

Dezember '25

Monatsprogramm

Chor-
konzert

17.12.2025
17 Uhr



MONTAG 1. DEZEMBER

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
14.00 Uhr	Qi Gong mit Frau Herrmann Ⓢ	→ 1 h 10 €

Qi Gong-Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisieren Atmung und Herz-Kreislauf und führen zu innerer Ausgeglichenheit.

DIENSTAG 2. DEZEMBER

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Offener Kreativtreff <i>Miteinander Schönes schaffen!</i>	→ 1 h 2 € zzgl. Material
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.10 Uhr	Zumba® Gold II <i>Wir haben freie Plätze!</i>	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 3. DEZEMBER

08.30 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Sportgruppe II	→ 1 h 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h 6 €

DONNERSTAG 4. DEZEMBER

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓢ	→ 1 h 3 €
	<i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	

FREITAG 5. DEZEMBER

10.00 Uhr	Seniorengymnastik <i>(Der Kurs ist zurzeit belegt.)</i>	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen <i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an. Interessierte Männer können sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.</i>	→ 1,5 h 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 8. DEZEMBER

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
14.00 Uhr	Gemeinsam Igelsterne basteln Ⓐ Passend zur Weihnachtszeit basteln wir unter der Anleitung von Frau Päßler gemeinsam Igelsterne! <i>Bitte melden Sie sich bis zum 5.12. an!</i>	→ 2 h 4 € inkl. Getränk

DIENSTAG 9. DEZEMBER

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.10 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 10. DEZEMBER

08.30 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Sportgruppe II	→ 1 h 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h 3 €

DONNERSTAG 11. DEZEMBER

14.00 Uhr	Kreativgruppe mit Frau Herrmann Ⓐ Schnuppern Sie in unsere neue Kreativgruppe. Frau Herrmann bringt vielseitige Erfahrungen & Ideen mit – sei es häkeln, stricken oder basteln! Gemeinsam können Ideen besprochen werden.	→ 2 € zzgl. Material & Getränke
------------------	---	------------------------------------

FREITAG 12. DEZEMBER

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Seniorengymnastik (Der Kurs ist zurzeit belegt.)	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen <i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an. Interessierte Männer können sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.</i>	→ 1,5 h 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 15. DEZEMBER

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
14.00 Uhr	Seniorenradio ① Im Dezember gibt es eine besondere Weihnachtssendung! Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie mit uns in Weihnachtsstimmung.	→ 1 h 2 € zzgl. Verzehr

DIENSTAG 16. DEZEMBER

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.10 Uhr	Zumba® Gold II <i>Wir haben freie Plätze!</i>	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 17. DEZEMBER

08.30 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Sportgruppe II	→ 1 h 4,50 €
14.00 Uhr	Chorkonzert im Warmen ① Der Chor „Friedrich Wolf“ Dresden e.V. singt für uns Lieder zur Weihnachtszeit. Genießen Sie dabei eine Tasse Glühwein und lassen Sie sich in Weihnachtsstimmung versetzen. <i>Bitte melden Sie sich bis zum 15.12. an!</i>	→ 45 min 2 € zzgl. Glühwein

DONNERSTAG 18. DEZEMBER

14.00 Uhr	Stadt – Land – Fluss Gedächtnisrunde ① Gemeinsam spielen wir Stadt – Land – Fluss bei Kaffee und Kuchen – aber anders als gewohnt! Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag. <i>Bitte melden Sie sich bis zum 15.12. an!</i>	→ 1 h 2 € zzgl. Verzehr
------------------	---	------------------------------

① Anmeldung erbeten

FREITAG 19. DEZEMBER

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Seniorengymnastik (<i>Kurs ist zzt. belegt</i>)	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen <i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an. Interessierte Männer können sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.</i>	→ 1,5 h 12 €
MONTAG 22. DEZEMBER		

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €

DIENSTAG 23. DEZEMBER

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €

24. DEZEMBER 2025 – 2. JANUAR 2026

Das Begegnungszentrum bleibt in dieser Zeit geschlossen.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das Jahr 2026!

Auf ein gesundes Wiedersehen freuen sich Ihre Mitarbeiterinnen des ASB-Begegnungszentrums „Wiesenhäuser“.



VORSCHAU

05. JANUAR



Neujahrscafé – Ihre Wünsche und Ideen für 2026

BLEIBEN SIE BELESEN!

Nutzen Sie kostenlos unsere gut sortierte Bibliothek

→ ca. 1.200 Bücher aus den Bereichen Romane, Krimis, Biografien, Liebe/Leidenschaft, Reiseliteratur, Sachbücher etc.

Auch Hörbücher, Musik-CDs stehen Ihnen zur Verfügung.

→ während der Öffnungszeiten



BLEIBEN SIE FIT!

Nutzen Sie kostenlos unsere Ergometer in der Bibliothek
→ während der Öffnungszeiten



JEDEN
WOCHE

11.30 – 13.00 Uhr
Mittagstisch in
Gemeinschaft

Bitte melden Sie
sich vorab an!

Neue Besucherinnen und Besucher sind jederzeit herzlich willkommen.

WIR FÜR SIE



**Lisa
Riedel**

Leiterin



**Claudia
Walter**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gerne können Sie die barrierefreien Räumlichkeiten im ASB-Begegnungszentrum »Wiesenhäuser« auch für Ihre Feier, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tage- und stundenweise erfolgen. Inbegriffen sind eine voll ausgestattete Küche, WLAN, Leinwand, eine Terrasse, barrierefreie Toilette.

Rufen Sie uns an und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.

Telefon: 0351 213 13 39



ASB-Begegnungszentrum**»Wiesenhäuser«**

Wiesenstraße 17

01277 Dresden

Telefon: 0351 213 13 39

Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

www.asb-dresden-kamenz.de/wiesenhaeuser

Ihre Ansprechpartnerin

Lisa Riedel (Leiterin)

Öffnungszeiten Begegnungszentrum

Mo – Do: 09.00 – 15.00 Uhr

Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Senioren-Mittagstisch

Mo – Fr: 11.30 – 13.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie
in unserem Begegnungszentrum.

Offene Bibliothek

Mo – Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Sie brauchen ein bisschen Hilfe oder Gesellschaft im Alltag?

Unsere jungen AlltagsSamariter begleiten Sie bei kleinen Alltagsaufgaben – ehrenamtlich und ganz unkompliziert.

Unser Angebot für Sie:

- Einkaufen, Begleitung zum Arzt oder ins Begegnungszentrum
- Hilfe im Garten oder bei kleinen Dingen in der Wohnung
- Einfach mal reden, spazieren gehen oder gemeinsam Kaffee trinken

Wichtig:

Dieses Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren ohne Pflegegrad, die trotzdem einen Unterstützungsbedarf haben.

Sie haben Interesse? Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit und wir bringen Sie mit dem passenden AlltagsSamariter zusammen – ganz unverbindlich, persönlich und mit dem Ziel, Sie im Alltag zu unterstützen und ein wertvolles Miteinander zu schaffen.

**Impressum**

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84 | Haus II

01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0

www.asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,
antti@AdobeStock (Titel), neirfy@AdobeStock (Vorschau), artrachen@AdobeStock (Inhalt)



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Pro-
gramm vorbehalten.