

Aktivitäten für ältere Menschen in Erfurt

der ganze Überblick



Bewegung, Tanz, Musik, Gespräch, Spiel, Kultur, Lernen, Natur und Hilfe: alles, was ich in Erfurt für ältere Menschen gefunden habe, mit Ort, Zeit, Kosten und Quelle.

103

wiederkehrende
Angebote

15

Stadtteile und Ortsteile

23

Quellen, alle genannt



Bewegung



Tanz



Musik



Gespräch



Spiel



Kultur



Lernen



Natur



Hilfe



Schwungstunden · Richard Grimm · Erfurt

Stand 17.10.2026

Was drinsteht

1	Vorweg	3									
2	Sicherheit zuerst	4									
3	Der Überblick	5									
4	Eine Woche in Erfurt	7									
5	Die drei, die jeder findet	8									
6	Für wen passt was	10									
7	Die Angebote nach Art	13									
<table border="0"> <tr> <td> Bewegung S. 13</td> <td> Tanz S. 20</td> <td> Musik S. 21</td> </tr> <tr> <td> Gespräch S. 22</td> <td> Spiel S. 25</td> <td> Kultur S. 28</td> </tr> <tr> <td> Lernen S. 29</td> <td> Natur S. 33</td> <td> Hilfe S. 34</td> </tr> </table>			 Bewegung S. 13	 Tanz S. 20	 Musik S. 21	 Gespräch S. 22	 Spiel S. 25	 Kultur S. 28	 Lernen S. 29	 Natur S. 33	 Hilfe S. 34
 Bewegung S. 13	 Tanz S. 20	 Musik S. 21									
 Gespräch S. 22	 Spiel S. 25	 Kultur S. 28									
 Lernen S. 29	 Natur S. 33	 Hilfe S. 34									
8	Einmalig oder befristet im Oktober und November 2026	35									
9	Was Erfurt nicht hat	38									
10	Unsicher und noch zu prüfen	39									
11	Zeiten und Preise ändern sich	41									
12	Wie ich dabei unterstütze	41									
13	Quellen	41									
14	Wer das geschrieben hat, und wie Sie mich erreichen	43									

So ist jeder Eintrag gebaut. Oben Wann und Ort, darunter Kosten, Anmeldung, Barrierefreiheit und für wen, klein am Schluss Träger und Quelle. Die Farbe am oberen Rand zeigt die Art. Steht „nicht angegeben“ da, schweigt die Seite des Anbieters dazu; das heißt weder „kostet etwas“ noch „nicht barrierefrei“.

KAPITEL 1**Vorweg**

Wohin geht man in Erfurt, wenn der Tag lang wird? Es gibt mehr Antworten darauf, als die meisten vermuten. Ich habe gesammelt, was ich finden konnte: den Seniorenkalender der Stadt Erfurt für Oktober 2026, dazu die Seiten der Träger, der Kirchengemeinden, der Museen, des Kinos und der Bäder. Zusammengekommen sind 114 Angebote und Termine. In diesem Ratgeber stehen sie nach Art geordnet: Bewegung, Tanz, Musik, Gespräch, Spiel, Kultur, Lernen, Natur und Hilfe.

Ich habe kein einziges Angebot angerufen. Alles, was hier steht, stammt von den Seiten der Anbieter, und bei jedem Eintrag steht, von welcher. Was eine Seite nicht sagt, steht als „nicht angegeben“ da, ich rate nicht. Das gilt besonders für Kosten und Barrierefreiheit: „nicht angegeben“ heißt weder „kostet etwas“ noch „nicht barrierefrei“, es heißt nur, dass die Seite schweigt. Vor dem ersten Besuch lohnt deshalb ein Anruf, am besten gemeinsam mit jemandem, der mitkommen möchte.

Dazu eine Warnung vorab: Die Angaben stammen größtenteils aus dem Kalender für Oktober 2026, und der erscheint jeden Monat neu. Zeiten und Preise ändern sich. Es gilt immer die Seite des Trägers.

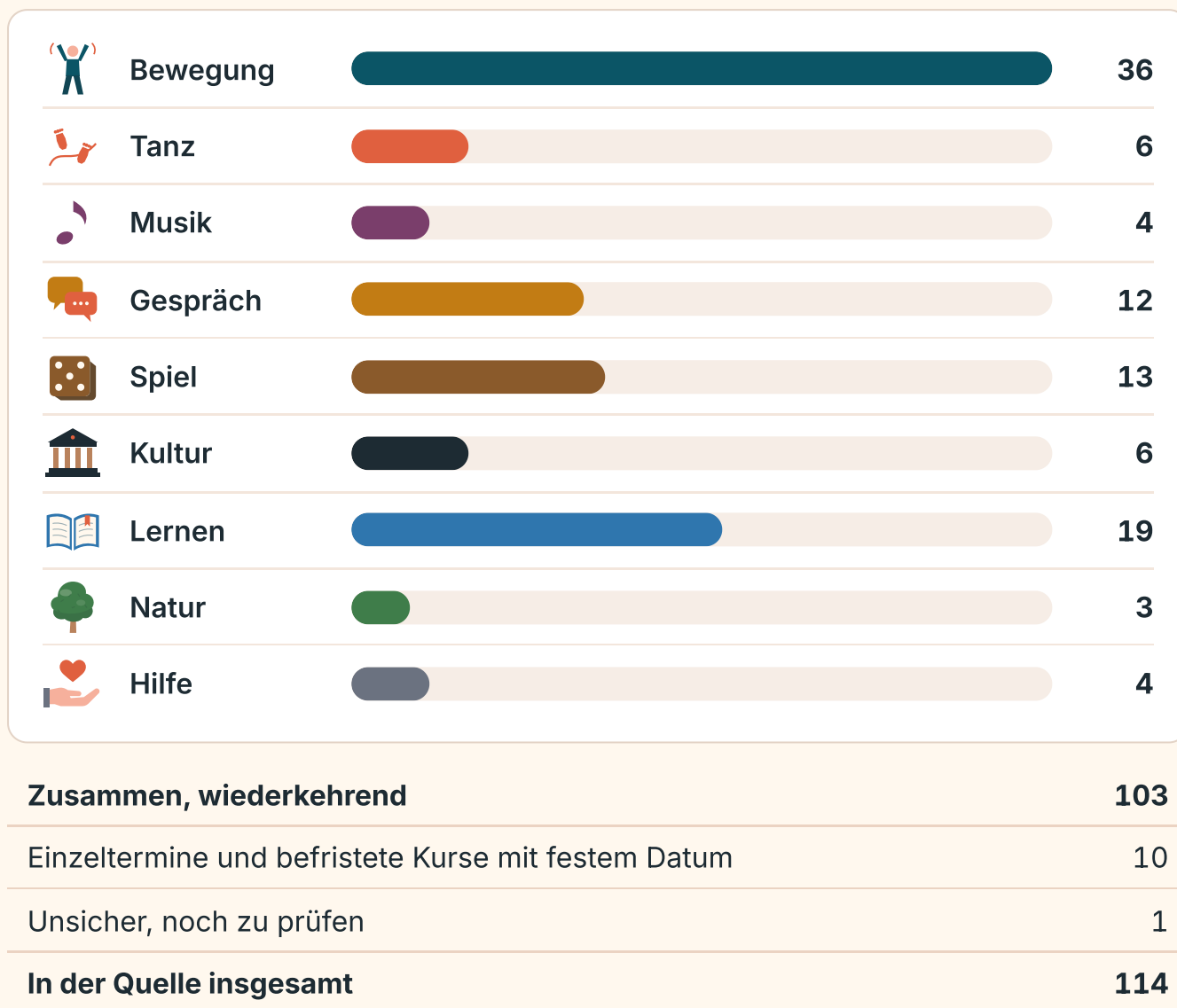
KAPITEL 2

Sicherheit zuerst

- ! Vor dem ersten Besuch wird der Weg geklärt: Eingang, Treppen, Aufzug, Entfernung von der Haltestelle. Barrierefreiheit nennen nur 3 Einträge ausdrücklich; bei allen anderen hilft ein Anruf.
- ! Im Herbst und Winter wird es früh dunkel, und nasses Laub und Glätte machen Wege unsicher. 10 Angebote beginnen um 17:00 Uhr oder später. Zu diesen geht beim ersten Mal niemand allein, und der Heimweg wird vorher bedacht.
- ! Wer Schwindel, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Osteoporose oder eine erhöhte Sturzneigung hat, spricht vor jedem neuen Bewegungsangebot mit der Hausärztin oder dem Hausarzt. Wem es in einer Gruppe schwindlig wird, setzt sich sofort hin und macht Pause.
- ! Beim ersten Besuch ist das Handy geladen, und ein Zettel mit Name, Adresse und Telefonnummer steckt in der Tasche. Feste, rutschfeste Schuhe gehören dazu.
- ! Bei Brustschmerz, Luftnot, plötzlicher Schwäche einer Körperseite, Sprachstörung oder plötzlicher Verwirrtheit sofort die 112 rufen.
- ! Niemand wird zu einem Angebot gedrängt. Wem eine Gruppe nicht gefällt, sucht sich ein anderes Angebot aus dieser Liste.

