

INTERNE HIGHLIGHTS IM DEZEMBER 2025



**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



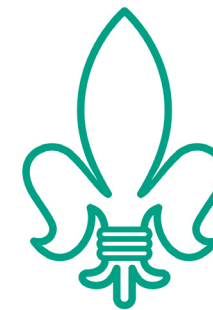
Frau Meske
Gesprächskreis

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 Congerdesign auf Pixabay

DEZEMBER

2025

www.parkresidenz-alstertal.de

KURSPLAN DEZEMBER 2025

	MONTAG	DIENTAG	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 06.12. + 20.12.25 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 09.12.25 Katholische Andacht im Clubraum (Rott/Wentzke)	Am 10.12.25 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)				SONNTAG
15.00		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		
15.30						
16.00	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Spielesachmittag im Clubraum	Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon	Am 10.12.25 IT-Kurs-Weihnachtsspecial (Kurs + Weihnachtsfest mit Glühwein und Snacks) mit Herrn Schwiemann	„Stammtisch“ im Café	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan – Glaubensgesprächskreis im Clubraum mit Frau Wahle	