fedor
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.



**PARKRESIDENZ
ALSTERTAL**

Karl-Lippert-Stieg 1

22391 Hamburg, Telefon 040 60 60 8 - 0



**PARKRESIDENZ
ALSTERTAL**

KURSPLAN



MAI

2025

www.parkresidenz-alstertal.de

KURSPLAN MAI 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 03.05. + 31.05.25 Singen mit Piano um 16.00 Uhr im Theater mit den Herren Öhrke/ 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 13.05.25 Katholische Andacht im Clubraum (Rott/Wentzke)	14.05. + 28.05.25 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	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Spielenachmittag im Clubraum	Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon	Am 14.05. + 28.05.25 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 28.05. 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	