

EVENTS

März & April 2026
Residenz Südpark



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Frühling erwacht - und mit ihm die Lust auf frische Energie und kreative Impulse. Längere Tage, Sonnenschein und die aufblühende Natur bringen Leichtigkeit in den Alltag.

Events, Konzerte und Genussmomente warten darauf, entdeckt zu werden.

Wir wünschen Ihnen Frühlings-Vibes, die Freude schenken!

Verena Wickli, Geschäftsführerin
und Ihr Südpark-Team



Austern „Perlen des Meeres“

Austern-Genuss pur:
3 Austern mit 1 Glas Champagner für CHF 25.

Alternativ:
6 Austern für CHF 30 oder CHF 5 pro Auster.

Gönnen Sie sich einen Moment purer Eleganz.

Anmeldung an der Réception
bis Freitag, 27. Februar 2026.

Dienstag, 3. März, 17.00 Uhr
Residenz Restaurant



Cinema

High Noon - 12 Uhr mittags

Ein Mann gegen alle: Am Tag seiner Hochzeit erfährt Sheriff Will Kane, dass ein Bandit mit dem Mittagszug kommt, um Rache zu nehmen.

Während die Stadt aus Feigheit wegsieht, stellt sich Kane in einem nervenzerreissenden Wettlauf gegen die Zeit seinem Schicksal.

Ein zeitloser Western-Klassiker über Zivilcourage und die Last der Pflicht.

Dienstag, 10. März, 15.00 Uhr
Gartensaal



Ladies Night

Ein lockerer Abend unter Damen!

Wir laden Sie ein zu erfrischendem Lillet, feinem Gin
und eleganten Canapés.

Entspannt, stilvoll, unbeschwert.

Anmeldung an der Réception
bis Dienstag, 10. März 2026.

CHF 18 pro Person inkl.
einer Rose für jede Dame

Donnerstag, 12. März, 17.00 Uhr
Residenz Restaurant



Süßes Highlight

Raffinierte Apfelküchlein & feine Vanillesauce -
Ein traditioneller Genussmoment!

Kostenlos für unsere Bewohner der Residenz.

Dienstag, 17. März, 15.30 Uhr
Gartensaal



Vortrag Rheumaliga

„Komplementärtherapie bei Rheuma“

Erfahren Sie, wie nichtärztliche Komplementärtherapien wie Shiatsu, Craniosacraltherapie und Feldenkrais rheumatische Erkrankungen lindern können.

An diesem Abend stellen Therapeuten diese sanften Methoden vor und erläutern ihre Wirkung auf Körper, Kraft und Seele.

Dienstag, 17. März, 18.00 Uhr
Gymnastikraum



Andacht mit Maria Zinsstag

Pfarrerin und Seelsorgerin
reformierte Kirchgemeinde
Gundeldingen Bruderholz.

Eine stille Auszeit mit Pfarrerin Maria Zinsstag
– innehalten, durchatmen, neue Energie tanken.

Schön, wenn Sie dabei sind!

Mittwoch, 18. März, 15.00 Uhr
Gartensaal



Come together

Gemeinsam geniessen & begegnen

Ein Nachmittag für Begegnungen: Unsere Bewohner sind eingeladen, sich im Residenz Restaurant in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Zum Start schenken wir Ihnen ein erfrischendes Getränk aus - für einen leichten, freundlichen Einstieg.

Gemeinschaft, Genuss, gute Gespräche!

Donnerstag, 19. März
16.00 bis 18.00 Uhr
Residenz Restaurant



Spring-Time!

Das Südpark-Team
wünscht Ihnen einen frischen
Start in den Frühling – Sonne,
Gesundheit und Glück inklusive!

Freitag, 20. März
Offizieller Frühlingsanfang



Hochschulkonzert

Begegnung Kammermusik

Erleben Sie Kammermusik von aufstrebenden Talenten
der Musikhochschule Basel –
voller Emotionen, Präzision und Leidenschaft.

