

# Januar '26

Monatsprogramm

05.01.2026  
14 Uhr

Neujahrs-  
café



| MONTAG 5. JANUAR     |  |   |
|----------------------|--|---|
| 08.30 Uhr            | Fitnessgruppe Frauen I   | → 1 h   4,50 €                                  |
| 09.45 Uhr            | Fitnessgruppe Frauen II  | → 1 h   4,50 €                                  |
| 10.00 Uhr            | <b>Seniorenberatung durch Frau Hartenfels</b> Ⓢ  | → 1 h   kostenlos                               |
|                      | Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie für alle, die sich auf das Älterwerden vorbereiten möchten.   |   |
| 14.00 Uhr            | <b>Neujahrscafé - Ihre Wünsche und Ideen für 2026</b> Ⓢ  | → 1 h   6 € inkl. Eintritt und Verzehr          |
|                      | Starten Sie mit uns gemütlich bei Kaffee und Kuchen ins neue Jahr. Gemeinsam möchten wir über 2026 sprechen und Ihre Wünsche sowie Ideen für kommende Angebote sammeln.                                |   |
| DIENSTAG 6. JANUAR   |  |   |
| 10.00 Uhr            | Spielevormittag  | → 2 €   |
| 13.00 Uhr            | Skatrunde  | → 5 €   |
| 14.00 Uhr            | Offener Kreativtreff<br><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 7. JANUAR   |  |   |
| 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 €                                     |
| 15.30 Uhr            | <b>NEU: Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter</b> Ⓢ   | → 17 €  |
|                      | Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers, da Blockaden gelöst und Ihr Körper wieder in Balance kommt (u. A. bei Rücken-, Knie-, Fuß-, Schulterschmerzen, Atembeschwerden und vielem mehr). | Bitte<br>melden<br>Sie sich<br>unbedingt<br>an. |
| DONNERSTAG 8. JANUAR |  |   |
| 14.00 Uhr            | <b>Kaffeekränzchen mit Fr. Walter</b> Ⓢ  | → 1 h   6 € inkl. Eintritt und Verzehr          |
|                      | Frau Walter lädt Sie zu einem gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und selbstgemachtem Kuchen ein.<br><i>Teilnahme nur mit rechtzeitiger Anmeldung möglich.</i>   |   |

Ⓐ Anmeldung erbeten

## FREITAG 9. JANUAR

|                  |   |                |
|------------------|---|----------------|
| <b>10.00 Uhr</b> | Seniorengymnastik   | → 1 h   3 €    |
| <b>17.00 Uhr</b> | Yoga für Seniorinnen<br><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 12. JANUAR

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| <b>08.30 Uhr</b> | Fitnessgruppe Frauen I  | → 1 h   4,50 €                           |
| <b>09.45 Uhr</b> | Fitnessgruppe Frauen II   | → 1 h   4,50 €                           |
| <b>14.00 Uhr</b> | <b>Qi Gong mit Frau Herrmann</b> Ⓢ<br>Qi Gong-Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisieren Atmung und Herz-Kreislauf und führen zu innerer Ausgeglichenheit. | → 1 h   10 €<br><br>Wieder freie Plätze! |

## DIENSTAG 13. JANUAR

|                  |                 |             |
|------------------|-----------------|-------------|
| <b>10.00 Uhr</b> | Spielevormittag | → 2 €       |
| <b>13.00 Uhr</b> | Skatrunde       | → 5 €       |
| <b>14.00 Uhr</b> | Zumba® Gold I   | → 1 h   5 € |
| <b>15.15 Uhr</b> | Zumba® Gold II  | → 1 h   5 € |

## MITTWOCH 14. JANUAR

|                  |                             |                |
|------------------|-----------------------------|----------------|
| <b>08.30 Uhr</b> | Sportgruppe I               | → 1 h   4,50 € |
| <b>09.45 Uhr</b> | Sportgruppe II              | → 1 h   4,50 € |
| <b>13.30 Uhr</b> | Sitzgymnastik und Denksport | → 1 h   3 €    |
| <b>18.00 Uhr</b> | Klöppelkurs                 | → 2 h   6 €    |

## DONNERSTAG 15. JANUAR

|                  |  |                              |
|------------------|--|------------------------------|
| <b>14.00 Uhr</b> | <b>Stadt Land Fluss Gedächtnisrunde</b> Ⓢ<br>Gemeinsam spielen wir Stadt Land Fluss bei Kaffee und Kuchen – aber anders als gewohnt! Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag. | → 1 h   2 €<br>zzgl. Verzehr |
|------------------|--|------------------------------|

## FREITAG 16. JANUAR

|                  |  |                |
|------------------|--|----------------|
| <b>10.00 Uhr</b> | Seniorengymnastik  | → 1 h   3 €    |
| <b>17.00 Uhr</b> | Yoga für Seniorinnen<br><i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an.</i> | → 1,5 h   12 € |