KAPITEL 3

Der Überblick



So verteilen sich die wiederkehrenden Angebote auf die Stadtteile. Wo die Quelle keinen Stadtteil nennt, steht „nicht angegeben“.

Altstadt	29	Johannesplatz	4	Andreasvorstadt	1
Roter Berg	17	Moskauer Platz	4	Dittelstedt	1
Krämpfervorstadt	11	Erfurter Norden (laut Seite)	3	Gottstedt	1
Daberstedt	9	Gispersleben	3	Herrenberg	1
Berliner Platz	8	Kühnhausen	2	Löbervorstadt	1
nicht angegeben	7			Wiesenhügel	1

Erfurt nach Stadtteilen

Jeder Punkt ist ein wiederkehrendes Angebot, die Farbe zeigt die Art. Die Lage ist ein Schema, keine Karte: Norden oben, die Altstadt in der Mitte.

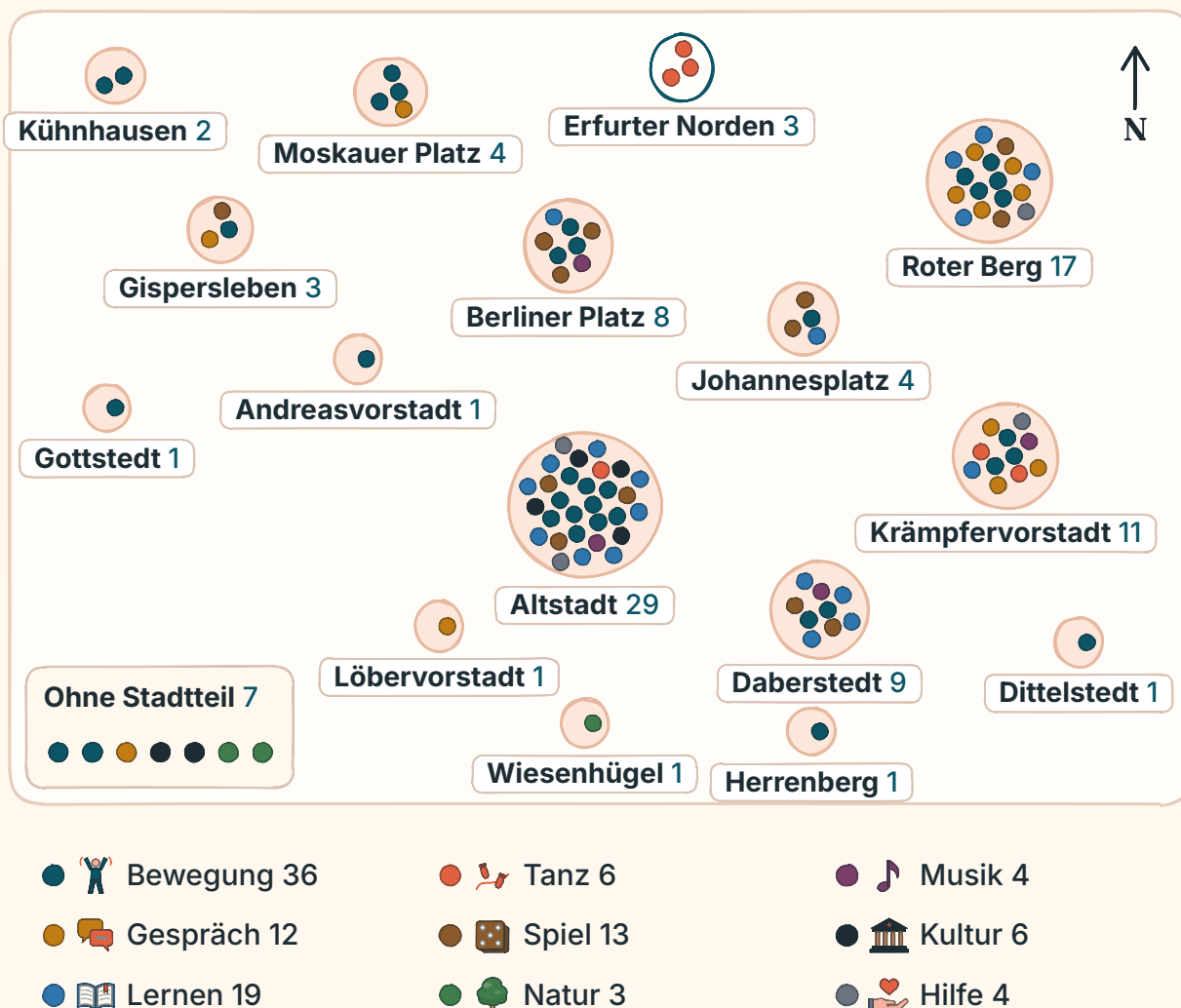


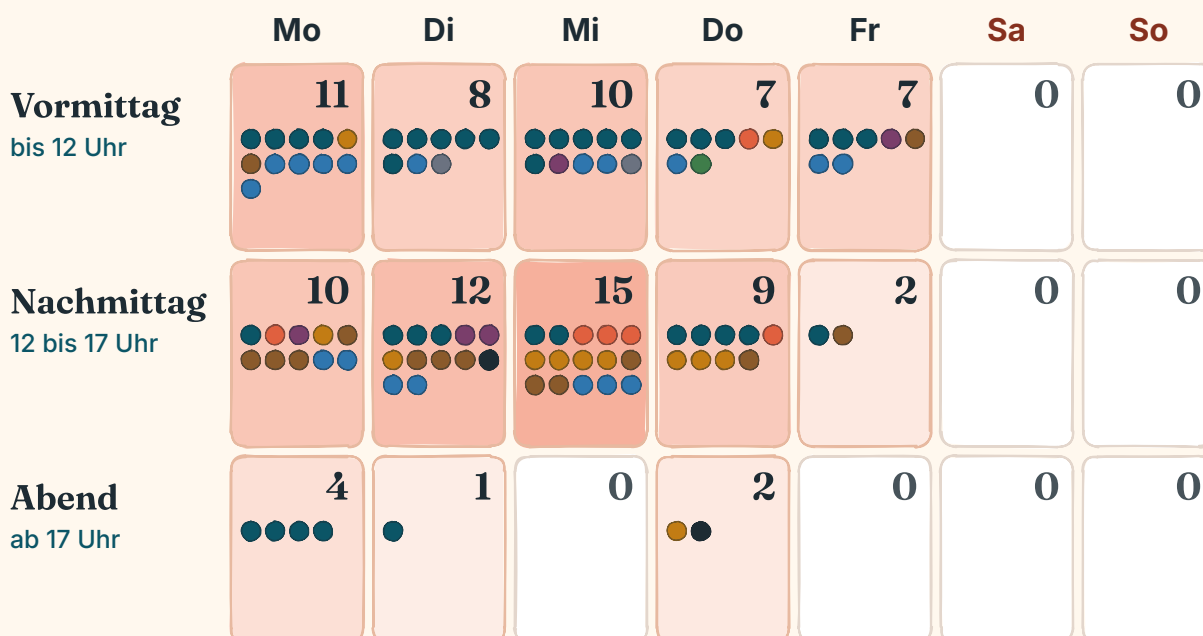
Bild 1 · Erfurt nach Stadtteilen. Die Altstadt hat 29 von 103 wiederkehrenden Angeboten, danach kommt der Rote Berg mit 17. Am Stadtrand, in Gottstedt, Kühnhausen und Dittelstedt, gibt es nur Bewegung. Die Lage der Kreise ist ein Schema, keine Karte. Quelle: Verzeichnis zum Ratgeber (CSV, Spalten Stadtteil und Art), Stand 17.10.2026.

KAPITEL 4

Eine Woche in Erfurt

Eine Woche in Erfurt

Jeder Punkt ist ein wiederkehrendes Angebot zu seiner Anfangszeit, die Zahl oben rechts zählt sie. Wer an zwei Tagen stattfindet, steht zweimal da.



Nicht im Raster: 6 mit Öffnungszeiten an fünf und mehr Tagen, 4 ohne festen Tag

Fast jeden Tag: Smartphone- und Tabletberatung; Betreuungs- und Begleitdienst; Begegnungscafé; Tageskarte egapark; Tageskarte Thüringer Zoopark; Stadtmuseum Erfurt. Ohne festen Tag: Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung; Kino für Senioren; Theaterbesuch mit Seniorenrabatt; Angermuseum, Führung mit Ertasten.

