

**Begegnungs- und  
Beratungszentrum »Luise«  
in Cotta/Briesnitz**



# Februar '26

Monatsprogramm

19.02.2026  
14 -17 Uhr

**Faschings-  
tanz**



## MONTAG 2. FEBRUAR

- 08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h  
Präventionskurs über die Krankenkasse
- 11.30 Uhr** Let's learn together – gemeinsam → 1 h | 3 €  
Englisch lernen
- 14.00 Uhr** Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffee trinken → 1,5 h | 4 €
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## DIENSTAG 3. FEBRUAR

- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

## MITTWOCH 4. FEBRUAR

- 09.00 Uhr** Mediencafé Anfänger → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr** **Männerwandergruppe** → 2 – 3 h  
Leichte Rundwanderung (5 km) zur Albrechtshöhe über den Rauschgrund  
**Treffpunkt:** ASB Begegnungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Str. 3, 01156 Dresden/Cossebaude
- 10.30 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Informationsveranstaltung Nickelreisen** → 2 h | kostenfrei  
Herr Nickel stellt Reisen fürs Jahr 2026 für alleinreisende Senioren vor, die  
zusgl. Gedeck 2,50 €  
gemeinsam unterwegs sein wollen.
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

## DONNERSTAG 5. FEBRUAR

- 09.00 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe I → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe II → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 3 x 1 h |  
mit Jürgen Grafe kostenfrei
- 14.30 Uhr** **Warum kommt im Radio immer die gleiche Musik?** → 1,5 h | 3 €  
Rocco Reichel – Radio Urgestein und  
ehemaliger bekannter Radio Dresden  
Reporter plaudert aus dem Nähkästchen.  
Kommen sie mit Ihm in gemütlicher Runde ins Gespräch.  
zusgl. Gedeck 2,50 €
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

## FREITAG 6. FEBRUAR

**13.15 Uhr** Aquarellkurs → 1,5 h | 4,50 €  
inkl. Material

## MONTAG 9. FEBRUAR

**08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h  
Präventionskurs über die Krankenkasse

**10.00 Uhr** Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €

**14.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |  
mit Uwe Drassdo kostenfrei

**14.00 Uhr** **Lesecafé** → 1 h | 2 €  
Lesung aus Helga Königsdorfs Buch  
„Die Entsorgung der Großmutter“

**18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## DIENSTAG 10. FEBRUAR

**10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €

**10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €

**13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

## MITTWOCH 11. FEBRUAR

**10.30 Uhr** Mediencafé Gruppe II → 1 h | 3 €

**14.00 Uhr** **Fit für den Frühling – zurück zur** → 1 h | 4 €  
**Beweglichkeit (Qi Gong)**  
„Ran an den Winterspeck“  
Bringen Sie Körper, Atmung und Geist  
durch sanfte Dehn- & Atemübungen in  
Einklang (Übungen für Milz und Magen)

**16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

## DONNERSTAG 12. FEBRUAR

**09.00 Uhr** Sitzgymnastik Gruppe I → 1 h | 3 €

**10.30 Uhr** Sitzgymnastik Gruppe II → 1 h | 3 €

**13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 3 x 1 h |  
mit Jürgen Grafe kostenfrei

**15.00 Uhr** Schreibstübchen → 1 h | 3 €

**16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

## FREITAG 13. FEBRUAR

**09.30 Uhr** **Begegnungsfrühstück** → 1,5 h | 6 €

**14.00 Uhr** **TrauerCafé** → 1,5 h | kostenfrei  
zzgl. Gedeck 2,50 €

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

## MONTAG 16. FEBRUAR

- 08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h  
Präventionskurs über die Krankenkasse
- 11.30 Uhr** Let's learn together – gemeinsam → 1 h | 3 €  
Englisch lernen
- 14.00 Uhr** **Gedächtnisübungen** → 1,5 h | 4 €  
mit anschließendem Kaffeetrinken inkl. Gedeck
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## DIENSTAG 17. FEBRUAR

- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

## MITTWOCH 18. FEBRUAR

- Wanderung zum Keulenberg,  
dem Wächter der Westlausitz** → zzgl. Reisekosten  
*Informationen erhalten Sie bei der  
Anmeldung!*
- 09.00 Uhr** Mediencafé Anfänger → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **„Der Zauber des Kleinen“ – Geschichten aus der Welt der Miniaturen erzählt von Lutz Reike** → 2 h | 3 €  
Ein kleiner Streifzug durch die Jahrhunderte beleuchtet die Vielfalt der filigranen Kunstwerke. zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

## DONNERSTAG 19. FEBRUAR

- 09.00 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe I → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe II → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 3 x 1 h |  
mit Jürgen Grafe kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Faschingstanz im Immergrün** → 3 h | 5 €  
Gute Laune und schwungvolle DJ-Musik. inkl. Gedeck  
Kostüm erwünscht.  
Anmeldung bis 12.02.26. Kartenvorverkauf ab sofort in der „Luise“
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