Ⓐ Anmeldung erbeten

| MONTAG 19. JANUAR     |  |  |
|-----------------------|--|--|
| 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             | <b>Kreativstunde mit Frau Weise „Zauberstifte treffen Aquarell“ Ⓢ</b><br>Einfach kreativ sein – mit spielerischer freudiger Neugier wie ein Kind, kein Perfekt! Das bringt Selbstvertrauen als angenehmen Nebeneffekt. Auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen oder wenig Fingerfertigkeiten können dies wunderbar machen. | → 1,5 h   2 €<br><br>Material wird zur Verfügung gestellt. Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen. |
| 14.00 Uhr             | <b>Seniorenradio „Stile der Countrymusik“ Ⓢ</b>  | → 1 h   2 €<br>zzgl. Verzehr   |
| DIENSTAG 20. JANUAR   |  |  |
| 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 21. JANUAR   |  |  |
| 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 22. JANUAR |  |  |
| 14.00 Uhr             | <b>Kreativgruppe mit Frau Herrmann Ⓢ</b><br>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 €<br>zzgl. Material und Verzehr  |
| FREITAG 23. JANUAR    |  |  |
| 09.00 Uhr             | Offene Handysprechstunde Ⓢ   | → 1 h   3 €  |
| 10.00 Uhr             | Seniorengymnastik  | → 1 h   3 €  |
| 17.00 Uhr             | Yoga für Seniorinnen<br><i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an.</i>   | → 1,5 h   12 €   |

Ⓐ Anmeldung erbeten

## MONTAG 26. JANUAR

|                  |  |                |
|------------------|--|----------------|
| <b>08.30 Uhr</b> | Fitnessgruppe Frauen I   | → 1 h   4,50 € |
| <b>09.45 Uhr</b> | Fitnessgruppe Frauen II  | → 1 h   4,50 € |
| <b>09.00 Uhr</b> | Offene Handysprechstunde <b>Ⓐ</b><br><i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i> | → 1 h   3 €    |
| <b>14.00 Uhr</b> | <b>Qi Gong mit Frau Herrmann Ⓜ</b><br><i>Wieder freie Plätze!</i>  | → 1 h   10 €   |

|                  |  |        |
|------------------|--|--------|
| <b>16.30 Uhr</b> | <b>NEU: Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter Ⓜ</b> | → 17 € |
|------------------|--|--------|

## DIENSTAG 27. JANUAR

|                  |                 |             |
|------------------|-----------------|-------------|
| <b>10.00 Uhr</b> | Spielevormittag | → 2 €       |
| <b>13.00 Uhr</b> | Skatrunde       | → 5 €       |
| <b>14.00 Uhr</b> | Zumba® Gold I   | → 1 h   5 € |
| <b>15.15 Uhr</b> | Zumba® Gold II  | → 1 h   5 € |

## MITTWOCH 28. JANUAR

|                  |                             |                |
|------------------|-----------------------------|----------------|
| <b>08.30 Uhr</b> | Sportgruppe I               | → 1 h   4,50 € |
| <b>09.45 Uhr</b> | Sportgruppe II              | → 1 h   4,50 € |
| <b>13.30 Uhr</b> | Sitzgymnastik und Denksport | → 1 h   3 €    |
| <b>18.00 Uhr</b> | Klöppelkurs                 | → 2 h   6 €    |

## DONNERSTAG 29. JANUAR

|                  |   |               |
|------------------|---|---------------|
| <b>09.00 Uhr</b> | Offene Handysprechstunde <b>Ⓐ</b>   | → 1 h   3 €   |
| <b>14.00 Uhr</b> | <b>Kreativstunde mit Frau Weise „Zauberstifte treffen Aquarell“ Ⓜ</b><br><i>Material wird zur Verfügung gestellt.<br/>Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen.</i> | → 1,5 h   2 € |

## FREITAG 30. JANUAR

|                  |  |                |
|------------------|--|----------------|
| <b>10.00 Uhr</b> | Seniorengymnastik  | → 1 h   3 €    |
| <b>17.00 Uhr</b> | Yoga für Seniorinnen<br><i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an.</i> | → 1,5 h   12 € |

**(A)** Anmeldung erbeten

# VORSCHAU

05. FEBRUAR



## Gemeinsames 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



### BLEIBEN SIE FIT!

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



**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](mailto:wiesenhaeuser@asb-dresden.de)[www.asb-dresden-kamenz.de/wiesenhaeuser](http://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

Nähtere 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](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,  
Lazy\_Bear@AdobeStock (Titel),  
monticelllo@AdobeStock (Vorschau)

Zum digitalen  
MonatsprogrammÄnderungen im Pro-  
gramm vorbehalten.