

Seniorenkalender

Veranstaltungen

Januar 2012



Impressum



Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Soziales und Gesundheit
Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt

Telefon 0361 655-2423

Fax 0361 655-2405

Internet www.erfurt.de/soziales

Die Seniorenklubs der Stadt Erfurt und die
Klubs in freier Trägerschaft laden ein

Notizen

Stadtverwaltung Erfurt**Seniorenklub****Leiterin: Frau Karasjew****Hans-Grundig-Straße 25****99099 Erfurt****Tel. 0361 3 45 96 56**

Mo	02.01.	10:00 Uhr	Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen- Gestalten mit Naturmaterialien, Fadentechniken
		10:00 Uhr	Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg
		14:00 Uhr	„Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen Handarbeiterinnen
		14:00 Uhr	Arbeit mit Speckstein
		14:00 Uhr	Schach
		18:00 Uhr	Theatergruppe des GV
Di	03.01.	10:00 Uhr	Seniorengruppenrat
		10:00 Uhr	Frühsport mit W. Kowarsch
		10:30 Uhr	Singen mit Lutz Lehmann
		14:00 Uhr	Geburtstagsrunden
Mi	04.01.	10:00 Uhr	Aquarellmalerei mit C. Wrobel
		13:00 Uhr	Skatklub „Ramschhand“
		13:00 Uhr	Floristinnen gestalten
		14:00 Uhr	Im Gespräch mit schwerhörigen Senioren
		18:00 Uhr	Rommé und Skatabend der gehörlosen Freunde
Do	05.01.	10:00 Uhr	Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Webtechniken in Kombination mit Naturmaterial
		10:00 Uhr	Keramikkurs mit M. Schneider
		10:00 Uhr	Wandergruppe „Flotte Socke“
		10:00 Uhr	Gesundheitssport und Tanz mit den Balletttänzern des Erfurter Schauspielhauses
		13:00 Uhr	Spielekoffer: Skat, Rommé, Schach, Canasta
		14:00 Uhr	Natur erlebt mit gehörlosen Senioren
		14:00 Uhr	Duftes Klassentreffen der Golden Girls
Fr	06.01.	10:00 Uhr	Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
Mo	09.01.	10:00 Uhr	Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten mit Stoffdruck
		10:00 Uhr	Aquarellkurs für Einsteiger mit Herrn Blankenburg
		10:00 Uhr	Schach
		14:00 Uhr	Arbeit mit Speckstein mit B. Friese
		14:00 Uhr	„Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen Handarbeiterinnen
		14:00 Uhr	Selbsthilfegruppe der schwerhörigen Senioren
		18:00 Uhr	Theatergruppe des GV

Di	10.01.	10:00 Uhr	Frühsport mit W. Kowarsch
		10:30 Uhr	Singen mit Lutz Lehmann
		14:30 Uhr	Treff der Osteoporosegruppe
Mi	11.01.	09:30 Uhr	Seminargruppe „Geschichte, Kunst und Kultur“ Die Preußen Teil III
		10:00 Uhr	Aquarellmalerei mit C. Wrobel
		13:00 Uhr	Zusammenkunft der gehörlosen Senioren
		18:00 Uhr	Theatergruppe des GV
Do	12.01.	10:00 Uhr	Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen-Seidenmalerei
		10:00 Uhr	Keramikkurs mit M. Schneider
		10:00 Uhr	Gesundheitssport und Tanz mit den Balletttänzern des Erfurter Opernhauses
		12:30 Uhr	Feier der Sportlerinnen
		14:00 Uhr	Werkstattarbeit der schreibenden Senioren
		15:30 Uhr	Lesung des Literaturzirkels Nordthüringen e. V.
Fr	13.01.	10:00 Uhr	Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
Mo	16.01.	10:00 Uhr	Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten mit Naturmaterialien
		10:00 Uhr	Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Böankenburg
		10:00 Uhr	Schach
		14:00 Uhr	Arbeit mit Speckstein mit B. Friese
		14:00 Uhr	„Aus buntn Fäden...“ Treff der fröhlichen Handarbeiterinnen
		15:30 Uhr	Herr Klippstein lädt zum Genealogen Abend
		18:00 Uhr	Theatergruppe des GV
Di	17.01.	10:00 Uhr	Malen, Zeichnen und Gestalten mit W. Mauermann
		10:00 Uhr	Frühsport mit W. Kowarsch
		10:30 Uhr	Singen mit Lutz Lehmann
		14:00 Uhr	Geburtstagsrunden
Mi	18.01.	10:00 Uhr	Aquarellmalerei mit C. Wrobel
		13:00 Uhr	Skatrunden mit Dr. Müller
		13:00 Uhr	Unser Floristinnen gestalten
		14:00 Uhr	Rentner für Rentner rund um den Stadtpark Wir besichtigen die Universität
		18:00 Uhr	Rommé und Skatabend der gehörlosen Freunde
Do	19.01.	10:00 Uhr	Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen
		10:00 Uhr	Wandergruppe „Flotte Socke“
		10:00 Uhr	Keramikkurs mit M. Schneider
		10:00 Uhr	Gesundheitssport und Tanz mit den Balletttänzern des Erfurter Schauspielhauses
		13:00 Uhr	Spielekoffer: Skat, Rommè, Schach,, Canasta
		13:00 Uhr	Natur erlebt mit gehörlosen Senioren
Fr	20.01.	10:00 Uhr	Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
Mo	23.01.	10:00 Uhr	Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen -Patchwork
		10:00 Uhr	Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg

Das Ergebnis der engen Zusammenarbeit des Seniorenbeirates der Stadt Erfurt mit der Geschäftsleitung der AVENIDA-THERME Hohenfelden:

„50plus-Tag“ in der Avenida-Therme Hohenfelden

Jeden Montag, 10 - 17 Uhr: „50-Plus-Tag“

...für alle aktiven Menschen über 50

Jeden Montag haben wir für Junggebliebene über 50 ein sonniges Angebot:

- Schnupperkurs - Wassergymnastik
- Freigetränk (Tasse Kaffee, Wasser 0,2 l oder Tee)
- gemütliche Ruhezone zum Relaxen
- Sprudelliegen und Massagedüsen
- wohlig, warme 32 Grad Wassertemperatur

zum Sondertarif von nur **7,00 EURO** für den 4 Stunden Thermenaufenthalt. :
Die Nutzung der Saunawelt ist gegen einen Aufpreis von 4,50 € möglich.