## FREITAG 20. FEBRUAR

- 13.15 Uhr** Aquarellkurs → 1,5 h | 4,50 €  
inkl. Material

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

## MONTAG 23. FEBRUAR

08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen Präventionskurs über die Krankenkasse	→ 1 h
10.00 Uhr	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h   2 €
14.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Uwe Drassdo	→ 2 x 1 h   kostenfrei
14.00 Uhr	Sitztanzen mit Nico Scheiblich	→ 1 h   3 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h   5 €

## DIENSTAG 24. FEBRUAR

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h   3 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h   3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h   2 €

## MITTWOCH 25. FEBRUAR

10.30 Uhr	Mediencafé Gruppe II	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Spielesachmittag</b> Spielen Sie gemeinsam Rummikub, Kniffel, Mensch ärgere dich nicht oder Voll verschätzt und genießen sie dazu Kaffee und Kuchen.	→ 1,5 h   2 € zzgl. Gedeck 2,50 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h   4,50 €

## DONNERSTAG 26. FEBRUAR

09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h   3 €
10.00 Uhr	<b>Erkundungsspaziergang</b> Route und Ziel werden vor Ort gemeinsam festgelegt. <i>Treffpunkt: vor der Luise</i>	→ 1 h   zzgl. Reisekosten
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II	→ 1 h   3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h   kostenfrei
14.00 Uhr	<b>Film ab! Kinonachmittag in der „Luise“</b> Filmtitel: Wie angelt man sich einen Millionär – mit Marilyn Monroe	→ 2 h   2 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h   3 €

## FREITAG 27. FEBRUAR

13.30 Uhr	Schreibstübchen	→ 1 h   2 €
-----------	-----------------	-------------

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

# VORSCHAU

**05. MÄRZ | 13.30 UHR**

## Kreativtreff – Upcycling

Nähen Sie aus Stoffresten praktische Türstopper. In gemütlicher Atmosphäre können Sie kreativ werden und Neues ausprobieren.

**05. MÄRZ**



## Frühlingsausflug

**Kunstaussstellung Blütenwunder  
im Erlebnispark Oskarshausen**

Bestaunen Sie diese Indoor-Ausstellung von internationalen Sandkünstlern und Floristen aus Sachsen und Thüringen.

*Anmeldung bis 16.02.26*

**19. MÄRZ | 13 UHR**



## Halbtagesausfahrt mit Silberweiß- Fahrten - Neuklingenberg und Neue Höhe

Diese Nachmittagsfahrt geht durch den Tharandter Wald mit einem Halt an der Talsperre Klingenberg. Im Naturhotel Neue Höhe werden Sie entspannt ihre Kaffeezeit genießen.

## EHRENAMT GESUCHT!

**Wir freuen uns über einen engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter, der gemeinsame Singstunden für und mit Senioren gestaltet – gerne mit musikalischer Begleitung durch Gitarre oder Klavier (Klavier ist vorhanden).**

**Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich gern bei uns!**

# WIR FÜR SIE



**Tina Winkelmann**

Leiterin, Seniorenberatung



**Anja Buchert**

Stellv. Leiterin, Seniorenberatung



**Sandra Olschewski**

Mitarbeiterin, Begegnung



**Manja Glaß**

Mitarbeiterin, Begegnung



**Hanna Wagner**

Bereichsleitung

## Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gern können Sie die barrierefreien Räumlichkeiten des ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum »Luise« auch für Ihre Feierlichkeiten, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tageweise und stundenweise erfolgen.

Inbegriffen sind eine vollausgestattete Küche, Toiletten, WLAN, Leinwand, Beamer etc.

Ein Anruf genügt, und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.





**ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum »Luise«**  
**Warthaer Straße 25**  
**01157 Dresden**

Telefon: 0351 42 41 734

E-Mail: [luise@asb-dresden.de](mailto:luise@asb-dresden.de)  
[www.asb-dresden-kamenz.de/luise](http://www.asb-dresden-kamenz.de/luise)



### **Öffnungszeiten Begegnungszentrum**

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr

Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

## **KOSTENFREIE BERATUNG FÜR SENIOREN & ANGEHÖRIGE**

Wir helfen diskret und individuell im Beratungszentrum oder im Hausbesuch bei:

- behördlichen Angelegenheiten und Hilfe bei Anträgen
- Fragen zu häuslicher Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit
- Information und Vermittlung von altersgerechten Diensten
- Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Unterstützung bei der Bewältigung akuter sozialer und gesundheitlicher Problemlagen

### **Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

Telefon: 0351 42 41 764      [www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung](http://www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung)

### **Sprechzeiten Seniorenberatung**

Mo: 09.00 – 12.00 Uhr      Mi: 13.00 – 16.00 Uhr

individuelle Termine nach Vereinbarung

### **Impressum**

ASB-Regionalverband e.V.  
Leutewitzer Ring 84 | Haus II  
01169 Dresden  
Telefon: 0351 41 82-0  
[www.asb-dresden-kamenz.de](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,  
Yakobchuk Olena©AdobeStock (Titel),  
Cornell Frühauf©Pixabay, Oskarshausen (Vorschau)

Zum digitalen  
Monatsprogramm

Änderungen vorbehalten



**Bitte melden Sie sich für jede  
Veranstaltung an.**

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt  
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



**Dresden.**  
Dresdner  
Dienstleistungen