Ein detailliertes Programm zum Konzert
erhalten Sie vor Ort.

Donnerstag, 26. März, 15.30 Uhr
Gartensaal



Feuer & Flamme

Flambierte Pasta

Klassisch für CHF 22
veredelt mit Crevetten für CHF 28

Donnerstag, 26. März, 16.30 Uhr
Residenz Restaurant



Mal-Atelier

Workshop mit Eunjin Kim Cavegn

Sie haben Lust Ihre kreative Seite zu entdecken? Im Mal-Atelier warten Farben, Pinsel und eine gemütliche Atmosphäre darauf, von Ihnen zum Leben erweckt zu werden. Ganz egal, ob Anfänger oder erfahrener Künstler – hier geht es ums Ausprobieren und um die Freude.

Anmeldung an der Réception
bis Montag, 23. März 2026.

Für Bewohnerinnen und Bewohner
der Residenz Südpark

Montag, 30. März, 14.30 Uhr
Gymnastikraum



Frühlingsmode Prêt-à-porter

Entdecken Sie die Frühlingsmode mit frischen,
modernen Looks - direkt zu Ihnen gebracht!

Frau Spichiger präsentiert eine Auswahl an
Kollektionen, die Leichtigkeit und Stil perfekt vereinen.

Lassen Sie sich von trendigen Designs inspirieren und
finden Sie Ihre idealen Outfits für die Frühlingssaison.

Bargeldbezug an der Réception nicht möglich.

Dienstag, 31. März, 14.00 Uhr
Foyer



Oster-Atelier

Erleben Sie eine stilvolle Auszeit
beim kreativen Frühlingsritual.

Verleihen Sie der Tradition Ihre persönliche Note –
und gestalten Sie Ihr eigenes Kunstwerk.

Anmeldung an der Réception
bis Mittwoch, 25. März 2026.

Preis für externe Gäste CHF 10

Mittwoch, 1. April, 15.00 Uhr
Gartensaal



Mallet Duo auf Marimba und Xylofon

Eine charmante Klangreise erwartet Sie:

Tauchen Sie ein in die Musik von Vivaldi, Bach
und Chopin – neu interpretiert und emotional.

Freitag, 3. April, 15.00 Uhr
Gartensaal



Osterbrunch

Festlicher Osterbrunch in frühlingsfrischer Atmosphäre.

Ein kulinarischer Feiertagsmoment! Saisonale Spezialitäten, süsse Highlights und gemeinsame Freude!

Preis für externe Gäste CHF 58 inkl.
ein Glas Prosecco

Anmeldung an der Réception
bis Donnerstag, 2. April 2026.

Sonntag, 5. April, 10.30 Uhr
Gartensaal / Residenz Restaurant



Gentlemen's Night

Herrenabend der Extraklasse!

Gönnen Sie sich einen besonderen Abend mit edlem Whisky und zarten Smoked-Beef-Pinchos

Ein Erlebnis für wahre Geniesser!

Anmeldung an der Réception
bis Dienstag, 7. April 2026.