Anreise per Bus oder PkW:

Bus: EVAG-Buslinie 155 (aus Erfurt und Umgebung)
Bushaltestelle vor der Therme (ca. 50 m)

Pkw: Erfurt in Richtung Kranichfeld / Stausee Hohenfelden
kostenfreie Parkplätze vor Ort

Kontakt:

Avenida-Therme
Am Stausee Hohenfelden
99448 Hohenfelden

Tel. 036450 449-0

E-Mail info@avenida-therme.de
Internet www.avenida-therme.de

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Erfurt
Juri-Gagarin-Ring 60 a Ansprechpartner: Gudrun Stübling
99084 Erfurt
Tel. 0361 5 61 61 60

Mo 02.01. 10 bis 12 Uhr Sprechstunde
 Mo 09.01. 10 bis 12 Uhr Sprechstunde
 Mo 16.01. 10 bis 12 Uhr Sprechstunde
 Mo 23.01. 10 bis 12 Uhr Sprechstunde
 Mo 30.01. 10 bis 12 Uhr Sprechstunde

23.01.2012 1. Plenarsitzung
 Rathaus, Raum 244, 14:00 Uhr
 Thema: Aussprache mit den Kandidaten der Parteien im Stadtrat zur Wahl des
 Oberbürgermeisters

Kinoklub
Am Hirschlachufer
99084 Erfurt

Informationen aus dem Kinoklub

Am 24. + 25.01. jeweils 14:00 Uhr läuft für Senioren der Kinofilm "Eine dunkle Be-
 gierde" DE, FR, CA, CH, GB 2011/ 99 Minuten, Regie: David
 Cronenberg.

10:00 Uhr Schach
 14:00 Uhr Arbeit mit Speckstein mit B. Friese
 14:00 Uhr „Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen Handarbeits-
 rinnen
 14:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen
 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
 Di 24.01. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten mit W. Mauermann
 10:00 Uhr Seniorengruppenrat
 10:00 Uhr Frühsport mit W. Kowarsch
 10:00 Uhr Singen mit Lutz Lehmann
 14:00 Uhr Geburtstagsrunden
 Mi 25.01. 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit C. Wrobel
 13:00 Uhr Zusammenkunft der gehörlosen Freunde
 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
 Do 26.01. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen
 10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider
 10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz mit den Balletttänzern des
 Erfurter Opernhauses
 14:00 Uhr Werkstattarbeit der schreibenden Senioren
 15:30 Uhr Lesung des Literaturzirkels Nordthüringen e. V.
 Fr 27.01. ganztägig Wandern
 Mo 30.01. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten
 mit Naturmaterialien
 10:00 Uhr Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg
 10:00 Uhr Schach
 14:00 Uhr Arbeit mit Speckstein mit B. Friese
 14:00 Uhr „Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen Handarbeits-
 rinnen
 15:30 Uhr Tanz mit Bobby
 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
 Di 31.01. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten mit W. Mauermann
 10:00 Uhr Frühsport mit W. Kowarsch
 10:30 Uhr Singen mit Lutz Lehmann
 14:00 Uhr Geburtstagsrunden

Stadtverwaltung Erfurt
Seniorenklub
Leiter: Herr Quitter
Jakob-Kaiser-Ring 56
99087 Erfurt
Tel. 0361 7 92 14 86

Folgende Veranstaltungen sind im Januar 2012 geplant:

Mo	02.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
Di	03.01.	10:00 Uhr	Probe Duo „Allotria“
		10:30 Uhr	Englisch im Alltag mit Erika
		11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen mit Erika
		14:30 Uhr	Der Klubleiter lädt ein: Wir lesen im großen „Wer-Buch“
Mi	04.01.	ab 14 Uhr	Begegnung und Spiel bei Kaffee und Kuchen
Do	05.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
		14:30 Uhr	Der Klubleiter lädt ein: „Eine filmische Reise durch Canada „So muss Winterdienst funktionieren!“
		15:00 Uhr	Thomas Chrobok von den „Sonntagsausflügen“ ist vor Ort
Fr	06.01.	<u>NEU</u>	
		ab 10 Uhr	Fußpflegerin Frau Hunger kommt zu uns
		12:30 Uhr	Männerskat - laut & lustig
Mo	09.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
		13:30 Uhr	„Hutznachmittag der Echalanda Gmoi zu Erfurt (Egerländer Gemeinde)
Di	10.01.	10:00 Uhr	Probe Duo „Allotria“
		14:30 Uhr	Volkslieder, Hausmusik und Schlager mit Querflöte und Gitarre (Volksliedertexte werden gestellt)
Mi	11.11.	ab 14 Uhr	Begegnung & Spiel bei Kaffee & Kuchen
Do	12.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
		14:30 Uhr	„Sicher mobil“ Frau Marktscheffel von der Verkehrswacht Erfurt beantwortet Fragen rund um den Straßenverkehr
		15:00 Uhr	Thomas Chrobok von den „Sonntagsausflügen“ ist vor Ort
Fr	13.01.	12:30 Uhr	Männerskat - laut & lustig
Mo	16.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
Di	17.01.	10:00 Uhr	Probe Duo „Allotria“
		14:30 Uhr	Dia-Vortrag mit Herrn Krause „Botanische Wanderung von der Ostsee zum Allgäu“ Teil IV
Mi	18.01.	14:30 Uhr	Begegnung und Spiel bei Kaffee und Kuchen
Do	19.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
		14:30 Uhr	Dia-Vortrag mit Herrn Grenzdörffer „Märchenhafte Schiffsreise durch Erfurt“

