

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 Ⓐ	→ 1 h kostenlos
	Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie für alle, die sich auf das Altern- werden vorbereiten möchten.	
14.00 Uhr	Einführung Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter Ⓐ (Theorie)	→ 1 h 5 €
	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.	
14.00 Uhr	Kreativstunde mit Frau Weise „Zauberstifte treffen Aquarell“ Ⓐ	→ 1,5 h 2 € <i>Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen.</i>
	auch geeignet für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen oder wenig Fingerfertigkeiten	

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 Ⓐ	→ 1,5 h 7 € inkl. Eintritt und Verzehr
	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!	

Ⓐ Anmeldung erbeten

FREITAG 6. FEBRUAR

10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 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 Verzehr
14.00 Uhr	Qi Gong mit Frau Herrmann Ⓐ Qi Gong-Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisieren 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 besprechen oder für einen kleinen Plausch.	→ 2 h
14.00 Uhr	Stadt Land Fluss Gedächtnisrunde Ⓐ	→ 1 h 2 € zzgl. Verzehr

Ⓐ Anmeldung erbeten

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 Ⓐ	→ 1 h 17 €
	geeignet bei Rücken-, Knie-, Fuß-, Schulter-, Atembeschwerden etc.	

DONNERSTAG 19. FEBRUAR

14.00 Uhr	Gemeinsamer Grillnachmittag Ⓐ	→ 2 h 2 €
	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>	zzgl. Verzehr

FREITAG 20. FEBRUAR

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

(A) 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 €
	<i>Wieder freie Plätze!</i>	

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 Verzehr

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, Reiseliteratur, 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 WOCHE
TAN

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



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Pro-
gramm vorbehalten.