CHF 25 pro Person

Donnerstag, 9. April, 17.00 Uhr
Residenz Restaurant

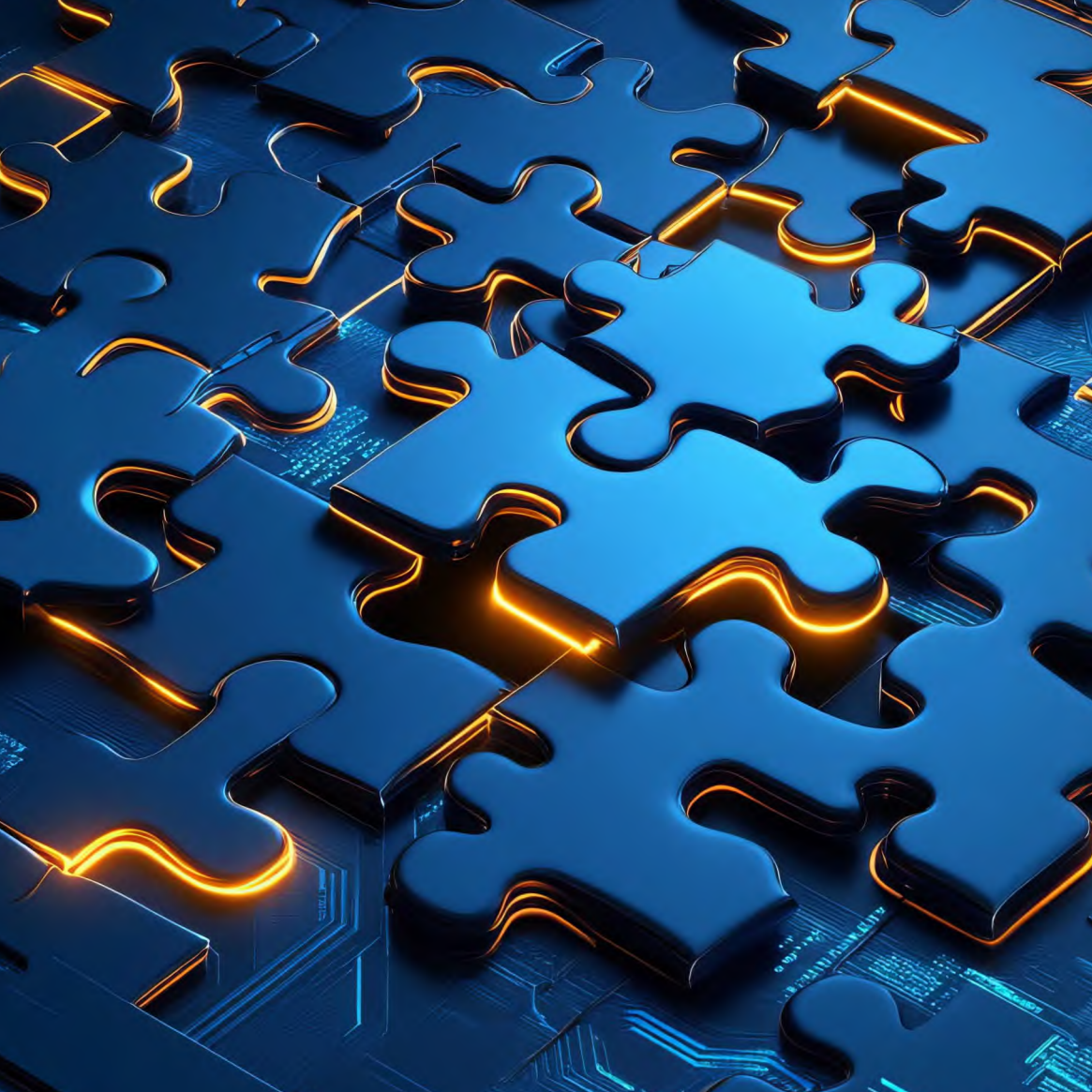


Andacht mit Anne Lauer

Die römisch-katholische Kirche Heiliggeist
lädt Sie herzlich ein - zu einer Andacht mit Pfarrerin
Anne Lauer, die Ruhe, Inspiration und stille Momente
schenkt.

Schön, wenn Sie dabei sind!

Mittwoch, 15. April, 15.00 Uhr
Gartensaal



Come together

Gemeinsam geniessen & begegnen

Ein Nachmittag für Begegnungen: Unsere Bewohner sind eingeladen, sich im Residenz Restaurant in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Zum Start schenken wir Ihnen ein erfrischendes Getränk aus - für einen leichten, freundlichen Einstieg.

Gemeinschaft, Genuss, gute Gespräche!

Donnerstag, 16. April
16.00 bis 18.00 Uhr
Residenz Restaurant



Vortrag Reha City

„Krafttraining und Muskulatur im Alter“

Erfahren Sie, wie gezieltes Krafttraining die Lebensqualität im Alter nachhaltig steigern kann.