Lutherkirche
Evang. Kirchspiel Martini-Luther
Magdeburger Allee 48
99086 Erfurt

Letzter Donnerstag im Monat
14:30 Uhr Seniorenkreis

montags	14:30 Uhr	Spiel- und Skatgruppe
dienstags	10:00 Uhr	Sportgruppe
	11:00 Uhr	Sportgruppe
	14:30 Uhr	Bunte Kaffeestunde
donnerstags	14:30 Uhr	Bunte Kaffeestunde

Sozialverband VDK Hessen-Thüringen
Kreisverband Erfurt
Ansprechpartner: Stephanie Schmidt
Lucas-Cranach-Platz 2
99097 Erfurt
Tel. 0361 2 60 63 88

Veranstaltung des VdK-Ortsverbandes Erfurt Mitte-Süd und Seniorenklub Weitergasse 25

Mi 11.01. 13:30 Uhr Thema: Bewegung im Alter

Veranstaltung des VdK-Ortsverbandes Erfurt Mitte-Süd Seniorenklub Hans-Grundig-Straße 25

Di jeden 10:30 Uhr Singen mit Lutz

Fr 13.01. Wanderung

Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
Ziel, Treffpunkt und genauen Termin entnehmen Sie bitte dem Aushang im Seniorenklub Hans-Grundig-Straße 25.

Veranstaltung für Mitglieder des VdK Ortsverband Nord Seniorenklub Berliner Straße 26

Mo 09.01. 13:30 Uhr Vortrag: Vorsorge aber Richtige
Gast: Dorothea Reuss

Do 19.01. 14:00 Uhr Specksteinarbeiten
Interessenten willkommen!

Mittagessen von Montag bis Freitag ab 12:00 Uhr!
Sie können zwischen mehreren Menüs wählen!
Für weitere Informationen und zur Vorbestellung wenden Sie sich bitte an
Frau Hesse!

Das Team unserer Begegnungsstätte unter der Leitung von Frau Hesse sorgt für
einen angenehmen Aufenthalt!

Gemeindezentrum am Roten Berg
Evang. Kirchspiel Martini-Luther
Hammerweg 4a
99087 Erfurt
Tel. 0361 5 54 71 53

Jeden Dienstag
10:00 Uhr Seniorenchor (Mitsänger und Mitsängerinnen gesucht)
Jeden 4. Mittwoch
14:30 Uhr Seniorenkreis

Evang. Kirchspiel Martini-Luther
Nikolausstraße 8
99089 Erfurt
Tel. 0361 7 91 73 39

Jeden Montag
15:00 Uhr Seniorentanz
Jeden 2. Donnerstag
14:30 Uhr Seniorenkreis

		15:00 Uhr	Thomas Chrobok von den „Sonntagsausflügen“ ist vor Ort
Fr	20.01.	12:30 Uhr	Männerskat - laut & lustig
Mo	23.01.	09-12 Uhr	Beratung zu Pflegefragen durch Frau Hofmeister vom Amt für Soziales und Gesundheit
		13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
Di	24.01.	10:00 Uhr	Probe „Duo Allotria“
		10:30 Uhr	Englisch im Alltag mit Erika
		11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen mit Erika
		14:30 Uhr	SENIOREN-WINTERTANZ mit Bobby
Mi	25.01.	ab 14 Uhr	Begegnung & Spiel bei Kaffee & Kuchen
Do	26.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
		14:30 Uhr	Frau Bethge von Vetter-Touristik stellt „Urlaubsangebote 2012“ vor
		15:00 Uhr	Thomas Chrobok von den „Sonntagsausflügen“ ist vor Ort
Fr	27.01.	12:30 Uhr	Männerskat - laut & lustig
Mo	30.01.	13:30 Uhr	Treff der Schachgruppe
Di	31.01.	10:00 Uhr	Probe „Duo Allotria“
		10:30 Uhr	Englisch im Alltag mit Erika
		11:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen mit Erika
		14:30 Uhr	Dia-Vortrag mit Herrn Kabbe - Bayrische Alpen und Mün- chen“

Voranzeige

Es kann immer mal Änderungen im Plan geben.
Bitte schauen Sie auf die aktuellen Aushänge im Einkaufszentrum an der
Litfasssäule, im DIZ, Alfred-Delp-Ring 24 oder an der Tür des
Seniorenklubs! Oder rufen Sie einfach an!

Zusätzlich ist Montags bis Freitags nach Absprache Tischtennis möglich und ab
14 Uhr gibt es Kaffee, Kuchen.

Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, am Mittagstisch teilzunehmen, denn in Ge-
sellschaft schmeckt´s besser.
Montag bis Freitag können Sie zwischen acht verschiedenen Menüs auswählen.
Diese kosten von 2,90 bis 3,90 Euro. Hierzu müssen Sie sich vorher anmelden.
Wir haben eine kleine, preiswerte Getränketheke.

Jeden 4. Montag im Monat gibt Frau Hofmeister vom Amt für Soziales und Ge-
sundheit um 9 Uhr Beratung zu Pflegefragen.

Je nach Bedarf kommt der Diabeteslotse zu uns und berät zu Fragen der Diabetes.
Sprechen Sie Herrn Quitter an, wenn Sie einen Vortrag oder eine persönliche Bera-
tung wünschen.

Auch zu allen anderen sozialen Fragen hält der Seniorenklub Antworten bereit.

Lassen Sie sich beraten oder an andere kompetente Beratungsstellen weiter vermitteln.

Wir halten eine große Informationstafel und viele Broschüren immer aktuell bereit. Profitieren Sie von unserem Netzwerk und der sozialarbeiterischen Erfahrung der Stadtverwaltung!

Der „Garten der Generationen“ hält Winterruhe und ist trotzdem während der Öffnungszeiten des Seniorenklubs geöffnet

Der Leiter des Seniorenklubs Roter Berg ist Christian Quitter.

Wir sind für Sie da: **Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr**. Sie finden uns am: Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt.

Telefonisch können Sie uns erreichen unter der Nummer **0361/7921486**.

