

## **Sprach-Kurse**

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 Klingebeil |
|--------|-------------------|---------------------|

## **Tablet/Smartphone**

Für die Teilnahme an Einzelsprechstunden rund um das Smartphone melden Sie sich bitte bei Fr. Müller an, Tel.: 0361 2620775 oder 0361 2620735.

## **Bewegungsangebote**

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 | Qi Gong               | Frau Koch      |
| Dienstag   | 13:00 – 14:00 Uhr | TaiChi                | Frau Hübner    |
| 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**

## **Fotogruppen**

Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

### **Focus**

am 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

Mittwochsmaler

### **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

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

Karten spielen in geselliger Runde, um Anmeldung wird gebeten.

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

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

## **NEU! NEU! NEU**

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

Wir starten ab Oktober 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.

Eine kostenfreie Einführungsstunde findet am 29.09.2026 statt.

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

## **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 **wohnberatung@senioren-schutzbund.org** mit Frau Degenhardt vereinbaren.

### **Betreuungs- und Begleitdienst**

Der Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. bietet mit seinem Betreuungs- und Begleitdienst eine verlässliche Unterstützung für ältere Menschen, die ihren Alltag weiterhin selbstbestimmt gestalten möchten- jedoch punktuell Hilfe oder Begleitung benötigen. Unser Dienst richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an Menschen mit Unterstützungsbedarf, die in ihrer eigenen Häuslichkeit leben und sich auf eine vertrauensvolle, menschliche Zuwendung verlassen wollen.

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:

- telefonisch unter 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361-2620775 bei Frau Müller
- per E-Mail ehrenamt@seniorenenschutzbund.org; mueller@seniorenenschutzbund.org; teamehrenamt@seniorenenschutzbund.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

**Treff im DiZ- Begegnungsstätte**  
**Friedrich-Engels-Straße 49**  
**99086 Erfurt**

Telefon: 0152 05 85 31 31 (Concierge)

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| <b><u>DiZ</u></b> | <b>Friedrich-Engels-Str. 49</b> |
| Dienstag          | 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    |