

## Sprach-Kurse

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620775 bei Frau Müller.**

### **Englisch**

Montag	08:45 – 09:45 Uhr	mit Herrn Wettstein (Anfängerkurs)
Montag	10:00 – 11:30 Uhr	mit Herrn Wettstein
Montag	12:00 – 13:30 Uhr	(Fortgeschrittenkurs)
Montag	14:30 – 16:00 Uhr	mit Frau Elkhanova (Konversation)
Mittwoch	10:30 – 12:00 Uhr	mit Herrn Korda (Konversation)
Donnerstag	14:00 – 15:30 Uhr	mit Frau Sanfratello (Anfängerkurs)

### **Spanisch**

Montag	11:00 – 12:30 Uhr	mit Frau Klingebeitl
--------	-------------------	----------------------

## Tablet/Smartphone

**Für die Teilnahme an Einzelsprechstunden rund um das Smartphone** melden Sie sich bitte an bei

Fr. Müller, Tel.: 0361 2620775 oder 0361 2620735.

## Sportangebote

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361-2620775 bei Frau Müller**

Montag	09:30 – 10:30 Uhr	Beckenbodengymnastik	Frau Lorenz
Montag	11:00 – 12:00 Uhr	Osteoporosegymnastik	Frau Lorenz
Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Frau Lorenz
Dienstag	11:30 – 12:30 Uhr	QiGong	Frau Koch
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Ganzkörpersport	Frau Apel
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Seniorengymnastik	Frau Kühn-Vogt
Mittwoch	11:30 – 12:30 Uhr	Seniorengymnastik	Frau Kühn-Vogt
Mittwoch	13:00 – 14:00 Uhr	Seniorengymnastik	Frau Kühn-Vogt
Donnerstag	10:00 – 11:30 Uhr	Yoga	Frau Barthel
	11:30 – 13:00 Uhr	Yoga	Frau Barthel
Freitag	10:00 – 11:00 Uhr	Pilates	Frau Naß

# Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung

**Bildungsfahrten** Informieren Sie sich an den Aushängen im SBSV, Juri-Gagarin-Ring 64

**Radgruppen** Dass sich das Radfahren immer größerer Beliebtheit erfreut, ist auch in unserer Interessengemeinschaft gleichen Namens bemerkbar. Eine ständig wachsende Anzahl an Fahrradgruppen ist das Resultat. Dabei unterscheiden sich die Gruppen sehr in den sportlichen Herausforderungen. Lassen Sie sich beraten zu der für Sie richtigen Gruppe.  
**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat**

## **Einladung zur Informationsveranstaltung für Fahrradfreunde**

Alle Rentner, Pensionäre und Vorruheständler, die Freude am Radfahren haben, sind herzlich eingeladen zu einer Informationsveranstaltung am **9. März 2026 um 10:00 Uhr**.

**Ort:** Saal des Schutzbundes für Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V., Juri-Gagarin-Ring 56a, 99084 Erfurt

**Fotogruppen** Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

Focus jeden 1. und 3. Montag im Monat  
13:00 Uhr, Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64

Sensor jeden letzten Montag im Monat  
14:00 Uhr, Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64

## **Musikalische Hobbys**

Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr Frauenchor „Harmonie“  
musikalische Leitung Frau Stitz  
Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64  
Bitte um Anmeldung!

## **Malen und Zeichnen**

Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr Mittwochsmler  
Mittwoch 12:30 – 14:30 Uhr Farbenspiel  
Bitte um Anmeldung!

## **Kreatives Gestalten**

Unterschiedliche Ideen und Anregungen werden zusammengetragen und mit Fantasie und geschickten Händen in die Realität umgesetzt.

Dienstag 13:00 – 16:30 Uhr Kreativ Straubing, 14-tägig,  
Seminarraum  
Juri-Gagarin-Ring 56a

Donnerstag

10:00 – 11:30 Uhr

Creativ Club,  
Seminarraum,  
Juri-Gagarin-Ring 64

## **NEU! NEU! NEU**

### **Finde deine Mitte mit Tai Chi.**

Wir starten ab Februar 2026, dienstags von 13:00 -14:00 Uhr mit einem Tai Chi-Kurs. In diesem Kurs lernst du fließende Bewegungen, die Körper und Geist stärken, Stress reduzieren und deine Beweglichkeit verbessern.

**Starte jetzt deinen Weg zu mehr Balance. Genauer Start und weitere Informationen sowie Anmeldungen bei Frau Müller unter Tel.: 0361 – 262 0775**

Im **März 2026** beginnt **Kurs 2** zur Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Senioren und Seniorinnen.