Stadtverwaltung Erfurt

Seniorenklub

Leiter: Herr Kallenbach

Berliner Straße 26

99091 Erfurt

Tel. 0361 655 41 45

Fax 0361 655 41 49

Mo	02.01.	ganztägig	„Im Klub ab Neun“ - offene Kreativ- und Spielangebote“
Di	03.01.	14:00 Uhr	Treff der Senioren von der Berliner Straße, Leitung Frau Edith Müller
Mi	04.01.	14:00 Uhr	Treff der Selbsthilfegruppe Parkinson, Leitung: Herr Konrad Wilmes
Do	05.01.	14:30 Uhr	„Was ist es mir wert?“ - ein DING, vorgestellt in lockerer Gesprächsrunde mit Studenten der Uni Erfurt
Fr	06.01.	14:00 Uhr	„Samowar mit Gänsehaut“ in der Bibo Berliner Platz - Teilnahme bitte anmelden! -
Mo	09.01.	ganztägig 13:30 Uhr	„Im Klub ab Neun“ - offene Kreativ- und Spielangebote Treff der Senioren des Vdk, (im Salon) Leitung: Frau Majon Müller-Schmieder
		14:00 Uhr	„Mit Schere, Nadel und Faden ...“ - Treff der Handarbeitsgruppe (im Cafe)
Di	10.01.	14:30 Uhr	Treff der Senioren vom Studentenrasen, Leitung: Frau Ursula Hoffmann
		14:30 Uhr	„Talk mit Dr. Ambold“ - Gesprächsrunde zum Thema: „Beste Vorsätze für das Neue Jahr“ (im Cafe)
Mi	11.01.	14:30 Uhr	„Russische Weihnacht“ - ein bunter Nachmittag mit Anna Sigulowska & Co. (Geige und Klavier) und andere Überraschungen - Teilnahme bitte anmelden!
Do	12.01.	14:00 Uhr	Treff der Senioren vom Rieth, Leitung: Herr Ekkehard

Volkssolidarität-Regionalverband Erfurt e. V.

Begegnungs- und Kommunikationszentrum

Leiterin: Frau Meißner

Oskar-Schlemmer-Straße 1

99085 Erfurt

Tel. 0361 6 79 50 11

Mi	04.01.	13:30 Uhr	Weiterbildung für die Mitarbeiter der Sozialstation
Mo	09.01.	14:00 Uhr	Treffen der „ Fröhlichen Runde “ und der Reichsbahngruppe Geöffnet ist für alle!
Mi	11.01.	10:00 Uhr	Kurs „ Rhythmische Bewegung “ Anleitung durch die Tanztherapeutin Frau Junge, weitere Interessenten sind herzlich willkommen!
Fr	13.01.	13:00 Uhr	Wochenausklang für Jedermann! Mit Spiel, Spaß und Unterhaltung! Kaffee & Kuchen sowie Abendimbiss!
Mi	18.01.	15:00 Uhr	„ Tanz auf dem Ringelberg “ Bobby sorgt für flotte Klänge.
Do	19.01.	17:00 Uhr	Treffen der Erfurter Bergfreunde
Do	26.01.	14:00 Uhr	Dankeschönveranstaltung für ehrenamtliche Helfer zur Listensammlung 2011 Teilnahme nur auf Einladung des Vorstandes!
Fr	27.01.	13:00 Uhr	Wochenausklang für Jedermann! Mit Spiel, Spaß und Unterhaltung! Kaffee & Kuchen sowie Abendimbiss!
Di	31.01.	14:00 Uhr	die Vorsitzende der OG 021 / 022 Frau Güther lädt zum Kaffe- und Info- Nachmittag recht herzlich ihre Mitglieder ein.

Änderung vorbehalten

Nutzen Sie auch unsere wöchentlichen Sportangebote in unserem Fitnessraum:

Montag ab 15:00 Uhr Kraftsport- und Fitnessstraining mit Tischtennis nach Wunsch

Donnerstag 10:00 Uhr Kraftsport- und Fitnessstraining mit Tischtennis nach Wunsch

Sie essen gern in Gesellschaft?

Nutzen Sie die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre Ihr Mittagessen einzunehmen.

Wöchentliche Veranstaltungen

Dienstag
13:30 Uhr Wandertag
ab Anger (Hugendubel)
bei schlechtem Wetter Treffpunkt in der Röntgenstraße

Mittwoch
14:00- 16:00 Uhr Handarbeit - Stricken

Donnerstag
14:00 Uhr bis 17:00 Uhr Seniorennachmittag
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Themen, Veranstaltungen

Volkssolidarität-Regionalverband Mittelthüringen e. V.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Leiter: I. Bürdek-Dahms

Färberwaidweg 3

99097 Erfurt

Tel. 0361 2 60 61 07

Mi 04.01. 14:30 Uhr Ortsgruppe 152 Vorsitzende Frau Schröer
Mitgliedertreffen

Do 06.01. 14:30 Uhr Ortsgruppe 151 Vorsitzende Frau Jäger
Mitgliedertreffen

Bei Rückfragen stehe ich Ihnen von Montag bis Freitag von 07:00 Uhr bis 14:00
Uhr unter Telefon 2 60 61 07 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

