

**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  
Präventionskurs über die Krankenkasse ➔ 1 h

**11.30 Uhr** Let's learn together – gemeinsam  
Englisch lernen ➔ 1 h | 3 €

**14.00 Uhr** Gedächtnisübungen mit anschließen-  
dem Kaffeetrinken ➔ 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 Spieletreff  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele ➔ 3 h | 2 €

## 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  
gemeinsam unterwegs sein wollen.  
zzgl. Gedeck 2,50 €

**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  
mit Jürgen Grafe ➔ 3 x 1 h | kostenfrei

**14.30 Uhr** **Warum kommt im Radio immer  
die gleiche Musik?** ➔ 1,5 h | 3 €  
zzgl. Gedeck 2,50 €

Rocco Reichel – Radio Urgestein und  
ehemaliger bekannter Radio Dresden  
Reporter plaudert aus dem Nähkästchen.  
Kommen sie mit Ihm in gemütlicher Run-  
de ins Gespräch.

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

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

FREITAG 6. FEBRUAR		
<b>13.15 Uhr</b>	Aquarellkurs	→ 1,5 h   4,50 € inkl. Material
MONTAG 9. FEBRUAR		
<b>08.30 Uhr</b>	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen Präventionskurs über die Krankenkasse	→ 1 h
<b>10.00 Uhr</b>	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h   2 €
<b>14.00 Uhr</b>	Individuelle Mediensprechstunde mit Uwe Drassdo	→ 2 x 1 h   kostenfrei
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Lesecafé</b> Lesung aus Helga Königsdorfs Buch „Die Entsorgung der Großmutter“	→ 1 h   2 €
<b>18.00 Uhr</b>	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h   5 €
DIENSTAG 10. FEBRUAR		
<b>10.00 Uhr</b>	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h   3 €
<b>10.00 Uhr</b>	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h   3 €
<b>13.00 Uhr</b>	Offener Spieletreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h   2 €
MITTWOCH 11. FEBRUAR		
<b>10.30 Uhr</b>	Mediencafé Gruppe II	→ 1 h   3 €
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Fit für den Frühling – zurück zur Beweglichkeit (Qi Gong)</b> „Ran an den Winterspeck“ Bringen Sie Körper, Atmung und Geist durch sanfte Dehn- & Atemübungen in Einklang (Übungen für Milz und Magen)	→ 1 h   4 €
<b>16.00 Uhr</b>	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h   4,50 €
DONNERSTAG 12. FEBRUAR		
<b>09.00 Uhr</b>	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h   3 €
<b>10.30 Uhr</b>	Sitzgymnastik Gruppe II	→ 1 h   3 €
<b>13.00 Uhr</b>	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h   kostenfrei
<b>15.00 Uhr</b>	Schreibstübchen	→ 1 h   3 €
<b>16.30 Uhr</b>	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h   3 €
FREITAG 13. FEBRUAR		
<b>09.30 Uhr</b>	<b>Begegnungsfrühstück</b>	→ 1,5 h   6 €
<b>14.00 Uhr</b>	<b>TrauerCafé</b>	→ 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 Präventionskurs über die Krankenkasse	→ 1 h
11.30 Uhr	Let's learn together - gemeinsam Englisch lernen	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Gedächtnisübungen</b> mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h   4 € inkl. Gedeck
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h   5 €
DIENSTAG 17. FEBRUAR		
13.00 Uhr	Offener Spieletreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h   2 €
MITTWOCH 18. FEBRUAR		
	<b>Wanderung zum Keulenberg, dem Wächter der Westlausitz</b> <i>Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung!</i>	→ zzgl. Reise- kosten
09.00 Uhr	Mediencafé Anfänger	→ 1 h   3 €
10.30 Uhr	Mediencafé Gruppe I	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>„Der Zauber des Kleinen“ - Geschich- ten aus der Welt der Miniaturen erzählt von Lutz Reike</b> Ein kleiner Streifzug durch die Jahr- hunderte beleuchtet die Vielfalt der filigranen Kunstwerke.	→ 2 h   3 € 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 mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h   kostenfrei
14.00 Uhr	<b>Faschingstanz im Immergrün</b> Gute Laune und schwungvolle DJ-Musik. Kostüm erwünscht. Anmeldung bis 12.02.26. Kartenvorver- kauf ab sofort in der „Luise“	→ 3 h   5 € inkl. Gedeck
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

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

## DIENSTAG 24. FEBRUAR

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

## MITTWOCH 25. FEBRUAR

<b>10.30 Uhr</b>	Mediencafé Gruppe II	→ 1 h   3 €
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Spielenachmittag</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 €

<b>16.00 Uhr</b>	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h   4,50 €
------------------	-------------------------------------	----------------

## DONNERSTAG 26. FEBRUAR

<b>09.00 Uhr</b>	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h   3 €
<b>10.00 Uhr</b>	<b>Erkundungsspaziergang</b> Route und Ziel werden vor Ort gemeinsam festgelegt. <i>Treffpunkt: vor der Luise</i>	→ 1 h   zzgl. Reisekosten

<b>10.30 Uhr</b>	Sitzgymnastik Gruppe II	→ 1 h   3 €
------------------	-------------------------	-------------

<b>13.00 Uhr</b>	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h   kostenfrei
------------------	---	---------------------------

<b>14.00 Uhr</b>	<b>Film ab! Kinonachmittag in der „Luise“</b> Filmtitel: Wie angelt man sich einen Millionär – mit Marilyn Monroe	→ 2 h   2 €
------------------	---	-------------

<b>16.30 Uhr</b>	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h   3 €
------------------	-------------------------	-------------

## FREITAG 27. FEBRUAR

<b>13.30 Uhr</b>	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

Kunstausstellung 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 - Neuklingenber g 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)

Zum digitalen  
Monatsprogramm  
Änderungen vorbehalten



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

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

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt  
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



**Dresden.**  
Dresden