Der Kurs beinhaltet unter anderem die Themen:

- Betrugsprävention (z.B. Enkeltrick, Schockanruf, Haustürbetrug)
- Verhalten bei unangenehmen Begegnungen oder Belästigungen
- Grundlagen der Selbstverteidigung für Senior\*innen
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
- Schutz in Bus und Bahn, im Hausflur, im Park oder Supermarkt

Die Termine finden immer mittwochs vom **11.03. – 13.05.2026**, von 14:30 – 15:30Uhr im Sportraum des SBSV, Juri- Gagarin- Ring 64, statt.

Melden Sie sich an unter: 0361 – 2620775 (Frau Müller), 0361 – 2620735 (Sekretariat)  
Email:mueller@senioren-schutzbund.org

## **Rommènachmittag- Spaß und Spiele für alle!**

Karten spielen in geselliger Runde, um Anmeldung wird gebeten.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat**

Jeder 1. Dienstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr, Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64

## **Sprechstunden**

*Bitte mindestens 5 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 2620735*

## **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

Unterschiedliche Gründe können dazu führen, dass Sie vielleicht irgendwann nicht mehr für sich selbst entscheiden können. Deswegen ist es notwendig festzulegen, wer Ihre Interessen im Ernstfall vertritt. Kommen Sie mit ihren Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung zu uns. Einen Termin für ein persönliches Gespräch können Sie telefonisch unter **0361 - 262 07 74** oder per E-Mail unter **erfurt@senioren-schutzbund.org** ausmachen.

## **Betreuungs- und Begleitdienst**

Informationen und Beratung zum Betreuungs- und Begleitdienst  
Frau Deregowski: Tel. 55064160

Montag - Freitag

08:30 – 13:00 Uhr

Juri-Gagarin-Ring 56a

## **Treffpunkt Ehrenamt**

Das „Team Ehrenamt“ informiert und berät Engagement- Interessierte und mögliche Einsatzstellen, Vereine und Initiativen zum Thema Ehrenamt.

Wir vermitteln Bürger und Bürgerinnen der Stadt Erfurt in ein für sie passendes Tätigkeitsfeld/ Engagement.

Sie haben Fragen zum Thema Ehrenamt? Wir sind für Sie erreichbar:

- Treffpunkt Ehrenamt – jeden zweiten Donnerstag im Monat, ganztägig ab zehn Uhr
- telefonisch unter 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361-2620775 bei Frau Müller
- per E-Mail ehrenamt@senioren-schutzbund.org; mueller@senioren-schutzbund.org; teamehrenamt@senioren-schutzbund.org
- persönlich zu den Öffnungszeiten

## **"Engagiert im Ruhestand - Nach- berufliche Berufung"**

\* Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Organisationen zur Koordinierung und Qualifizierung des Ehrenamtes

\* Partner bei der Beratung und Information zu Inhalten und Angeboten des freiwilligen Engagements und der Selbsthilfe

\* Stätte des Erfahrungsaustauschs und der Anerkennung des Ehrenamtes

\* Ehrenamtsbörse (Koordinierung von Angebot und Nachfrage)

\* Konzipierung von ehrenamtlichen Initiativen und Projekten, deren Begleitung sowie der Qualifizierung und Motivation bürgerschaftlich Engagierter

Treffpunkt Ehrenamt mit Frau Müller jeden 2. Donnerstag im Monat ab 10:00 Uhr, ganztägig.

## **Treff im DiZ- Begegnungsstätte**

**Friedrich-Engels-Straße 49**

**99086 Erfurt**

Ansprechpartnerin: Frau Fröbel

Telefon: 0152 05 85 31 31 (Concierge)

### **DIZ**

Dienstag

**Friedrich-Engels-Str. 49**

12:00 Uhr – 18:00 Uhr

Mittwoch

12:00 Uhr – 17:00 Uhr

Donnerstag

12:00 Uhr – 17:00 Uhr

Freitag

09:00 Uhr – 14:00 Uhr

## **Veranstaltungen „Treff im DiZ“, Begegnungsstätte**

Jeden Dienstag

15:00 – 18:00 Uhr

Strickgruppe „Heiße Nadel“

Jeden Mittwoch

13:00 – 16:00 Uhr

Treff Skatrunde

Jeden Freitag

10:00 – 13:00 Uhr

Treff der Schachfreunde