Resmer
Fr 13.01. 14:00 Uhr Gesprächsrunde im Cafe über das neue Reiseangebot
2012 unter dem Motto: „Klub auf Tour mit Thomas“
Mo 16.01. ganztägig „Im Klub ab Neun“ -offene Kreativ- und Spielangebote
13:30 Uhr Treff des Seniorenklubs „Initiative Bildung“ unter Lei-
tung von Frau Ingeburg Hornung zum Thema: „Wohin soll
denn die Reise gehen?“
Di 17.01. 14:00 Uhr Treff der Senioren von der Prager Straße, Leitung: Frau
Margarete Lang
14:30 Uhr „Starke Menschen“ -Gesprächsrunde über Gewichtsredu-
zierung mit Herrn Reimann (im Cafe)
Mi 18.01. 14:00 Uhr Treff der Selbsthilfegruppe MS, Leitung: Frau Poltermann
14:00 Uhr NEU: Probe des Parkinson-Chors (im Cafe)
Do 19.01. 14:00 Uhr Freude am Gestalten mit Speckstein (im Saal)
- Teilnahme bitte anmelden! -
14:30 Uhr Quiz mit Irma (im Cafe)
Fr 20.01. 14:00 Uhr „cafe classic“ -unsere literarische Tafelrunde zum Thema:
„Winterzeit“ - Teilnahme bitte anmelden! -
Mo 23.01. ganztägig „Im Klub ab Neun“ -offene Kreativ- und Spielangebote
14:00 Uhr „Mit Schere, Nadel und Faden ...“ - Treff der Handarbeits-
gruppe
Di 24.01. 14:30 Uhr „Botanische Wanderungen“ Teil 2 -Lichtbildervortrag mit
Herrn Reinhard Krause
Mi 25.01. 14:30 Uhr „Fettbrotfete“, Jagertee und viel Stimmung im „Berliner
Tanzsalon“ mit Bobby –Teilnahme bitte anmelden! -
Do 26.01. 14:30 Uhr „Zimmerpflanzen“ -ein Lichtbildervortrag mit Frau Inge-
burg Hornung
Fr 27.01. 11:00 Uhr „Romantisches Schwaben“ -Videoerlebnisbericht mit
Herrn Bernd Reichart, anschließend
12:30 Uhr „Guten Appetit“ -der Klubleiter serviert selbstgemachtes
Kesselfleisch mit Spätzle –Teilnahme bitte anmelden!
Mo 30.01. ganztägig „Im Klub ab Neun“ - offene Kreativ- und Spielangebote
Di 31.01. 14:30 Uhr „Da biste platt“ -Schallplattenquiz mit Ekki

Weitere Termine und Veranstaltungen im Klub:

jeden Montag

10:00 Uhr Treff der Montagsmaler „...mit Pinsel, Bleistift und Feder“
10:00 Uhr Probe des Seniorenorchesters
14:00 Uhr Treff der Schachfreunde
15:30 Uhr Kurs „Englisch für den Alltag“
17:00 Uhr Kurs „Englisch für Anfänger“

jeden ersten Montag im Monat

ab 09:00 Uhr Beratungsangebote zu allen Fragen der Pflege durch
Frau Hofmeister

jeden Dienstag
09:30 Uhr Probe Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“

jeden Mittwoch
09:00 Uhr Probe Zither-Duo

jeden Donnerstag
10:00 Uhr Kabarett - Probe „Die Spitzenpensionäre“

jeden Freitag
09:00 Uhr Kurs „Englisch für den Alltag“

Angebote Bewegung / Gymnastik

(Interessenten nach vorheriger Absprache sind herzlich willkommen!)

jeden Montag
09:00 Uhr Rückenschule Bruni
10:00 Uhr Gymnastik mit Vera
11:00 Uhr Sport pro Gesundheit mit Bruni

jeden Mittwoch
10:00 Uhr *Sport pro Gesundheit* mit Bruni
11:00 Uhr Gymnastik mit Erika

jeden Donnerstag
09:00 Uhr *Sport pro Gesundheit* mit Vera

jeden Freitag
10:00 Uhr Sitzgymnastik mit Irma

Ausstellungen im Klub:

„Winterliches“ - Zeichnungen und Gemälde von den Montagsmalern
(im Flur und Cafe)

Gemeinsame Mahlzeiten

jeden Montag, Mittwoch und Freitag
jeweils 08:30 Uhr Gesellige Frühstücksrunde

Montag bis Freitag
12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen (vorherige Anmeldung),
anschließend Möglichkeiten zum Kartenspielen

- Änderungen vorbehalten! -

Frau Franke) Telefonische Auskünfte unter Tel. 55064161

Pflegenetz Erfurt

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr

Beratung zu Fragen der Pflege und des Älterwerdens (mit Frau Hofmeister)
Telefonische Auskünfte unter Tel. 55064161.

Vorschau auf Februar 2012

Mo 06.02.2012 Café Tradition
14-15:30 Uhr Das Seniorenorchester des SBSV unter Leitung von Seniortrainer Torsten Kroschke und die Sängerin Rosemarie Sadlowski laden ein zu einer **Petersburger Schlittenfahrt**. Freuen Sie sich auf diesen musikalischen Blumenstrauß bei Kaffee, Tee und leckerem Kuchen. Auf Ihre Anmeldung freut sich Frau Rita Hofmann, KBZ Tel. 2620775

Radwandern: Für Bus-Rad-Reisen am 08.05.2012-Ilmradweg ab Quellbereich und bis Erfurt und am 22.05.2012-Bitterfeld „Um den Goitzschesee“ bitte bis bzw. am 30.01.2012 die namentlichen Meldungen abgeben.

Die Koordinierung obliegt Herrn Dieter Dennstedt (Tel. werktags ab 18 Uhr unter 0177/5852521.

Bürgerhaus unter den Kastanien

Ansprechpartner: Frau Henning

Röntgenstraße 28

99085 Erfurt

Tel. 2 62 69 63

Fax 64 43 98 61

Wir beraten Sie gern

- zu Leistungen der Krankenkasse, der Pflegeversicherung, des Sozialamtes

Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe bei der Klärung folgender Probleme:

- medizinische Fußpflege
- hauswirtschaftliche Hilfe
- Betreuung und Begleitung bei Arztbesuchen und Behördengängen
- kleine Reparaturen
- Wohnungssuche
- Mietfragen
- Es liegen leider keine Termine vor!

Es werden stets interessierte Mitwirkende gesucht!