Bewegung

Gespräch

Lernen

Tanz

Spiel

Natur

Musik

Kultur

Hilfe

Bild 2 · Eine Woche in Erfurt. Jeder Punkt ist ein Angebot zu seiner Anfangszeit: vormittags bis 12 Uhr, nachmittags von 12 bis 17 Uhr, abends ab 17 Uhr. Wer an zwei Tagen stattfindet, steht zweimal da. 93 Angebote haben einen festen Tag und eine Uhrzeit, 6 haben an fünf und mehr Tagen offen, bei 4 nennt die Quelle keinen Tag. Quelle: Verzeichnis zum Ratgeber (CSV, Spalte Wann), Stand 17.10.2026.

Wann ist in Erfurt etwas los? Das Bild legt die wiederkehrenden Angebote auf eine Woche, nach Wochentag und Tageszeit. Am meisten los ist am Mittwochnachmittag. Am Abend, ab 17 Uhr, beginnen nur 7 der wiederkehrenden Angebote, und für Samstag und Sonntag zählt das Raster 0 Gruppen. Offen haben am Wochenende nur Museum, Zoopark und egapark. Wer tagsüber arbeitet oder jemanden pflegt, findet deshalb fast nichts.

KAPITEL 5

Die drei, die jeder findet

Wer nicht weiß, wo er anfangen soll, fängt mit einem dieser drei an. Sie gehen ohne Mitgliedschaft und ohne Vorkenntnisse, und sie liegen an Orten, die man in Erfurt kennt. Alle Angaben stehen auch weiter unten bei ihrer Art.



TIPP 1

Die kostenfreien Bewegungsgruppen der Stadt

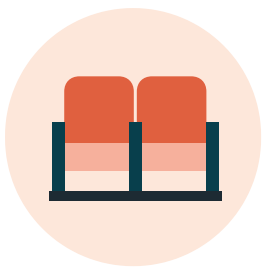
Die Stadt Erfurt hat Bewegungsgruppen an sechs Orten: Berliner Platz, Johannesplatz, Moskauer Platz, Herrenberg, Kühnhausen und Dittelstedt. Geleitet werden sie von Bewegungsbegleitern, die das Gesundheitsamt geschult hat, und laut Seniorenkalender kosten sie nichts. Am Moskauer Platz, im Mehrgenerationenhaus in der Moskauer Straße 114, gibt es gleich drei Gruppen: dienstags um 8:30 und um 10:00 Uhr, mittwochs um 9:00 Uhr. Eine Anmeldung nennt der Kalender nicht.



TIPP 2

Tanzen im Sitzen bei Martini-Luther

Die Evangelische Kirchengemeinde Martini-Luther tanzt zweimal im Monat donnerstags von 10 bis 11 Uhr im Sitzen, im Gemeinderaum Nikolausstraße 8. Die Termine stehen im Gemeindebrief. Eine Anmeldung und Kosten nennt die Seite nicht. Eingeladen ist jeder, auch mit Beeinträchtigung.

**TIPP 3****Das Kino für Senioren im Kinoklub**

Der Kinoklub am Hirschlachufer 1 zeigt zweimal im Monat Kino für Senioren. Eine Karte kostet laut Seite 8,00 Euro plus Vorverkaufsgebühr. Wochentag und Uhrzeit stehen dort nicht, und im Oktoberprogramm war kein eigener Seniorentermin ausgewiesen. Vor dem Weg lohnt ein Blick ins Programm oder ein Anruf beim Kinoklub.

KAPITEL 6

Für wen passt was

Für wen passt was

fünf Wege und was zu ihnen passt

1

Wenn der Körper bremst

Der Kopf ist wach, aber der Körper sagt öfter nein. Dann zählt, was im Sitzen geht.

**Bewegung**

Sitz- und Hockergymnastik

**Tanz**

Tanzen im Sitzen, Sitztänze

**Kultur**

Kino für Senioren, Führung mit Er tasten

2

Wenn es eine Demenz ist

Vertraute Orte, feste Zeiten und Musik tragen.

**Gespräch**

Pflege kaffee, Erzählcafé

**Musik**

Singen in Daberstedt

**Tanz**

Tanz auf dem Ringelberg

3

Wenn jemand allein alles besser weiß

Der Kontakt gelingt über eine Sache, nicht über Gefühle.

**Spiel**

Skat, Doppelkopf, Schach

**Lernen**

Computerkabinett, Englisch-Konversation

4

Wenn jemand Nähe sucht und sich nicht traut

Gesucht sind Orte, an denen man dabei sein kann, ohne zu reden.

**Natur**

Spaziergangsgruppe Wiesenhügel

**Gespräch**

Begegnungscafé am Roten Berg

**Musik**

die Chöre

5

Wenn Gespräche holpern

Dann tragen Tätigkeiten mit Regeln, bei denen jeder einmal dran ist.

**Spiel**

Rommé, Spiel- und Gesprächsrunde

**Musik**

die Chöre

**Tanz**

die Tanzrunden

Bild 3 · Für wen passt was. Fünf Wege, keine Schubladen: Oft passt etwas aus zwei Wegen. Die Beispiele stehen mit allen Angaben bei ihrer Art. Quelle: dieses Kapitel und das Verzeichnis zum Ratgeber, Stand 17.10.2026.

Kein Mensch passt ganz in eine Schublade. Die fünf Wege hier sind Lagen, die mir immer wieder begegnen, keine Befunde, und oft trifft auf einen Menschen etwas aus zwei Wegen zu. Alle genannten Angebote stehen weiter unten mit allen Angaben in ihrer Art. Ob ein Angebot wirklich passt, zeigt der erste Besuch.

Fünf Angebote richten sich ausdrücklich an Frauen: der Frauenchor Harmonie, Sport für Seniorinnen, der Seniorinnensport, der Kurs Fit und Standfest im Alltag (bei den Einzelterminen) und der MuseumsDienstag des FrauenZentrums, der im Programm „Termine für Frauen“ steht. Wer ein Angebot für alle sucht, findet es in den übrigen Einträgen.

1**Wenn der Körper bremst**

Der Kopf ist wach, die Lust ist da, aber der Körper sagt öfter nein. Dann zählt, was im Sitzen oder mit kleinen Schritten geht. Im Verzeichnis stehen: Sitzgymnastik im Seniorenklub Berliner Platz (montags), Hockergymnastik im Seniorenklub Roter Berg (dienstags), Mobilisationstraining im Seniorenklub Daberstedt (donnerstags), Sitztänze im Bürgerhaus Unter den Kastanien (letzter Mittwoch im Monat) und Tanzen im Sitzen bei Martini-Luther (zweimal im Monat donnerstags). Für Kultur im Sitzen: das Kino für Senioren und die Führung mit Erasten im Angermuseum, das als barrierefrei zertifiziert ist. Vor Kraftübungen kommt immer das Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt.

2**Wenn es eine Demenz ist**

Hier zählen vertraute Orte, feste Zeiten und Musik. Das Verzeichnis führt den Pflegekaffee im Quartiershaus am Ringelberg (erster Mittwoch im Monat) als Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung; wer teilnehmen möchte, fragt vorher nach, an wen er sich genau richtet. Dazu passen Singen im Seniorenklub Daberstedt (dienstags), das Erzählcafé im Mehrgenerationenhaus Moskauer Platz (donnerstags, mit Anmeldung) und der Tanz auf dem Ringelberg (mit Voranmeldung). Eine offene Gruppenstunde, in der ein Mensch mit Demenz und seine Begleitung zusammen etwas tun, steht im Kalender nicht. Dafür gibt es im Kapitel „Was Erfurt nicht hat“ einen eigenen Punkt.

3**Wenn jemand allein alles besser weiß**

Er kennt sich aus, hat zu allem eine Meinung und lehnt Gruppen ab. Der Kontakt gelingt über eine Sache, nicht über Gefühle. Im Verzeichnis passen: Skat in Daberstedt (mittwochs) und am Johannesplatz (mittwochs), Doppelkopf im Seniorenklub Berliner Platz (montags), die Schachfreunde im Seniorenklub Roter Berg (montags und donnerstags) und am Johannesplatz (freitags), das Computerkabinett im DiZ am Roten Berg (freitags) und die Englisch-Konversation im Kompetenz- und Beratungszentrum (montags). Das Repair Café wäre ein weiterer Ort für Menschen, die etwas können; sein Stand ist unsicher.

