

Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«



Februar '26

Monatsprogramm

05.02.2026
09:30 Uhr

**gemeinsames
Frühstück**



MONTAG 2. FEBRUAR

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
10.00 Uhr	Seniorenberatung durch Frau Hartenfels Ⓐ Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie für alle, die sich auf das Alterwerden vorbereiten möchten.	→ 1 h kostenlos
14.00 Uhr	Einführung Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter Ⓐ (Theorie) Frau Richter erklärt was hinter Wirbelsäulenaufrichtung steckt und wie diese Methode den Körper unterstützen kann (ohne praktische Anwendungen). Geeignet unter anderem bei Rücken-, Knie-, Fuß- und Schulterschmerzen sowie Atembeschwerden.	→ 1 h 5 €
14.00 Uhr	Kreativstunde mit Frau Weise „Zauberstifte treffen Aquarell“ Ⓐ auch geeignet für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen oder wenig Fingerfertigkeiten	→ 1,5 h 2 € <i>Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen.</i>

DIENSTAG 3. FEBRUAR

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 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 4. FEBRUAR

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 5. FEBRUAR

09.30 Uhr	Gemeinsames Frühstück Ⓐ Starten Sie entspannt mit uns in den Tag: Bei Brötchen, Kaffee und guter Stimmung bleibt Zeit zum Plaudern und Genießen – wir freuen uns auf Sie!	→ 1,5 h 7 € inkl. Eintritt und Verzeehr
-----------	---	--

Ⓐ Anmeldung erbeten

FREITAG 6. FEBRUAR

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h 12 €

MONTAG 9. FEBRUAR

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ	→ 1 h 3 €

14.00 Uhr	Kreativgruppe mit Fr. Herrmann Ⓐ Häkeln, Stricken, Basteln etc.	→ 1,5 h 2 € zzgl. Material und Verzeehr
-----------	---	---

14.00 Uhr	Qi Gong mit Frau Herrmann Ⓐ Qi Gong-Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisie- ren Atmung und Herz-Kreislauf und führen zu innerer Ausgeglichenheit.	→ 1 h 10 € Wieder freie Plätze!
-----------	--	---

DIENSTAG 10. FEBRUAR

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

MITTWOCH 11. FEBRUAR

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 12. FEBRUAR

09.30 Uhr	„Offenes Büro“- Leitersprechstunde mit Frau Riedel Kommen Sie gerne zu mir ins Büro um Wünsche, Anregungen oder Ideen zu be- sprechen oder für einen kleinen Plausch.	→ 2 h
14.00 Uhr	Stadt Land Fluss Gedächtnisrunde Ⓐ	→ 1 h 2 € zzgl. Verzeehr

FREITAG 13. FEBRUAR

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h 12 €

MONTAG 16. FEBRUAR

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Seniorenradio „Faschingsbräuche in Europa“ Ⓐ	→ 1 h 2 € zzgl. Verzehr

DIENSTAG 17. FEBRUAR

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

MITTWOCH 18. FEBRUAR

08.30 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Sportgruppe II	→ 1 h 4,50 €
x	Sitzgymnastik und Denksport	→ entfällt
15.30 Uhr	Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter Ⓐ geeignet bei Rücken-, Knie-, Fuß-, Schulter-, Atembeschwerden etc.	→ 1 h 17 €

DONNERSTAG 19. FEBRUAR

14.00 Uhr	Gemeinsamer Grillnachmittag Ⓐ Auch im Winter bleibt der Grill nicht kalt. Gemeinsam möchten wir in gemütlicher Runde grillen und eine schöne Zeit miteinander verbringen. <i>Anmeldung bitte bis 16. Februar.</i>	→ 2 h 2 € zzgl. Verzehr
-----------	--	------------------------------

FREITAG 20. FEBRUAR

10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 23. FEBRUAR

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 €
Wieder freie Plätze!

14.00 Uhr **Kreativstunde mit Frau Weise** → 1,5 h | 2 €
„Zauberstifte treffen Aquarell“ Ⓐ *Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen.*
auch geeignet für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen oder wenig Fingerfertigkeiten

DIENSTAG 24. FEBRUAR

10.00 Uhr Spielevormittag → 2 €

13.00 Uhr Skatrunde → 5 €

14.00 Uhr Zumba® Gold I → 1 h | 5 €

15.15 Uhr Zumba® Gold II → 1 h | 5 €

MITTWOCH 25. FEBRUAR

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 26. FEBRUAR

14.00 Uhr **Kreativgruppe mit Fr. Herrmann** Ⓐ → 1,5 h | 2 €
Häkeln, Stricken, Basteln etc. zzgl. Material und Verzeehr

14.00 Uhr **Gesundheit & Wohlbefinden – für jedes Alter** Ⓐ → 1,5 h | 2 €
Viktoria & Robert Jäger geben Einblick in ein ganzheitliches Gesundheitskonzept mit praktischen Impulsen für mehr Vitalität im Alltag. Mit individueller Auswertung im Anschluss.

FREITAG 27. FEBRUAR

10.00 Uhr Seniorengymnastik → 1 h | 3 €

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen → 1,5 h | 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

VORSCHAU

05. MÄRZ



Französisches Frühstück

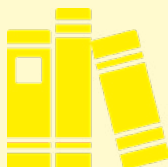
BLEIBEN SIE BELESEN!

Nutzen Sie kostenlos unsere gut sortierte Bibliothek

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

Auch Hörbücher, Musik-CDs stehen Ihnen zur Verfügung.

→ während der Öffnungszeiten



25. MÄRZ



Frühlingsliedersingen mit der Gitarre

BLEIBEN SIE FIT!

Nutzen Sie kostenlos unsere Ergometer in der Bibliothek

→ während der Öffnungszeiten



JEDEN WOCHENTAG

**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 barriere-
freien 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, monticelllo©Adobe-Stock (Titel), Farknot Architect©AdobeStock, Denis Rozhnovsky©AdobeStock (Vorschau)



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.