



AGAPLESION
BETHESDA ULM

PROGRAMM
RESIDENZ DONAUUFER

November 2025

AGAPLESION BETHESDA
WOHNEN & PFLEGEN ULM GmbH
Zollernring 28, 89073 Ulm
T (0731) 187-5200
www.bethesda-ulm.de

Wöchentliche ANGEBOTE im November 2025

Wochentag	Programm
Montag 09:00 Uhr Gruppe 1 14:30 Uhr Gruppe 2 Saal Donauufer	“Sturzprophylaxe Gruppe 1 und 2“ Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts mit Marko Vrbancic.
Montag Clubraum	siehe Aushang Online Veranstaltung 
Mittwoch 8:45 Uhr Saal Donauufer	“Chi Gong“ Den eigenen inneren Fluss mit Hui Chi Gong zum Fließen bringen - mit Marko Vrbancic.
Mittwoch 16:45 Uhr Saal Donauufer	“ Faszien- und Qi-Training“ Der Rücken ist mehr als eine Wirbelsäule – mit Heidemarie Windauer
Donnerstag 09:00 Uhr – 09:45 Uhr Treffpunkt an der Rezeption	Ich bin dann mal weg! – flotter Spaziergang mit Bewegungspausen. Ohne Rollator oder Geh-Hilfen. mit Marko Vrbancic
Donnerstag 10:00 Uhr – 10:45 Uhr Treffpunkt an der Rezeption	Spaziergang Richtung AU – mit Rollator oder Geh-Hilfen Wir gehen mit unseren Rollatoren oder Geh-Hilfen spazieren und üben zusätzlich Balance und Kraft. mit Marko Vrbancic
Donnerstag Clubraum	siehe Aushang Online Veranstaltung „ViLE-Webinar“  VIRTUELLES UND REALES LERN- UND KOMPETENZ-NETZWERK ÄLTERER ERWACHSENER (ViLE) e.V.
Freitag 15:00 Uhr Clubraum	„Frauen-Freitag“ Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch
Samstag Uhr Clubraum	“Kognitives Gedächtnistraining“ Ganzheitliches Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel für alle, die ihre Gehirnleistung erhalten und verbessern möchten - mit Ulrike Stier
Samstag 10:15 Uhr Saal Donauufer	“Wirbelsäulen – Beckenbodengymnastik im Sitzen“ Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit – mit Ulrike Stier

GOTTESDIENST

Dienstag, 04. November

18:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Gedenkgottesdienst

Dienstag, 11. November

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Katholischer Gottesdienst

Dienstag, 18. November

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Christliches Singen mit N. Fadani

Dienstag, 25. November

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Gottesdienst mit M. Starke

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Datum / Zeit / Ort

Informationen

Mittwoch, 05. November

14:30 Uhr

Restaurant Donauufer

Geburtstagskaffee-Runde

Alle im Vormonat geborenen Bewohner werden zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Mittwoch, 05. November

17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Büro Residenzleitung

Monatliche Sprechstunde mit Frau Einsiedel

Wir möchten Ihnen wieder die Möglichkeit geben persönliche Dinge anzusprechen.

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Datum / Zeit / Ort

Informationen

Dienstag, 06. November

Digital im Alter – mit Markus Marquard

**17:00 Uhr
Clubraum**



Mittwoch, 19. November

Singkreis

**19:00 Uhr
Clubraum**

Liederauswahl ist vorhanden

Donnerstag, 20. November

Wassergymnastik im Donau Bad Neu-Ulm!

**10:00 Uhr
Eingang Donau Bad Neu-Ulm**

- Wassergymnastik im Thermalbecken
 - Zeit zur freien Verfügung (insgesamt 3 Stunden Aufenthalt)
 - ein Kaltgetränk oder ein leckeres Eis nach Wahl im Bistro.
- Bitte um Anmeldung an der Rezeption bis zum 20.10.**

Freitag, 28. November

Klangreise – eine Zeit für mich mit Sandra Schniederjan
Einfach abschalten, den Klängen der Klangschalen, Koshi und Gong sowie der gesprochenen Fantasiereise lauschen, die Gedanken treiben lassen und entspannen.

**17:00-17:45 Uhr
Entspannungsraum amb. REHA**

**18:00-18:30 Uhr
Entspannungsraum amb. REHA**

Atemschule – mit Sandra Schniederjan
da gute Atmung und Körperwahrnehmung auch im Alter sehr wichtig sind.
Bitte um Anmeldung an der Rezeption (9 Teilnehmer)

Briefmarken für

Bethel 

Vielen Dank !