4**Wenn jemand Nähe sucht und sich nicht traut**

Sie freut sich über Besuch, sagt Einladungen aber ab. Gesucht sind Orte, an denen man dabei sein kann, ohne zu reden. Im Verzeichnis stehen: der Spielenachmittag als offener Treff im Seniorenklub Altstadt (mittwochs, alle sind herzlich eingeladen), die Spaziergangsgruppe Wiesenhügel (donnerstags, jeder kommt mit), das Begegnungscafé am Roten Berg (Kaffee auf Spendenbasis), der Handarbeitskreis im Bürgerhaus Unter den Kastanien (Strickerinnen sind willkommen), die Chöre und die Tanzrunde mit Musiker. Musik braucht keine Worte.

5**Wenn Gespräche holpern**

Er geht auf Leute zu, aber Gespräche kippen. Dann tragen Tätigkeiten mit Regeln: ein Spiel, bei dem jeder einmal dran ist, Singen, Tanzen. Im Verzeichnis passen: Rommé im Seniorenklub Berliner Platz (dienstags), die Spiel- und Gesprächsrunde im Seniorenklub Daberstedt (montags), die Zeit für Brett- und Kartenspiel am Berliner Platz (freitags), die Chöre und die Tanzrunden. Wenn das Hören schwerfällt, gehört das zur Hausärztin oder zum Hausarzt.

KAPITEL 7

Die Angebote nach Art

Jeder Eintrag hat dieselbe Form: Träger, Ort mit Anschrift und Stadtteil, Wann, Kosten, Anmeldung, Barrierefrei, Für wen und die Quelle. Das Verzeichnis wurde am 17.10.2026 aus den Quellen gebaut und nicht angerufen.



Bewegung

36 Angebote

Gymnastik im Sitzen und im Stehen, Qi Gong, Yoga, Pilates, Line Dance, Tischtennis, Wassergymnastik: Bewegung ist die größte Gruppe. Die kostenfreien Bewegungsgruppen der Stadt, die das Gesundheitsamt mit geschulten Bewegungsbegleitern betreut, stehen vorn.



Bewegungsgruppe Berliner Platz

Wann 14-tägig dienstags ab 16:30 Uhr, gerade Kalenderwochen

Ort Stadteiltreff Berolina, Anschrift nicht angegeben (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Bewegungsgruppe Johannesplatz

Wann 14-tägig dienstags 13:00 bis 14:00 Uhr, ungerade Kalenderwochen

Ort Clubraum Eislebener Straße 3, 99086 Erfurt (Stadtteil: Johannesplatz)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Bewegungsgruppe Moskauer Platz, Gruppe 1**

Wann dienstags 08:30 bis 09:30 Uhr, wöchentlich

Ort Mehrgenerationenhaus Moskauer Platz, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt (Stadtteil: Moskauer Platz)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt; mitmenschen-ev.de/freizeit-begegnung/mehrgenerationenhaus

**Bewegungsgruppe Moskauer Platz, Gruppe 3**

Wann mittwochs 09:00 bis 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort Mehrgenerationenhaus Moskauer Platz, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt (Stadtteil: Moskauer Platz)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Bewegungsgruppe Moskauer Platz, Gruppe 2**

Wann dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr, wöchentlich

Ort Mehrgenerationenhaus Moskauer Platz, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt (Stadtteil: Moskauer Platz)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Bewegungsgruppe Herrenberg**

Wann erster Donnerstag im Monat 14:00 bis 15:00 Uhr

Ort Teilhabezentrum Tungerstraße, Erfurt (Stadtteil: Herrenberg)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Line Dance für Anfänger**

Wann montags 17:30 bis 19:00 Uhr, wöchentlich

Ort Bürgerhaus Kühnhausen, Erfurt (Stadtteil: Kühnhausen)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Line Dance für Fortgeschrittene**

Wann montags 16:00 bis 17:30 Uhr, wöchentlich

Ort Bürgerhaus Kühnhausen, Erfurt (Stadtteil: Kühnhausen)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Sitzgymnastik**

Wann Montag 10:00 bis 11:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Berliner Platz, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Berliner Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt;
erfurt.de/ef/de/rathaus/bservice/leistungen/leistung-1997.htm

**Bewegungsgruppe Dittelstedt**

Wann 14-tägig dienstags zwischen 18:00 und 19:00 Uhr, gerade Kalenderwochen

Ort Ortsteilhaus Dittelstedt, Erfurt (Stadtteil: Dittelstedt)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Gymnastikgruppe Brust raus, Bauch rein**

Wann Mittwoch 10:00 bis 11:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Berliner Platz, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Berliner Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Bewegungsgruppe Gottstedt**

Wann zweiter und vierter Donnerstag im Monat 14:00 bis 15:00 Uhr

Ort Bürgerhaus Gottstedt, Kleine Dorfstraße 13, 99092 Erfurt (Stadtteil: Gottstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter und AGATHE

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Selbsthilfe Sport**

Wann Montag 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Tischtennis**

Wann Freitag 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Hockergymnastik**

Wann Dienstag 09:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** auch für Menschen mit Einschränkungen

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Qi Gong**

Wann Donnerstag 11:00 bis 13:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Sport**

Wann Mittwoch 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Mobilisationstraining**

Wann Donnerstag 09:00 bis 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** auch für Menschen mit Einschränkungen

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Seniorengymnastik**

Wann Mittwoch 10:00 bis 11:00 Uhr,
11:30 bis 12:30 Uhr, 13:00 bis 14:00
Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und
Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring
64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben (Sekretariat laut
Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben ·
Für wen alle

Träger Schutzbund der Senioren und
Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt;
senienschutzbund.org/begegnungsstaette/

**Osteoporosegymnastik**

Wann Montag 11:00 bis 12:00 Uhr,
wöchentlich

Ort Kompetenz- und
Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring
64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** auch für
Menschen mit Einschränkungen

Träger Schutzbund der Senioren und
Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

**Beckenbodengymnastik**

Wann Montag 09:30 bis 10:30 Uhr,
wöchentlich

Ort Kompetenz- und
Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring
64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und
Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

**Wirbelsäulengymnastik**

Wann Dienstag 10:00 bis 11:00 Uhr,
wöchentlich

Ort Kompetenz- und
Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring
64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und
Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

 Qi Gong

Wann Dienstag 11:30 bis 12:30 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Pilates

Wann Freitag 10:00 bis 11:00 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Ganzkörpersport

Wann Mittwoch 08:30 bis 09:30 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Sport für Seniorinnen

Wann Dienstag 14:00 bis 15:00 Uhr und 15:00 bis 16:00 Uhr, wöchentlich

Ort FrauenZentrum Erfurt, Pergamentergasse 36, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** Frauen

Träger FrauenZentrum Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Yoga

Wann Donnerstag 10:00 bis 11:30 Uhr und 11:30 bis 13:00 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Seniorinnensport

Wann Freitag 13:30 bis 14:30 Uhr, wöchentlich

Ort FrauenZentrum Erfurt, Pergamentergasse 36, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten 7,00 Euro je Termin · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** Frauen

Träger FrauenZentrum Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Yoga Kurs 1

Wann Montag 17:30 bis 18:30 Uhr, wöchentlich

Ort Quartiershaus am Ringelberg, Walter-Gropius-Straße 45, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Diakonie Mitteldeutschland, Quartiershaus am Ringelberg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Senioren sport

Wann freitags 10:00 Uhr, Termine laut Monatsplan (02.10., 09.10., 16.10., 23.10.2026)

Ort DiZ, Alfred-Delp-Ring 24, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Dienstleistungszentrum DiZ, Trägerwerk Soziale Dienste

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Qi Gong für Ältere

Wann Donnerstag 16:30 bis 17:00 Uhr, wöchentlich

Ort Quartiershaus am Ringelberg, Walter-Gropius-Straße 45, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Diakonie Mitteldeutschland, Quartiershaus am Ringelberg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Sportgruppe des Sporticus e. V.

Wann Mittwoch 09:15 bis 10:00 Uhr und 13:00 bis 14:45 Uhr, wöchentlich

Ort ADVITA Haus, Mainzer Straße 22, 99098 Erfurt (Stadtteil: Andreasvorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger ADVITA Haus Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Sport und Dehnen

Wann Donnerstag 14:00 Uhr, wöchentlich

Ort Quartiershaus am Ringelberg, Walter-Gropius-Straße 45, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Diakonie Mitteldeutschland, Quartiershaus am Ringelberg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Senioren sport

Wann zweiter und vierter Dienstag im Monat 10:30 bis 11:15 Uhr

Ort Café Amelie Nebenan, Europaplatz 10, 99091 Erfurt (Stadtteil: Gispersleben)

Kosten 2,00 Euro · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Lebenshilfe Erfurt, Café Amelie Nebenan

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Wassergymnastik**

Wann montags 19:00 bis 19:40 Uhr,
Einlass ab 18:45 Uhr

Ort Schwimmhalle Roland Matthes,
Johann-Sebastian-Bach-Straße 6,
99096 Erfurt (Stadtteil nicht
angegeben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
ja (laut Seite: Kursanmeldung) ·

Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen**
alle

Träger 1. Erfurter Herzsportgruppe e. V.