Philipp Schneider von der Reha City, erklärt praxisnah, wie Muskulatur erhalten und aufgebaut wird, um Stürze vorzubeugen und die Mobilität zu fördern.

Dienstag, 21. April, 15.00 Uhr
Gartensaal



Saitenzauber am Cello

Ein Konzert voller Emotionen und Leidenschaft
mit der Cellistin Karolina Öhman.

Sie interpretiert die sechs Suiten von
Johann Sebastian Bach sowie ausgewählte Werke
aus dem 19. und 20. Jahrhundert der Celloliteratur.

Ein musikalisches Erlebnis für Liebhaber
klassischer Musik.

Donnerstag, 23. April, 15.00 Uhr
Gartensaal



Spargelzeit

Frischer Spargel — Ein saisonales Highlight,
das den Frühling auf den Teller bringt!

Klassisch für CHF 24
oder mit zartem Schinken für CHF 30

Frisch, aromatisch und zart -
Ein Frühlingsmoment für alle Sinne.

Anmeldung an der Réception
bis Dienstag, 21. April 2026.

Donnerstag, 23. April, 16.00 Uhr
Residenz Restaurant



Cinema

Planet Erde „Bergwelten“

Kommen Sie mit auf eine Reise rund um den Planeten mit noch nie dagewesenen und spektakulären Bildern.

Entdecken Sie die faszinierenden Bergwelten der Erde und ihre einzigartigen Lebensräume.

Dienstag, 28. April, 15.00 Uhr
Gartensaal



Einblick in die Residenz Südpark - Informationsveranstaltung

Erfahren Sie, wie urbanes Wohnen und persönlicher Service im dritten Lebensabschnitt aussehen können.

Wir stellen Ihnen unsere Residenz vor - offen,
informativ und persönlich.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Donnerstag, 30. April, 17.00 Uhr
Gartensaal



Jede Stimme ist willkommen!

Im Südpark-Chor geht's um Freude und tolle Momente.

Ob laut oder leise, mutig oder schüchtern
– jede Stimme ist herzlich willkommen!

Kommen Sie vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild.

Zuhörer sind ebenfalls herzlich eingeladen!

Montags, 10.15 oder 16.00 Uhr
Gymnastikraum



Fitness- & Bewegungstraining Dienstag

**Fitnessstraining
an den Geräten in der RehaCity**

**10. März 2026
10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt RehaCity**

**24. März 2026
10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt RehaCity**



Fitness- & Bewegungstraining Dienstag

**Fitnessstraining
an den Geräten in der RehaCity**

**7. April 2026
10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt RehaCity**

**21. April 2026
10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt RehaCity**



Cinema

Ausschliesslich für Bewohnerinnen und Bewohner der
Residenz Südpark. Bewährte Klassiker, Neuheiten oder
spannende Dokumentationen. Es hat für jeden
Geschmack etwas dabei.

**Auserlesene Dienstage, 15.00 Uhr
Gartensaal**



Trumpf, Stich, Nell

Gemütliche Jass-Runde.
Spieltische und Jass-Sets stehen für Sie bereit.