Leselernhelfer

Ansprechpartner für Interessenten und Mitwirkende
Frau Karow - Tel 5617013 (ab 20:00 Uhr) und
Frau Zerull - Tel.4126498 (ab 17:00 Uhr)

Kreativwerkstatt und Änderungsschneiderei

Informationen zum Leistungsangebot und zu den Möglichkeiten der Mitwirkung gibt Frau Straubing vor Ort, Juri-Gagarin-Ring 56 a oder telefonisch unter Telefon 55064162
Öffnungszeiten: Di, Mi, Do, 09:00 - 16:00 Uhr

Großelterndienst Erfurt

Donnerstag
26.01.2012 Jeden letzten Donnerstag im Monat findet in der Marktstraße 6 ein Großelternfrühstück statt.

Senioren und Seniorinnen, die Interesse haben ein Wunschkind zu betreuen, melden sich bitte im Schutzbund der Senioren am Juri-Gagarin-Ring 64 oder telefonisch unter 2620735.

6. Sprechstunden:

Sozialrecht	jeden 1. Dienstag des Monats	10:00 - 11:00 Uhr
Rentenrecht	jeden 3. Mittwoch des Monats	13:30 - 14:30 Uhr
Erbrecht	jeden 1. Mittwoch im Monat	10:00 - 11:00 Uhr
Energiekosten	jeden 1. Donnerstag im Monat	10:00 - 11:00 Uhr
Behörden und Bescheide	jeden 2. Dienstag im Monat	10:00 - 11:00 Uhr

Bitte 3 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 2620735.

Stadtvorstand

Sprechstunde
10.01.2012 ab 12:00 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

mobiles Beratungsteam

Dienstag und Donnerstag 09:00-16:00 Uhr

Informationen und Beratung bei der Diagnose Demenz (mit Frau Noatnick und

Stadtverwaltung Erfurt

Seniorenklub

Leiterin: Frau Otto

Weitergasse 25

99084 Erfurt

Tel. 0361 5 62 67 89

Mo	02.01.	09:30 Uhr	Englisch I
		11:00 Uhr	Englisch II
		13:00 Uhr	Chorsingen mit Glaasen
Di	03.01.	09:00 Uhr	Englisch III
		09:00 Uhr	Neujahrsfrühstück mit den ehemaligen Optimanern
		10:00 Uhr	Weg mit dem Weihnachtsspeck –Gymnastik mit Waltraud
		10:00 Uhr	Sprechstunde der BRH
		14:00 Uhr	Zum 1. Stammtisch im neuen Jahr begrüßen wir OB-Kandidaten bei den Ingenieuren und Technikern
Mi	04.01.	10:00 Uhr	Senioren sport mit Walter
		10:00 Uhr	Englisch mit der Vdk-Gruppe
Do	05.01.	14:00 Uhr	Mit DJ Thomas und Ihren Wunschmelodien begrüßen wir das neue Jahr
Mo	09.01.	09:30 Uhr	Englisch I
		11:00 Uhr	Englisch II
		13:00 Uhr	Chorsingen mit Frau Glaasen
		14:00 Uhr	Sektempfang der ehemaligen Kindergartenleiterinnen
Di	10.01.	09:00 Uhr	Englisch III
		ab 09 Uhr	Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
		10:00 Uhr	Fit und fröhlich in den Tag mit Waltraud
		15:30 Uhr	Treff der Selbsthilfegruppe Artrose in gemütlicher Kaffeerrunde
Mi	11.01.	10:00 Uhr	Sport frei mit Walter
		13:30 Uhr	Bewegung im Alter mit der Vdk- Gruppe
		ab 13 Uhr	Die Karten sind gemischt – Spielenachmittag -
Do	12.01.	10:00 Uhr	Sprachkurs für die Mitglieder Deutsch-Russisch Haus e. V. (D.R.H. e. V.)
		14:30 Uhr	„Schneeflöckchen-Weißbröckchen“ Tanz mit Bobby
Mo	16.01.	09:30 Uhr	Englisch I
		11:00 Uhr	Englisch II
		13:00 Uhr	Kreatives Gestalten mit Gisela
Di	17.01.	09:00 Uhr	Englisch III
		09:00 Uhr	Frühstück der ehemaligen Optimaner
		10:00 Uhr	Sport mit Waltraud

Mi 18.01. 14:00 Uhr Folkloretanz mit D.R.H. e.V.
 10:00 Uhr Fit und fröhlich in den Tag mit Walter
 13:00 Uhr Die Romme`spieler treffen sich
 Do 19.01. 10:00 Uhr Sprachkurs D.R.H. e.V.
 14:00 Uhr Die ISOR- Gruppe trifft sich
 14:30 Uhr Mit Vladi ins Wochenende
 Mo 23.01. 09:30 Uhr Englisch I
 11:00 Uhr Englisch II
 13:00 Uhr Kreatives Gestalten mit Gisela
 14:00 Uhr Kaffeeklatsch der ehemaligen Krippenerzieher
 Di 24.01. 09:00 Uhr Englisch I
 09:00 Uhr Stammtisch der Optimaner
 10:00 Uhr Frühsport mit Waltraut
 14:00 Uhr Folkloretanz mit D.R.H. e.V.
 Mi 25.01. 10:00 Uhr Fit und fröhlich in den Tag mit Walter
 ab 13 Uhr Nachmittag der Gesellschaftsspiele
 Do 26.01. 10:00 Uhr Sprachkurs
 14:30 Uhr Zum Tanz spielt DJ Jubelprinz Ihre Wunschmelodien
 Mo 30.01. 09:30 Uhr Englisch I
 11:00 Uhr Englisch II
 Di 31.01. 09:00 Uhr Englisch III
 09:00 Uhr Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
 10:00 Uhr Frühstückssport mit Waltraud
 14:00 Uhr Folkloretanz mit D.R.H. e.V.

jeden 2. Montag

09:00 bis Pflagenetz Erfurt mit Frau Hofmeister
 12:00 Uhr

Jeden 2. Donnerstag

10:00 bis Diabetiker - Sprechstunde mit unserem Lotsen
 12:00 Uhr Herr Ehrhardt

Unsere Wandertage in der 2. und 4. Woche, (dienstags) finden unter Vorbehalt statt! (je nach Wetterlage bitte erkundigen im Klub)

täglich

09:00 Uhr Frühstücksangebot
 13:30 Uhr Kaffee und Kuchen im Klub

Montag bis Freitag warmes Mittagessen im Klub zum Preis von 2,90 EUR
 (Anmeldung ist notwendig)

Jeden Donnerstag

ab 12 Uhr Thomas Chrobok von den „Sonntagsausflügen“ im Klub

Möglichkeit zur Fußpflege 1x monatlich (Mittwoch)

Rufen Sie uns einfach an!