Quelle erste-erfurter-
herzsportgruppe.de/kursangebote/schwimmhalle-roland-matthes

**Reha-Sport Schwimmen**

Wann montags 19:00 bis 19:30 und
19:30 bis 20:00 Uhr

Ort Schwimmhalle Roland Matthes,
Johann-Sebastian-Bach-Straße 6,
99096 Erfurt (Stadtteil nicht
angegeben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
ja (laut Seite: Genehmigung nötig) ·

Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen**
auch für Menschen mit
Einschränkungen

Träger 1. Erfurter Herzsportgruppe e. V.

Quelle erste-erfurter-
herzsportgruppe.de/kursangebote/schwimmhalle-roland-matthes

**Tanz**

6 Angebote

Von der Tanzrunde mit Musiker bis zum Tanzen im Sitzen. Tanz am Abend oder am Wochenende ist im Verzeichnis nicht dabei.

**Tanz mit DJ oder Musiker**

Wann Donnerstag 14:00 bis 17:00 Uhr,
wöchentlich

Ort Seniorenklub Altstadt,
Weitergasse 25, 99084 Erfurt
(Stadtteil: Altstadt)

Kosten 3,00 Euro Eintritt an der
Tageskasse · **Anmeldung** nicht
angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Altstadt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

**Tanz auf dem Ringelberg**

Wann Mittwoch 14.10.2026, 15:00 Uhr,
laut Aushang monatlich

Ort Begegnungsstätte der
Volkssolidarität, Oskar-Schlemmer-
Straße 1, 99085 Erfurt (Stadtteil:
Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
ja (laut Seite: Voranmeldung) ·

Barrierefrei ja (laut Seite): ebenerdig,
Automatiktür 90 cm · **Für wen** alle

Träger Volkssolidarität, Regionalverband
Mittelthüringen

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt;
erfurt.de/ef/de/leben/fuer/menschen/beg
egnung/108584.html

 Sittz tänze

Wann letzter Mittwoch im Monat 14:00 bis 15:00 Uhr

Ort Bürgerhaus Unter den Kastanien, Röntgenstraße 28, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite: mit vorheriger Anmeldung) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** auch für Menschen mit Einschränkungen

Träger Evangelische Kaufmannsgemeinde, Bürgerhaus Unter den Kastanien

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Erlebnistanz, Seniorentanz

Wann montags 15:30 bis 17:00 Uhr, wöchentlich

Ort Gemeindehaus Nikolausstraße 8, 99084 Erfurt (Stadtteil: Erfurter Norden, laut Seite)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische Kirchengemeinde Martini-Luther

Quelle martini-luther.de/gemeinde/gruppen/seniorentanz

 Tanzen im Sitzen

Wann zweimal im Monat, donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr, Termine laut Gemeindebrief

Ort Gemeinderaum Nikolausstraße 8, 99084 Erfurt (Stadtteil: Erfurter Norden, laut Seite)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle, auch Menschen mit Beeinträchtigungen

Träger Evangelische Kirchengemeinde Martini-Luther

Quelle martini-luther.de/gemeinde/gruppen/tanzen-im-sitzen

 Geselliges Tanzen

Wann mittwochs 16:00 bis 17:30 Uhr, wöchentlich, Termine laut Gemeindebrief

Ort Gemeindehaus Nikolausstraße 8, 99084 Erfurt (Stadtteil: Erfurter Norden, laut Seite)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische Kirchengemeinde Martini-Luther

Quelle martini-luther.de/gemeinde/gruppen/seniorentanz-geselliges-tanzen

**Musik**

4 Angebote

Chöre und ein Orchester, jeweils mit festen Probenzeiten.

Probe des Seniorenorchesters

Wann Mittwoch 09:30 bis 12:00 Uhr und Freitag 09:30 bis 12:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Berliner Platz, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Berliner Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Frauenchor Harmonie

Wann Dienstag 14:00 bis 16:00 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite: Bitte um Anmeldung) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** Frauen

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Singen

Wann Dienstag 12:00 bis 13:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Seniorenchor

Wann Montag 14:00 bis 15:30 Uhr, wöchentlich

Ort Bürgerhaus Unter den Kastanien, Röntgenstraße 28, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite: Gemeindebüro) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische Kaufmannsgemeinde, Bürgerhaus Unter den Kastanien

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Gespräch

12 Angebote

Treffen ohne festes Programm: Kaffee, Frühstück, Erzählen, Andacht, Plauderstündchen.



Treffen ohne Grund, Kaffee und Spiele

Wann Donnerstag 14:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Themen- und Gesprächsnachmittag

Wann zweiter Mittwoch im Monat 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort Bürgerhaus Unter den Kastanien, Röntgenstraße 28, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische Kaufmannsgemeinde, Bürgerhaus Unter den Kastanien

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Andacht

Wann Montag 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort Quartiershaus am Ringelberg, Walter-Gropius-Straße 45, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Diakonie Mitteldeutschland, Quartiershaus am Ringelberg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Begegnungscafé

Wann Mo, Di, Do, Fr 09:30 bis 12:00 und 13:15 bis 15:00 Uhr, Mi bis 16:30 Uhr

Ort Begegnungscafé, Alfred-Delp-Ring 78, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten Kaffee auf Spendenbasis · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Jesus-Projekt Erfurt e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Pflegekaffee

Wann erster Mittwoch im Monat 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort Quartiershaus am Ringelberg, Walter-Gropius-Straße 45, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** Menschen mit Demenz und ihre Begleitung

Träger Diakonie Mitteldeutschland, Quartiershaus am Ringelberg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Gemeinsames Mittagessen im Café**

Wann Montag und Donnerstag 12:30 bis 13:00 Uhr

Ort Begegnungscafé, Alfred-Delp-Ring 78, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Jesus-Projekt Erfurt e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Seniorentreff**

Wann zweiter und vierter Mittwoch im Monat 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort Café Amelie Nebenan, Europaplatz 10, 99091 Erfurt (Stadtteil: Gispersleben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Lebenshilfe Erfurt, Café Amelie Nebenan

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Gemeinsames Frühstück**

Wann Donnerstag 08:00 bis 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort DiZ, Alfred-Delp-Ring 24, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Dienstleistungszentrum DiZ, Trägerwerk Soziale Dienste

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Erzählcafé**

Wann donnerstags ab 15:00 Uhr, wöchentlich

Ort Mehrgenerationenhaus Moskauer Platz, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt (Stadtteil: Moskauer Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite: Info und Anmeldung) ·

Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger MitMenschen e. V., Mehrgenerationenhaus Moskauer Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt; mitmenschen-ev.de/freizeit-begegnung/mehrgenerationenhaus

**Plauderstündchen**

Wann erster und dritter Mittwoch im Monat 14:00 Uhr

Ort ASB-Begegnungsstätte Im Dichterviertel, Geibelstraße 20a, 99096 Erfurt (Stadtteil: Löbervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger ASB Regionalverband Mittelthüringen

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Nachmittag für Ältere

Wann einmal im Monat, Dienstag ab 14:30 bis etwa 16:30 Uhr

Ort Martini-Gemeindehaus, Magdeburger Allee 48, 99086 Erfurt (Stadtteil nicht angegeben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite: keine geschlossene Veranstaltung) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische Kirchengemeinde Martini-Luther und KiK e. V.

Quelle martini-luther.de/gemeinde/gruppen/senioren-lutherkirche

 Kreis 55 plus

Wann alle sechs Wochen, donnerstags 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort Gemeindezentrum am Roten Berg, Hammerweg 4a, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische Kirchengemeinde Martini-Luther

Quelle martini-luther.de/gemeinde/gruppen/seniorenkreise

**Spiel**

13 Angebote

Skat, Rommé, Doppelkopf, Schach und Brettspiele, vom offenen Spielenachmittag bis zur festen Schachrunde.