Mittwochs, 14.30 Uhr
Residenz Restaurant



Fitness- & Bewegungstraining Donnerstag

Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

5. März 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

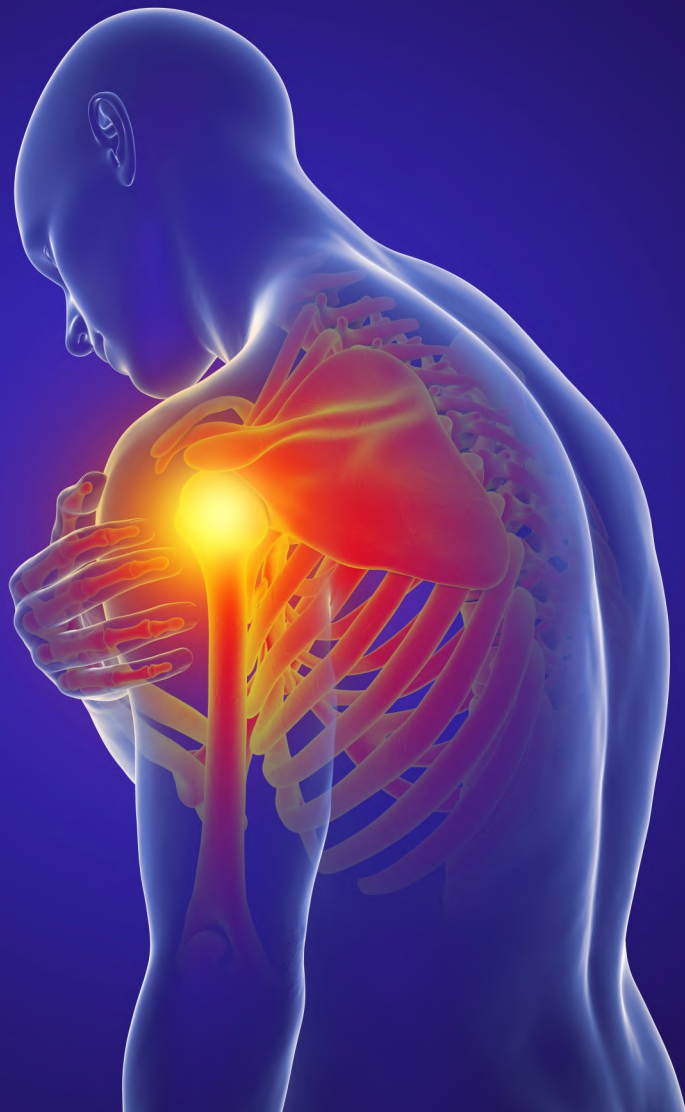
10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2

Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

12. März 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2



Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

19. März 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2

Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

24. März 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2



Fitness- & Bewegungstraining Donnerstag

Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

2. April 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2

Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

9. April 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2



Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

16. April 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2

Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

23. April 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2

Kraft-. Koordinations & Gleichgewichtstraining

30. April 2026

9.00 - 9.45 Uhr Gruppe 1

10.00 - 10.45 Uhr Gruppe 2



Beer & Drinks

Lust auf ein Feierabendbier
in lockerer Stimmung? Was gibt es schöneres als ein
kühles Feierabendbier oder einen erfrischenden Drink in
ungezwungener Atmosphäre?

Jeden Donnerstag ab 16.00 Uhr servieren wir Ihnen
eine Auswahl an Beers & Drinks im Residenz Restau-
rant. Kommen Sie vorbei, das Südpark-Team freut sich
auf Ihren Besuch.

Donnerstags, ab 16.00 Uhr
Residenz Restaurant / Sonnenterrasse



Rhythmik

Rhythmik nach Dalcroze.

Anmeldungen ausschliesslich über die Kursleiterin
Esther Randegger per E-Mail es.randegger@gmail.com
oder direkt vor Ort.

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes.

Freitags, 14.45 Uhr
Gymnastikraum



Yogilates

Das Training für Körper und Geist für
unsere Bewohnenden.

Durchgeführt von der RehaCity.

Freitags, 17.30 Uhr
Gymnastikraum



Wellness & Beauty

Tun Sie sich etwas Gutes — Sie haben es verdient!
Gerne verwöhnen wir Sie
mit unserem Wellnessangebot.

Dieses umfasst professionelle Massagen,
sowie wohltuende Salz-, Pflege- und Ölbäder.

Für Ihr Styling steht Ihnen Frau Christel Mattina,
im Coiffeursalon im 2. OG zur Verfügung.

Zusätzlich bietet unsere Podologin
Frau Ursula Sax professionelle Fusspflege
direkt in der Residenz an.

Weitere Informationen erhalten Sie an der Réception.