Singen und Musik:

Chorsingen mit Chordirigentin Frau Domin

Mittwoch 14:00-16:00 Uhr Bürgerhaus unter den Kastanien,
 Röntgenstraße 28

Es werden stets neue Mitwirkende gesucht. Bitte Anmeldungen von Interessenten unter Tel. 3735222 oder 733580.

Musikprobe mit Herrn Kroschke

Montag 09:30 - 11:00 Uhr im Seniorenklub Berliner Straße 26

Interessengruppen Malen und Zeichnen

Zeichnen mit Herrn Meyer

Mittwoch 10:00 - 11:30 Uhr, Juri-Gagarin-Ring 56 a
 (ab dem 10.01.2012)

Malprojekt „Die Kraft der Farben“ mit Frau Trojca

Dienstag 10:00 - 12:30 Uhr Juri-Gagarin-Ring 56 a

„Pinsel und Palette“ mit Frau Wrobel

Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr, Seniorenklub Hans-Grundig-Straße 25

Zeichenkurs für Anfänger

Donnerstag 8:30-10:00 Uhr Juri-Gagarin-Ring 58 a, Saal
 (12.01.-20.03.2012)

Donnerstag 11:45-13.15 Uhr Juri-Gagarin-Ring 58 a, Saal
 (12.01.-20.03.2012)
 (außer am 21.02.2012)

Zeichenkurs für Fortgeschrittene

Dienstag 08:30-11:30 Uhr Juri-Gagarin-Ring 64, Bibliothek
 (ab dem 10.01.2012)

Die Termine werden generell mit dem Dozenten individuell vereinbart, zu erfragen unter Tel. 2620735.

Auskünfte und Anmeldungen zu den Mal- und Zeichenkursen bei Frau Anke Müller
 Unter Tel. 2620735

Literatur

Interessengruppe „Herbstzeitlose“ - Arbeitstreffen

3. Donnerstag im Monat 14:00 Uhr Juri-Gagarin-Ring 64

Literatursalon mit Frau Machate

1. und 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr, Frauenzentrum Pergamentergasse.

Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Machate unter Tel. 2220020.

Frau Anke Müller Tel. 2620775
Die Teilnahme an den einzelnen Kursen ist begrenzt!

Wandergruppen

Zu den Wandergruppen können sich Interessierte im Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, oder telefonisch unter 2620735 sowie 55064160 informieren.

Radwandern

Rad-Interessenten melden sich bitte bei Fr. Anke Müller unter der Tel.-Nr. 262077
Zu inhaltlichen Fragen können Sie sich auch an Herrn Otto Gerling wenden.
(werktags 19-20 Uhr unter der Tel. 2606266)

5. Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung:

Kunstgeschichte: mit Frau Trojca

Donnerstag 14:00 - 15:30 Uhr Kurs Juri-Gagarin-Ring 64

Thema: Punkte, Punkte, Punkte–Pointellismus

12.01.2012 Einführung

19.01.2012 Seurat

26.01.2012 Pissaro

Freitag 10:00 - 11:30 Uhr Saal, Juri-Gagarin-Ring 56a

Thema: Farben in der Malerei - Grün

20.01.2012 Pappelstudien

27.01.2012 „Kleine Paradiesbilder“

Informationen und Anmeldungen bitte über Frau Anke Müller - Tel. 2620775.

Interessengruppe Fotofreunde

Die Fotofreunde kommen zusammen am:

1. Montag im Monat, Juri-Gagarin-Ring 64

Interessenten wenden sich an Frau Anke Müller, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel. 2620775

Interessengruppe Schachspieler

Die Schachspieler treffen sich jede Woche am:

Freitag 10:00 Uhr, Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64

Interessengruppe Skatrunde

Die Skatfreunde treffen sich jede Woche am:

Mittwoch ab 13:00 Uhr Juri-Gagarin-Ring 56 a

Interessierte melden sich bitte bei Frau Anke Müller unter Tel.- Nr. 2620775.

Schutzbund der Senioren und Vorruehstandler Thür. e. V.

Kompetenz- und Beratungszentrum

Ansprechpartner: Frau Barbara Schumann und Frau Dagmar Lappe

Juri-Gagarin-Ring 64

99084 Erfurt

Tel. 2 62 07 35

1. Zentrale Veranstaltungen

- | | | | |
|----|--------|-----------|---|
| Do | 05.01. | 07:00 Uhr | Bildungsfahrt mit dem Bus nach Chemnitz
Besuch der Ausstellung Pierre Auguste Renoir. Kunstaussstellung Gunzenhuser und kleine Stadtbesichtigung bei Bedarf und Zeit, Abfahrt: 07:30 Uhr Hauptbahnhof
Anmeldung und Bezahlung bei Frau Anke Müller, Tel. Nr. 2620775 |
| Mo | 09.01. | 10:00 Uhr | Sitzung/Beratung des Stadtvorstandes
Eingeladen ist Frau Dagmar Lappe, Leiterin des Kompetenz- und Beratungszentrums. Juri-Gagarin-Ring 64, Bibliothek |
| Di | 10.01. | 10:00 Uhr | Sitzung, Beratung des Stadtvorstandes
Jahresauftakt mit Überblick zur Realisierung der gestellten Aufgaben, der Ziele des Finanzplanes, Mitgliedererwerb und Beitragskassierung. Juri-Gagarin-Ring 64, Bibliothek |
| Mi | 11.01. | 14:00 Uhr | Jahresauftakt 2012 mit den Mitgliedern der Gruppe
„Sonstige“ Saal, Juri-Gagarin-Ring 56 a |
| Mo | 23.01. | 10:00 Uhr | Sitzung, Beratung des Stadtvorstandes
Eingeladen sind alle Sprecher der Radlergruppen. Juri-Gagarin-Ring 64, Bibliothek |
| Do | 26.01. | 14:30 Uhr | Veranstaltung mit den Geburtstagsjubilaren
Saal, Juri-Gagarin-Ring 56 a |
| Mo | 30.01. | 09:00 Uhr | Beratung mit den Kassierern aller Gruppen und mit den Gruppensprechern aller Radgruppen
Projektraum Juri-Gagarin-Ring 64 |
| | | 10:00 Uhr | Informationen an alle Gruppensprecher und VERKEHRSTEILNEHMERSCHULUNG, Saal, Juri-Gagarin-Ring 56 a
Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen! Hinweise und Fragen richten Sie bitte im Vorfeld an
info@fahrschule-richter-erfurt.de
Wer eine Stempelkarte der Verkehrswacht Thüringen besitzt, bitte mitbringen! |

2. Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen:

Di		Die SHG 3 „Gemeinsam erleben“
Mi		Die SHG 4 „Senioren rund um den Stadtpark“
Fr	10:00 Uhr	Die SHG 5 „Entspannungsübungen für Körper, Geist und le“ trifft sich jeden Freitag in der Zeit von 10:00 - 11:30 Uhr, Juri-Gagarin-Ring 64
Mi		Die SHG 6 „Rund um den Herrenberg“
Mo	14:00 Uhr	Die SHG 7 „Kreative Freizeitgestaltung“ kommt jeden 2. und 4. Montag im Monat zusammen. Nachfragen über Frau Büchner, Tel.-Nr. 0361 6464257
Di	10.01. 13:45 Uhr	Die SHG 8 „Gesund und aktiv im höheren Lebensalter“ Erlebt das neue Angermuseum mit einer Führung durch einige Erfurter Kunstschatze und trifft sich anschließend im neuen Treffpunkt—im Seniorenklub Weitergasse 25.
Di	24.01. 09:30 Uhr	Der Gruppenrat der SHG 8 berät die Organisation, Finanzierung und Verantwortlichkeiten für den Jahresplan 2012. Klubraum Eislebener Str. 3
Di	17.01. 14:00 Uhr	Die SHG 9 „Aktive Herbstzeit“ trifft sich zu einem Vortrag „Wohnen für Senioren in Erfurt“, Referent: Herr Andreas Günther, Juri-Gagarin-Ring 64

3. Lehrgänge Sprachlehrgänge:

Englisch für Fortgeschrittene mit Frau Trojca

Montag von	08:30 -10:00 Uhr	(16.01.-26.03.2012)
	10:30 -12:00 Uhr	(16.01.-26.03.2012)
Dienstag	08:30 -10:00 Uhr	(10.01.-27.03.2012)
Mittwoch	10:30 -12:00 Uhr	(11.01.-28.03.2012)
	13:00 -14:30 Uhr	(11.01.-28.03.2012)
	16:15 -17:45 Uhr	(11.01.-28.03.2012)

Englisch Folge 1 mit Frau Trojca

Montag	12:15 -13:45 Uhr	(16.01.-26.03.2012)
--------	------------------	---------------------

Englisch Folge 2 mit Frau Trojca

Donnerstag	10:00-11:30 Uhr	(12.01.-22.03.2012)
Freitag	08:15-09:45 Uhr (Bibliothek)	(13.01.-30.03.2012)

Englisch Grammatik/Workshop mit Frau Lederhausen (immer 1x monatlich)

Dienstag	10:15 - 11:45 Uhr	(monatlich ab Januar 2012)
Jeden 1. Donnerstag im Monat	14:30 Uhr	Juri-Gagarin-Ring 64

Informationen über Frau Noatnick, Tel. 55064160.

Französisch für Fortgeschrittene mit Frau Nowag

Freitag	08:45 - 10:15 Uhr	(06.01.-30.03.2012)
---------	-------------------	---------------------

Französisch Folgekurs mit Frau Nowag

Freitag	10:30 - 12:00 Uhr	(06.01.-30.03.2012)
---------	-------------------	---------------------

Französisch Folge 1 mit Frau Nowag

Freitag	12:15 - 13:45 Uhr	(06.01.-30.03.2012)
---------	-------------------	---------------------

Die Lehrgänge finden alle, außer Englisch am Freitag, im Veranstaltungsraum JGR 64 statt.

Ein Einstieg in laufende Lehrgänge ist nach Absprache möglich!

Informationen und Anmeldungen für fortführende oder neue Lehrgänge bitte bei Frau Anke Müller unter Tel. 2620775!

Computerkurse:

Es finden neue Computer- und Internetkurse statt!

Informationen dazu und Anmeldungen über Frau Anke Müller Tel. 2620775

Schulungen Helferinnenkreis:

Jeden 1. Donnerstag im Monat 14:30 Uhr Juri-Gagarin-Ring 64

Informationen über Frau Noatnick, Tel. 55064160.

4. Seniorensport und Seniorentanz

(Kurse alle im Juri-Gagarin-Ring 64)

Gymnastik mit Frau Finke

Montag	14:45 - 17:15 Uhr	Gruppe 1 und 2
Dienstag	13:00 - 17:15 Uhr	Gruppe 3, 4 und 5
Mittwoch	10:00 - 14:00 Uhr	Gruppe 6 und 8
	13:00 - 14:00 Uhr	Gruppe 8
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	Gruppe 7

Wirbelsäule/Beckenboden / Osteoporose mit Frau Lorenz

Montag	09:30 - 10:30 Uhr und 10:45 - 11:45 Uhr
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr
	(Kurs im Juri-Gagarin-Ring 56a)

Geselliger Seniorentanz mit Frau Hempel - Rhythmik, Bewegung, Balance

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

Wenn nicht anders benannt, bitte alle Anmeldungen und Fragen an