 Doppelkopf-Runde

Wann Montag 10:00 bis 12:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Berliner Platz, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Berliner Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Rommé-Runde

Wann Dienstag 14:00 bis 15:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Berliner Platz, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Berliner Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Zeit für Brett- und Kartenspiel

Wann Freitag 13:30 bis 15:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Berliner Platz, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Berliner Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Skatfreunde

Wann Mittwoch 13:00 bis 16:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Spielesachmittag, offener Treff

Wann Mittwoch 13:00 bis 15:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Altstadt, Weitergasse 25, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite: alle sind herzlich eingeladen) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Altstadt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Spiel- und Gesprächsrunde

Wann Montag 12:30 bis 16:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Treff der Schachfreunde

Wann Montag 13:30 Uhr und Donnerstag 13:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Romménachmittag

Wann erster Dienstag im Monat 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite: um Anmeldung wird gebeten) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruehständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Treff der Schachfreunde am Johannesplatz

Wann freitags 10:00 bis 13:00 Uhr, wöchentlich

Ort Treff im DIZ, Friedrich-Engels-Straße 49, 99086 Erfurt (Stadtteil: Johannesplatz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Treff im DIZ

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen

Wann Montag 13:00 bis 17:00 Uhr, wöchentlich

Ort DiZ, Alfred-Delp-Ring 24, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Dienstleistungszentrum DiZ, Trägerwerk Soziale Dienste

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Spielenachmittag

Wann erster und dritter Dienstag im Monat 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort Café Amelie Nebenan, Europaplatz 10, 99091 Erfurt (Stadtteil: Gispersleben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Lebenshilfe Erfurt, Café Amelie Nebenan

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Skatrunde

Wann mittwochs 13:00 bis 16:00 Uhr, wöchentlich

Ort Treff im DIZ, Friedrich-Engels-Straße 49, 99086 Erfurt (Stadtteil: Johannesplatz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Treff im DIZ

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

Brettspiele für alle

Wann einmal monatlich, Montag 05.10.2026, 14:00 Uhr

Ort Hauptbibliothek Domplatz, Domplatz 1, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Kultur

6 Angebote

Museen, Theater, Kino und der LeseClub. Meist mit Eintritt oder Ermäßigung, deshalb steht bei Kosten, was die Quelle nennt.



MuseumsDienstag

Wann jeden ersten Dienstag, 16:30 bis 18:00 Uhr; nächste Termine 03.11. und 01.12.2026; Treffpunkt wird online bekanntgegeben

Ort Treffpunkt wird online bekanntgegeben; Sitz des Trägers: FrauenZentrum Erfurt, Pergamentergasse 36, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nein (laut Seite: ohne Anmeldung) ·

Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen** Frauen (Programm „Termine für Frauen“)

Träger FrauenZentrum Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt; frauenzentrum-erfurt.de/fileadmin/files/2026/Monatsprogramm_November_bis_Dezember_2026.pdf



LeseClub

Wann letzter Donnerstag im Monat 17:00 Uhr

Ort Hauptbibliothek Domplatz, Domplatz 1, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt



Kino für Senioren

Wann zwei Mal im Monat, Wochentag und Uhrzeit stehen nicht auf der Seite

Ort Kinoklub am Hirschlachufer, Hirschlachufer 1, 99084 Erfurt (Stadtteil nicht angegeben)

Kosten 8,00 Euro plus VVK-Gebühr ·

Anmeldung nicht angegeben ·

Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Initiative Kinoklub Erfurt e. V.

Quelle kinoklub-erfurt.de/kinoklub; kinoklub-erfurt.de/infos



Theaterbesuch mit Seniorenrabatt

Wann laut Spielplan, Zeiten nicht auf dieser Seite geprüft

Ort Theater Erfurt, Anschrift nicht angegeben (Stadtteil nicht angegeben)

Kosten ermäßigte Preise für Seniorinnen und Senioren mit Ausweis, Premieren 39,00 bis 48,00 Euro, ermäßigt 35,00 bis 44,00 Euro ·

Anmeldung ja (laut Seite: Besucherservice) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Theater Erfurt

Quelle theater-erfurt.de/bs/ermaessigungen; theater-erfurt.de/preisangaben

**Angermuseum, Führung mit Ertasten**

Wann laut Führungsprogramm, Zeiten nicht auf dieser Seite geprüft

Ort Angermuseum, Anger 18, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite: Voranmeldung für Gebärdensprache) · **Barrierefrei** ja (laut Seite): zertifiziert Reisen für Alle, Stücke dürfen ertastet werden · **Für wen** auch für Menschen mit Einschränkungen

Träger Kunstmuseen Erfurt

Quelle

kunstmuseen.erfurt.de/km/de/service/besucher_service/index.html

**Stadtmuseum Erfurt**

Wann Dienstag bis Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort Stadtmuseum, Johannesstraße 169, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite) · **Barrierefrei** teilweise (laut Seite): Erdgeschoss ebenerdig, obere Etagen nicht für Rollstuhl · **Für wen** alle

Träger Geschichtsmuseen Erfurt

Quelle

geschichtsmuseen.erfurt.de/gm/de/service/besucherservice/index.html

**Lernen****19 Angebote**

Sprachen, Malen, Handarbeit, Gedächtnistraining und Hilfe bei Handy, Tablet und Computer.

**Englisch für Senioren**

Wann Montag 10:00 bis 11:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Berliner Platz, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Berliner Platz

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Englisch 1 für Anfänger**

Wann Mittwoch 13:00 bis 14:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Altstadt, Weiergasse 25, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Altstadt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Englisch 2 für Fortgeschrittene**

Wann Mittwoch 14:15 bis 15:45 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Altstadt, Weitergasse 25, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Altstadt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Smartphone- und Tabletberatung**

Wann täglich zu den Öffnungszeiten Mo bis Do 10:00 bis 16:00 Uhr, Fr 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Strickgruppe Stricken für die Seele**

Wann Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr, 14-tägig

Ort Seniorenklub Altstadt, Weitergasse 25, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Altstadt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Gedächtnistraining**

Wann Dienstag 13:30 bis 15:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Handarbeitstreff**

Wann Donnerstag 10:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Roter Berg, Treff der Generationen, Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Roter Berg

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Malen 1, Aquarelle

Wann Montag 10:00 bis 12:00 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Englisch für Anfänger

Wann Montag 08:45 bis 09:45 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Englisch für Reisende

Wann Montag 15:00 bis 16:30 Uhr, wöchentlich

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Englisch für Fortgeschrittene

Wann Montag 10:00 bis 11:30 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Mediensprechstunde

Wann Freitag ab 10:00 Uhr, mit Terminvereinbarung

Ort Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt (Stadtteil: Daberstedt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Seniorenklub Daberstedt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Englisch Konversation

Wann Montag 14:30 bis 16:00 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Spanisch

Wann Montag 11:00 bis 12:30 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Handarbeitskreis

Wann Mittwoch 13:30 bis 16:00 Uhr, wöchentlich

Ort Bürgerhaus Unter den Kastanien, Röntgenstraße 28, 99085 Erfurt (Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite: Strickerinnen willkommen) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische Kaufmannsgemeinde, Bürgerhaus Unter den Kastanien

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Mittwochsmaler

Wann Mittwoch 10:00 bis 12:00 Uhr, wöchentlich

Ort Kompetenz- und Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** ja (laut Seite: Bitte um Anmeldung) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Deutschkurs im Café

Wann mittwochs 09:30 bis 11:30 Uhr, wöchentlich

Ort Begegnungscafé, Alfred-Delp-Ring 78, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Jesus-Projekt Erfurt e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

 Computerkabinett

Wann Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr, wöchentlich

Ort DiZ, Alfred-Delp-Ring 24, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter Berg)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Dienstleistungszentrum DiZ, Trägerwerk Soziale Dienste

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Strickgruppe Heiße Nadel**

Wann dienstags 15:00 bis 18:00 Uhr, wöchentlich

Ort Treff im DIZ, Friedrich-Engels-Straße 49, 99086 Erfurt (Stadtteil: Johannesplatz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Treff im DIZ

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt;
senienschutzbund.org/begegnungsstaette/

**Natur**

3 Angebote

Spazieren in der Gruppe, egapark und Zoopark. Die Stadtbaumführung im Oktober steht weiter unten bei den Einzelterminen.

**Spaziergangsgruppe Wiesenhügel**

Wann donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr, wöchentlich

Ort Kulturhaltestelle Wiesenhügel, Endhaltestelle Straßenbahnlinie 2, Erfurt (Stadtteil: Wiesenhügel)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite: jeder kommt mit) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt Erfurt, Gesundheitsamt, Bewegungsbegleiter

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026 der Stadt Erfurt

**Tageskarte egapark**

Wann täglich, Öffnungszeiten nicht auf dieser Seite geprüft

Ort egapark, Anschrift nicht angegeben (Stadtteil nicht angegeben)

Kosten 17,00 Euro Hauptsaison, 10,00 Euro Nebensaison, 13,50 Euro mit Schwerbehinderung inklusive Begleitung, Feierabendkarte ab 17 Uhr 5,00 Euro · **Anmeldung** nein (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger egapark Erfurt

Quelle egapark-erfurt.de/pb/egapark/Home/besuch+planen/Preisuebersicht



Tageskarte Thüringer Zoopark

Wann März bis Oktober 09:00 bis 18:00 Uhr, November bis Februar 09:00 bis 16:00 Uhr, täglich

Ort Thüringer Zoopark, Am Zoopark 1, 99087 Erfurt (Stadtteil nicht angegeben)

Kosten 17,00 Euro, ermäßigt 12,00 Euro, Jahreskarte 45,00 Euro ·

Anmeldung nein (laut Seite) ·

Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Thüringer Zoopark Erfurt

Quelle zoopark-erfurt.de/besuchereinformationen/eintrittsreise/; zoopark-erfurt.de/besuchereinformationen/oeffnungzeiten/



Hilfe

4 Angebote

Beratung zu Vollmachten, Krankenkasse und Sozialamt sowie Begleitdienste. Das Repair Café steht unter „Unsicher“.



Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Wann Termin nach Vereinbarung,
Anmeldung mindestens fünf Tage
vorher

Ort Kompetenz- und
Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring
64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
ja (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Schutzbund der Senioren und
Vorrühständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt



Beratung zu Krankenkasse und Sozialamt

Wann Mittwoch 10:30 bis 11:30 Uhr,
wöchentlich

Ort Bürgerhaus Unter den Kastanien,
Röntgenstraße 28, 99085 Erfurt
(Stadtteil: Krämpfervorstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Evangelische
Kaufmannsgemeinde, Bürgerhaus Unter
den Kastanien

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt



Betreuungs- und Begleitdienst

Wann Montag bis Freitag 08:30 bis
13:00 Uhr

Ort Kompetenz- und
Beratungszentrum, Juri-Gagarin-Ring
64, 99084 Erfurt (Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
ja (laut Seite: Beratung vorab) ·
Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen**
auch für Menschen mit
Einschränkungen

Träger Schutzbund der Senioren und
Vorrühständler Thüringen e. V.

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt



AGATHE-Sprechstunde

Wann dienstags 10:00 bis 12:00 Uhr,
wöchentlich

Ort Begegnungscafé, Alfred-Delp-
Ring 78, 99087 Erfurt (Stadtteil: Roter
Berg)

Kosten kostenfrei · **Anmeldung** nicht
angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Jesus-Projekt Erfurt e. V.,
AGATHE

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

KAPITEL 8

Einmalig oder befristet im Oktober und November 2026

Diese 10 Termine stehen mit festem Datum im Oktoberkalender. Sie sind in der
Hauptliste nicht mitgezählt, weil sie einmalig sind oder bald enden. Manche kehren
wieder; das zeigt der nächste Kalender.

**Fit und Standfest im Alltag**

Wann Mittwoch 16:15 bis 17:15 Uhr,
Kurs bis 03.11.2026

Ort FrauenZentrum Erfurt,
Pergamentergasse 36, 99084 Erfurt
(Stadtteil: Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** Frauen

Träger FrauenZentrum Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

**Brettspielnachmittag**

Wann Montag 19.10.2026, 14:00 bis
15:30 Uhr

Ort Bibliothek Berliner Platz, Berliner
Platz 1, Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt- und Regionalbibliothek
Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt; erfurt.de/senioren

**Handy- und Smartphonehilfe**

Wann 19.10.2026, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort Café Amelie Nebenan,
Europaplatz 10, 99091 Erfurt (Stadtteil:
Gispersleben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nein (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Lebenshilfe Erfurt, Café Amelie
Nebenan

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

**Sprechstunde für
Onlinedienste, persönlich**

Wann 22.10.2026, 15:00 bis 16:00 Uhr,
laut Seite regelmäßig

Ort Bibliothek Berliner Platz, Berliner
Platz 1, Erfurt (Stadtteil: Berliner Platz)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nein (laut Seite: ohne Anmeldung) ·
Barrierefrei nicht angegeben · **Für wen**
alle

Träger Stadt- und Regionalbibliothek
Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt; erfurt.de/senioren

**Tanzrunde**

Wann 26.10.2026, 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort Café Amelie Nebenan,
Europaplatz 10, 99091 Erfurt (Stadtteil:
Gispersleben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
nicht angegeben · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Lebenshilfe Erfurt, Café Amelie
Nebenan

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

**Onlinedienste kennenlernen**

Wann Freitag 02.10.2026, 10:30 bis
12:00 Uhr

Ort Hauptbibliothek Domplatz,
Domplatz 1, 99084 Erfurt (Stadtteil:
Altstadt)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung**
ja (laut Seite: Anmeldung) · **Barrierefrei**
nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Stadt- und Regionalbibliothek
Erfurt

Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt



Handykurs Android, fotografieren und Fotos ordnen

Wann dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr,
27.10. bis 03.11.2026

Ort Volkshochschule Erfurt,
Schottenstraße 7, 99084 Erfurt
(Stadtteil: Altstadt)

Kosten 16,00 Euro, ermäßigt 12,80
Euro · **Anmeldung** ja (laut Seite:
Kursanmeldung) · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Volkshochschule Erfurt
Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt



Stadtbaumführung, Erfurt und seine Bäume im Herbst

Wann Donnerstag 01.10.2026, 16:30
bis 18:00 Uhr

Ort Treffpunkt Theatervorplatz,
Theatervorplatz im Brühl, 99084 Erfurt
(Stadtteil: Altstadt)

Kosten 8,00 Euro · **Anmeldung** ja (laut
Seite: Kursanmeldung) · **Barrierefrei**
nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Volkshochschule Erfurt
Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt



Das iPad, Einführung in die Bedienung

Wann mittwochs 17:00 bis 20:10 Uhr,
28.10. bis 18.11.2026

Ort Volkshochschule Erfurt,
Schottenstraße 7, 99084 Erfurt
(Stadtteil: Altstadt)

Kosten 64,00 Euro, ermäßigt 51,20
Euro · **Anmeldung** ja (laut Seite:
Kursanmeldung) · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Volkshochschule Erfurt
Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt



Vortrag Thüringen, grünes Herz mit großer Geschichte

Wann Mittwoch 28.10.2026, 19:00 bis
20:30 Uhr

Ort Kleine Synagoge, Erfurt (Stadtteil:
Altstadt)

Kosten gebührenfrei · **Anmeldung** nein
(laut Seite) · **Barrierefrei** nicht
angegeben · **Für wen** alle

Träger Volkshochschule Erfurt
Quelle Seniorenkalender Oktober 2026
der Stadt Erfurt

KAPITEL 9

Was Erfurt nicht hat

Was hier fehlt, stand in den Quellen vom 17.10.2026 nicht. Das heißt nicht, dass es nirgends stattfindet.

1 Biografiearbeit als offenes Angebot. Der Kalender nennt keine Gruppe, die mit Lebenserinnerungen arbeitet. Gefunden wurden nur Biografiearbeit in Pflegeheimen und Tagespflege sowie ein privates Angebot der Kunstgeragogik.

2 Gedächtnistraining gibt es einmal. Nur der Seniorenklub Daberstedt nennt einen festen Termin, dienstags 13:30 bis 15:30 Uhr. Das ist ein Termin in der Woche für die ganze Stadt.

3 Sitztanz ist eng verteilt. Belegt sind Tanzen im Sitzen bei Martini-Luther und die Sitztänze im Bürgerhaus Unter den Kastanien, dazu Sitzgymnastik in mehreren Klubs. Keines davon liegt am Abend oder am Wochenende.

4 Für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung gibt es wenig Offenes. Der Pflegekaffee im Quartiershaus am Ringelberg kommt dem am nächsten. Eine offene Gruppenstunde, in der beide zusammen etwas tun, steht nicht im Kalender.

5 Abende und Wochenenden fallen aus. Von 114 Einträgen beginnen 10 um 17:00 Uhr oder später, und kein Gruppenangebot liegt an einem Samstag oder Sonntag. Nur Museum, Zoopark und egapark haben dann geöffnet. Wer tagsüber arbeitet oder pflegt, findet fast nichts.

6 Die Ortsteile haben Bewegung, aber wenig sonst. Gottstedt, Kühnhausen und Dittelstedt haben Bewegungsgruppen; ein regelmäßiges Spiel-, Musik- oder Kulturangebot ist für diese drei nicht belegt. Gispersleben hat das Café Amelie Nebenan mit Treff und Spielenachmittag.

7 Für Männer, die nicht Karten spielen, ist es dünn. Karten, Schach und Tischtennis gibt es, aber in Klubs und Treffs und tagsüber. Ein Angebot zum Werken oder Reparieren ist nicht belegt; das Repair Café wäre der Ort dafür, sein letzter Eintrag stammt von 2024.

8 Gesprächsgruppen zu Trauer und Übergängen fehlen. Der Kalender nennt keine Gruppe zu Trauer, Trennung, Umzug ins betreute Wohnen oder zur Aufgabe des Autos.

9 Digital ist viel Beratung und wenig Kurs. 8 Einträge drehen sich um Handy, Tablet, Computer und Onlinedienste, 5 davon als Beratung oder Sprechstunde. Mehrteilige Kurse stehen nur bei der Volkshochschule im Kalender, für 16,00 Euro und 64,00 Euro.