März



März

Singen

Montag, 2. März, 16.00 Uhr, Gym

Austern „Perlen des Meeres“

Dienstag, 3. März, 17.00 Uhr, Residenz Restaurant

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 5. März, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 5. März, 10.00 Uhr, Gym

Singen

Montag, 9. März, 10.15 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Dienstag, 10. März, 10.00 Uhr, RehaCity

Cinema „High Noon - 12 Uhr mittags“

Dienstag, 10. März, 15.00 Uhr, Gartensaal

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 12. März, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 12. März, 10.00 Uhr, Gym

Ladies Night

Donnerstag, 12. März, 17.00 Uhr,
Residenz Restaurant

Singen

Montag, 16. März, 10.15 Uhr, Gym

Süßes Highlight

Dienstag, 17. März, 15.30 Uhr, Gartensaal

Vortrag Rheumaliga

„Komplementärtherapie bei Rheuma

Dienstag, 17. März, 18.00 Uhr, Gym

Andacht mit Maria Zinsstag

Mittwoch, 18. März, 15.00 Uhr, Gartensaal

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 19. März, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 19. März, 10.00 Uhr, Gym

Come together

Donnerstag, 19. März, ab 16.00 Uhr,
Residenz Restaurant

Singen

Montag, 23. März, 16.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Dienstag, 24. März, 10.00 Uhr, RehaCity

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 26. März, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 26. März, 10.00 Uhr, Gym

Hochschulkonzert, Kammermusik

Donnerstag, 26. März, 15.30 Uhr, Gartensaal

Feuer & Flamme „Flammierte Pasta“

Donnerstag, 26. März, 16.30 Uhr,
Residenz Restaurant

Singen

Montag, 30. März, 10.15 Uhr, Gym

Mal-Atelier

Workshop mit Eunjin Kim Cavegn

Montag, 30. März, 14.30 Uhr, Gym

Frühlingsmode Prêt-à-porter

Dienstag, 31. März, 14.00 Uhr, Foyer





April

Oster-Atelier

Mittwoch, 1. April, 15.00 Uhr, Gartensaal

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 2. April, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 2. April, 10.00 Uhr, Gym

Mallet Duo auf Marimba und Xylofon

Freitag, 3. April, 15.00 Uhr, Gartensaal

Osterbrunch

Sonntag, 5. April, 10.30 Uhr,
Gartensaal / Residenz Restaurant

Fitness- und Bewegungstraining

Dienstag, 7. April, 10.00 Uhr, RehaCity

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 9. April, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 9. April, 10.00 Uhr, Gym

Gentlemen's Night

Donnerstag, 9. April, 17.00 Uhr,
Residenz Restaurant

Singen

Montag, 13. April, 16.00 Uhr, Gym

Andacht mit Anne Lauer

Mittwoch, 15. April, 15.00 Uhr, Gartensaal

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 16. April, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 16. April, 10.00 Uhr, Gym

Come together

Donnerstag, 16. April, ab 16.00 Uhr,
Residenz Restaurant

Singen

Montag, 20. April, 10.15 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Dienstag, 21. April, 10.00 Uhr, RehaCity

Vortrag Reha City

„Krafttraining und Muskulatur im Alter“

Dienstag, 21. April, 15.00 Uhr, Gartensaal

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 23. April, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 23. April, 10.00 Uhr, Gym

Saitenzauber am Cello

Donnerstag, 23. April, 15.00 Uhr, Gartensaal

Spargelzeit

Donnerstag, 23. April, 16.00 Uhr,
Residenz Restaurant

Singen

Montag, 27. April, 10.15 Uhr, Gym

Cinema „Planet Erde - Bergwelten“

Dienstag, 28. April, 15.00 Uhr, Gartensaal

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 30. April, 9.00 Uhr, Gym

Fitness- und Bewegungstraining

Donnerstag, 30. April, 10.00 Uhr, Gym

Einblick in die Residenz Südpark - Informationsveranstaltung

Donnerstag, 30. April, 17.00 Uhr, Gartensaal



