



## Angebote des Seniorenbüros

### Januar bis März 2026

Das Seniorenbüro ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen, die nach Beruf und Familie etwas für sich und andere tun wollen.

Es bietet

- Informationen zu Ehrenamt und Selbsthilfe
- Beratung zu Möglichkeiten des Engagements
- Bildungsangebote für Ältere
- Kontaktmöglichkeiten in Gruppen.

Hier gibt es viele Möglichkeiten sich zu entfalten und einzubringen. Besuchen Sie uns einfach einmal!

## Bildungsangebote

### Computerkurse mit Herrn Dr. Hans-Jörg Prager

Einführung in Tablet und Smartphone sowie diverse Computerprogramme

**montags 9.00 bis 10.30 Uhr**

Hierfür gibt es eine Warteliste, in der sich Interessenten vormerken lassen können.

Es besteht die Möglichkeit, nach Absprache individuell beraten zu werden oder mit Hilfe zu üben.

### Englischkurse mit Herrn Oliver Hild

für Leichtfortgeschrittene

**mittwochs 10.45 bis 12.15 Uhr**

**mittwochs 12.30 bis 14.00 Uhr**

**donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr**

**donnerstags 12.30 bis 14.00 Uhr**

für Fortgeschrittene

**mittwochs 9.00 bis 10.30 Uhr**

**donnerstags 10.45 bis 12.15 Uhr**

## Kreativangebote

### Gedächtnistraining

mit Frau Eva Ronniger **montags 14.00 bis 15.00 Uhr**

### Kreatives Gestalten mit Herrn Udo Finke

**dienstag, 13.1., 10.2. und 10.3.26; 9.30 bis 11.30 Uhr**

„Lasst uns miteinander singen“

mit Herrn Jürgen Rothe

14-tägig mittwochs 14.15 bis 15.45 Uhr

## Bewegung und Entspannung

„Fit und aktiv im Alter“

mit Frau Anke Kramer

montags 8.30 bis 9.30 Uhr

Seniorengymnastik vorwiegend im Sitzen

montags 9.45 bis 10.45 Uhr

Yoga und Klang mit Frau Bettina Günther

montags 18.00 bis 19.30 Uhr

dienstags 16.30 bis 18.00 Uhr

donnerstags 16.00 bis 17.30 Uhr

donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr

Sanftes Yoga in Verbindung mit einer kleinen Klangreihe

Bei Interesse bitte unter 0171 4146127 melden!

Yoga für Anfänger mit Herrn Uwe Günther

dienstags 18.30 bis 20.00 Uhr

Bei Interesse bitte unter 0152 22985453 melden!

## Wanderlustige

Wer Lust hat mit Gleichgesinnten in unserer schönen Gegend wandern zu gehen, kann sich gern im Seniorenbüro melden.

## Feldenkrais

mit Frau Ramona Bauer mittwochs 17.00 bis 18.00 Uhr

Bei Interesse bitte unter 0173 7544377 melden!

## Yoga & Klangschalen

mit Frau Susann Maier und Frau Sandra Wölbeling

mittwochs 21.1., 18.2. und 18.3.26; 18.30 bis 20.00 Uhr

Bei Interesse bitte unter 0178 6142687

oder 01577 3847874 melden!

## Yoga & Klangschalen mit Brunch

mit Frau Susann Maier und Frau Sandra Wölbeling

Sonntag, 29.3.26; 10.00 bis 13.00 Uhr

Bei Interesse bitte unter 0178 6142687

oder 01577 3847874 melden!

## Faszien Gymnastik

mit Heilpraktikerin Johanna Watanabe

donnerstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Yoga für den Rücken mit Frau Bettina Günther

donnerstags, 8.1. bis 12.3.26; 14.30 bis 15.30 Uhr

Bei Interesse bitte unter 0171 4146127 melden!

## Spielenachmittage

### Skatnachmittag

14-tägig montags 14.00 Uhr

Schachnachmittag  
dienstags 14.00 Uhr

Skat spielen in gemütlicher Runde  
donnerstags 13.30 Uhr

## Selbsthilfegruppen

Kreativ für die Seele  
mittwochs 16.30 Uhr einmal monatlich

Polyneuropathie donnerstags 11.00 bis 12.00 Uhr  
am 8.1., 5.2. und 5.3.26

„Die Unverzagten“  
donnerstags 15.00 bis 18.00 Uhr

„Die Außer-Gewöhnlichen“  
mit Herrn Sandro Bravo Rodriguez  
freitags 17.00 bis 19.00 Uhr

Psychiatrischer Trialog  
Erfahrungsaustausch zwischen Persönlichen Experten  
(Betroffenen), Angehörigen und fachlichen Experten  
mittwochs, 7.1., 4.2. und 4.3.26; 17.00 bis 18.30 Uhr  
Informationen: Cornelia Hoffer 03445 731630  
oder [Psychiatriekoordinatorin@blk.de](mailto:Psychiatriekoordinatorin@blk.de)

## Unsere Angebote auf einen Blick Seite

Computerkurse	2
Englischkurse	2
Kreativangebote	2/3
Bewegung und Entspannung	3/4
Spieldienst	4/5
Selbsthilfegruppen	5

## Seniorenbüro für den Burgenlandkreis

Humboldtstraße 11 (im Erdgeschoß), 06618 Naumburg  
☎ (03445) 70 61 25 oder [seniorenbuero@luisenhaus.de](mailto:seniorenbuero@luisenhaus.de)

Sprechzeiten	Kerstin Janko
Mittwoch	13.00 bis 16.00 Uhr
oder	nach Vereinbarung

Zusammenarbeit mit der  
**Katholische Erwachsenenbildung** im Land Sachsen-Anhalt e.V.