Was Schwungstunden dort anbietet: Gruppen für Musik und Erinnerung, für Ziele und für Spiel und Gespräch sowie die Einzelbegleitung, alles ohne Halle und ohne Geräte, am Nachmittag und, wo es passt, am frühen Abend. Das Programm ist im Aufbau, Stand 17.10.2026.

KAPITEL 10

Unsicher und noch zu prüfen

Was in dieser Liste steht, ist nicht belegt genug für die Hauptliste.



Repair Café Erfurt

Wann letzter Eintrag auf der Seite nennt 08.06.2024, 15:00 bis 18:00 Uhr, kein neuer Termin

Ort Repair Café, Schlachthofstraße 20, 99085 Erfurt (Stadtteil nicht angegeben)

Kosten nicht angegeben · **Anmeldung** nein (laut Seite) · **Barrierefrei** nicht angegeben · **Für wen** alle

Träger Repair Café Erfurt, ehrenamtliche Initiative

Quelle repaircafe-erfurt.de/

Der Eintrag oben ist der einzige unsichere. Dazu kommen Lücken in den Quellen:

- **Repair Café Erfurt:** möglicherweise eingestellt. Die Seite antwortet, aber der letzte Termin ist der 08.06.2024. Für 2025 und 2026 gibt es keinen Eintrag.
- **Kino für Senioren:** zwei Termine im Monat und 8,00 Euro stehen auf der Seite, Wochentag und Uhrzeit nicht. Im Oktoberprogramm war kein eigener Seniorentermin ausgewiesen. Ob das Angebot ruht, steht nirgends. Vor dem Weg dorthin beim Kinoklub nachfragen.
- **Volkshochschule:** Die Kurssuche läuft über ein Skript, das nicht abrufbar war. Die vier VHS-Einträge stammen aus dem Oktoberkalender; ob sie im November gelten, ist offen. Die Adresse vhs-erfurt.de ist geparkt und führt ins Leere. Die richtige Seite ist eine Unterseite von erfurt.de.
- **Stadtsportbund Erfurt:** sperrt automatische Abrufe. Damit fehlt der Überblick über Sportvereine mit Seniorengymnastik. Einzelne Vereine haben Trainingszeiten online, doch ließen sich dort Spalte und Uhrzeit nicht sicher zuordnen; sie sind nicht aufgenommen.
- **Caritas, AWO, DRK, Paritätischer:** AWO und DRK nennen auf ihren Startseiten kein Angebot für Ältere, bei Caritas und Paritätischem war keine Erfurter Seite lesbar. Für diese Träger ist das Verzeichnis leer, weil nichts lesbar war, nicht weil es nichts gibt.
- **Pflegekaffee Ringelberg:** Das Verzeichnis nennt ihn für Menschen mit Demenz und Begleitung. Ob er sich auch oder nur an Angehörige richtet, ist nicht eindeutig. Nachfragen.
- **Zwei Tabellen im Kalender** (weitere Angebote im Seniorenklub Berliner Platz, Wochenplan des DiZ) waren beim Auslesen verstümmelt. Diese Zeilen fehlen.
- **Nicht geprüft:** Angebote von Kirchengemeinden außer Martini-Luther und Kaufmannsgemeinde, Chöre außerhalb des Sängerkreises, Tanzschulen und private

Anbieter. Ob Angebote tatsächlich stattfinden und wie voll sie sind, ebenfalls nicht.

- **Preise:** Es sind Angaben der Anbieter. Kein Anbieter wurde angerufen.

KAPITEL 11

Zeiten und Preise ändern sich

Der Seniorenkalender der Stadt Erfurt erscheint jeden Monat neu. Zeiten, Räume und Preise können sich ändern, und manche Gruppe pausiert in den Ferien. Dieser Ratgeber hat den Stand vom 17.10.2026. Maßgeblich ist immer die Seite des Trägers, und im Zweifel zählt ein Anruf vor dem Weg. Wer eine Änderung bemerkt, sagt sie mir, damit sie im nächsten Stand steht.

KAPITEL 12

Wie ich dabei unterstütze

Beim ersten Besuch gehe ich mit. Wir sehen uns vorher den Weg an, ich begleite zur Gruppe, ins Museum oder ins Kino, und ich bleibe, solange es gewünscht ist. Danach entscheidet der Mensch selbst, ob er wiederkommt.

Das erste Gespräch am Telefon kostet nichts. Der erste Besuch zu Hause ist die Kennenlernstunde für 20 € mit Anfahrt, und die rechne ich bei der ersten Buchung an.

39 € je Stunde. Anfahrt 5 € je Besuch, im Umkreis von 5 km um den Dom. Übernehme ich mit dem Auto Einkäufe, Arztfahrten oder Besorgungen, sind es 20 €. Für Leistungen im Haushalt mindern 20 Prozent der Arbeitskosten die Einkommensteuer, mit Rechnung und Überweisung (§ 35a EStG); was das Finanzamt anerkennt, entscheidet es im Einzelfall.



KAPITEL 13

Quellen

Alle Seiten wurden am 17.10.2026 abgerufen und lieferten den Statuscode 200, wenn nichts anderes dabeisteht.

1. Stadt Erfurt. *Seniorenkalender Oktober 2026* (PDF).
https://www.erfurt.de/mam/ef/leben/erfurt_fuer/senioren/seniorenkalender_oktober_2026.pdf
2. <https://www.erfurt.de/ef/de/rathaus/bservice/leistungen/leistung-1997.htm>
3. <https://senienschutzbund.org/begegnungsstaette/>
4. https://frauenzentrum-erfurt.de/fileadmin/files/2026/Monatsprogramm_November_bis_Dezember_2026.pdf
5. <https://mitmenschen-ev.de/freizeit-begegnung/mehrgenerationenhaus>
6. <https://www.erfurt.de/ef/de/leben/fuer/menschen/begegnung/108584.html>
7. <https://www.erfurt.de/senioren>
8. <https://www.martini-luther.de/gemeinde/gruppen/tanzen-im-sitzen>
9. <https://www.martini-luther.de/gemeinde/gruppen/seniorentanz>
10. <https://www.martini-luther.de/gemeinde/gruppen/seniorentanz-geselliges-tanzen>
11. <https://www.martini-luther.de/gemeinde/gruppen/senioren-lutherkirche>
12. <https://www.martini-luther.de/gemeinde/gruppen/seniorenkreise>
13. <https://www.kinoklub-erfurt.de/kinoklub>
14. <https://www.kinoklub-erfurt.de/infos>
15. <https://www.erste-erfurter-herzsportgruppe.de/kursangebote/schwimmhalle-roland-matthes>
16. <https://egapark-erfurt.de/pb/egapark/Home/besuch+planen/Preisuebersicht>
17. <https://www.zoopark-erfurt.de/besucherinformationen/eintrittspreise/>
18. <https://www.zoopark-erfurt.de/besucherinformationen/oeffnungszeiten/>
19. <https://www.theater-erfurt.de/bs/ermaessigungen>
20. <https://www.theater-erfurt.de/preisangaben>
21. https://kunstmuseen.erfurt.de/km/de/service/besucher_service/index.html
22. <https://geschichtsmuseen.erfurt.de/gm/de/service/besucherservice/index.html>
23. <http://repaircafe-erfurt.de/>
24. <http://repaircafe-erfurt.de/> (letzter Eintrag 08.06.2024)
25. <https://www.stadtsportbund-erfurt.de/> (Abruf gesperrt, Status 403)

Dieser Ratgeber ist eine Sammlung von Angaben der Anbieter, keine Beratung und kein Gesundheitsangebot. Schwungstunden, Richard Grimm, Erfurt.

KAPITEL 14

Wer das geschrieben hat, und wie Sie mich erreichen

Ich bin Richard Grimm, ich lebe in Erfurt und begleite ältere Menschen im Alltag. Mein Angebot heißt Schwungstunden (bisher StundenFreund).

Mail: mail@grimmr.de

Telefon: 0162 3481243

Seite: stundenfreund.de, künftig schwungstunden.de

Wer in diesem Heft einen Fehler findet oder bei einem Angebot eine Änderung bemerkt, erreicht mich auf denselben Wegen.

Dieses Heft ist auf dem Stand vom 17.10.2026. Zeiten und Preise habe ich an diesem Tag auf den Seiten der Träger geprüft; sie können sich ändern. Alle drei Monate prüfe ich sie neu, und die neue Fassung steht dann kostenlos auf meiner Seite zum Herunterladen.

Ich bin Begleiter, kein Arzt und kein Therapeut: Bei Beschwerden ist die Hausärztin oder der Hausarzt der erste Weg.