

**Begegnungszentrum**  
»Wiesenhäuser«



# März '26

Monatsprogramm

14 Uhr  
25.03.2026

**Frühlingslieder  
singen mit der  
Gitarre**



## MONTAG 2. MÄRZ

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> Ⓐ Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie Interessenten	→ 1 h   kostenlos
14.00 Uhr	<b>Seniorenradio „Für den Frieden der Welt“</b> Ⓐ	→ 1 h   2 € zzgl. Verzeehr

## DIENSTAG 3. MÄRZ

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. MÄRZ

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. MÄRZ

09.30 Uhr	<b>Französisches Frühstück</b> Ⓐ Lassen Sie uns den Tag mit einem leckeren Croissant, selbstgemachter Marmelade & einem Kaffee beginnen!	→ 1,5 h   5 € inkl. Eintritt und Verzeehr
-----------	---	--

## FREITAG 6. MÄRZ

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>NEU: „Musik macht froh“ mit Herr Lahmann</b> Ⓐ Wir singen bekannte Lieder und spielen kleine Rhythmusinstrumente.	→ 1 h   3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h   12 €

## MONTAG 9. MÄRZ

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h   4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h   4,50 €
13.30 Uhr	<b>NEU: Schmerz vorbeugen und mildern mit Frau Weise Ⓐ</b> Sanftes aus Mentaltraining, Naturcoaching und Lachyoga (kein Sport)	→ 1,5 h   2 €
14.00 Uhr	<b>Qi Gong mit Frau Herrmann Ⓐ</b> 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. MÄRZ

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. MÄRZ

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. MÄRZ

14.00 Uhr	<b>Stadt Land Fluss Gedächtnisrunde Ⓐ</b>	→ 1 h   2 € zzgl. Verzehr
-----------	---	------------------------------

## FREITAG 13. MÄRZ

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik <i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	→ 1 h   3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h   12 €

## MONTAG 16. MÄRZ

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h   4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h   4,50 €
14.00 Uhr	<b>NEU: Englischkurs – Let's Talk! Ⓐ</b> Wir starten einen neuen Englischkurs und laden Sie herzlich ein. In entspannter Runde möchten wir uns austauschen, Ideen sammeln und Ihre Wünsche für den Kurs hören. Kommen Sie vorbei und genießen Sie eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen!	→ 1 h   2 € zzgl. Verzehr

## DIENSTAG 17. MÄRZ

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. MÄRZ

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 19. MÄRZ

09.00 Uhr	<b>Offene Handysprechstunde</b> Ⓐ Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Kreativgruppe mit Frau Herrmann</b> Ⓐ Frau Herrmann bringt vielseitige Erfahrungen und Ideen mit – sei es häkeln, stricken oder basteln.	→ 1,5 h   2 € zzgl. Material und Verzehr

## FREITAG 20. MÄRZ

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik <i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>NEU: „Musik macht froh“ mit Herr Lahmann</b> Ⓐ	→ 1 h   3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h   12 €

## MONTAG 23. MÄRZ

09.00 Uhr	<b>Offene Handysprechstunde</b> Ⓐ Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Kreativstunde mit Frau Weise</b> Ⓐ Malen mit Aquarellstiften <i>auch geeignet für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen.</i>	→ 1,5 h   2 € <i>Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen.</i>

## DIENSTAG 24. MÄRZ

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. MÄRZ

14.00 Uhr	<b>Gemeinsam Frühlingslieder singen mit der Gitarre</b> Ⓐ Gemeinsam stimmen wir uns singend auf den Frühling ein, begleitet von der Gitarre und bei Kaffee und Kuchen.	→ 1,5 h   2 € zzgl. Verzehr
18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h   6 €

## DONNERSTAG 26. MÄRZ

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

## FREITAG 27. MÄRZ

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

## MONTAG 30. MÄRZ

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h   4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h   4,50 €
09.00 Uhr	<b>Offene Handysprechstunde</b> Ⓐ	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Kreativgruppe mit Frau Herrmann</b> Ⓐ häkeln, stricken oder basteln	→ 1,5 h   2 € zzgl. Material und Verzehr
14.00 Uhr	<b>Qi Gong mit Frau Herrmann</b> Ⓐ <i>Wieder freie Plätze!</i>	→ 1 h   10 €

## DIENSTAG 31. MÄRZ

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 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

# AKTUELLES

Liebe Besucherinnen und Besucher des ASB-Begegnungszentrums „Wiesenhäuser“,

mit diesem Monatsprogramm möchte ich mich persönlich an Sie wenden und Sie über eine Veränderung in unserem Begegnungszentrum informieren.

Ab März gehe ich in den Mutterschutz und anschließend in Elternzeit. Die erste Märzwoche wird meine letzte Woche hier vor Ort sein. Bis dahin bin ich selbstverständlich weiterhin für Gespräche, Fragen und Anliegen für Sie da und freue mich, mich persönlich von Ihnen zu verabschieden.

Für eine Vertretung ist bereits gesorgt. In der ersten Märzwoche werde ich meine Nachfolgerin Peggy Scharl einarbeiten; sie wird zudem an den ersten Veranstaltungen teilnehmen und diese gemeinsam mit Ihnen durchführen. Für Sie bleibt alles Weitere wie gewohnt.

Die neue Leitung freut sich sehr darauf, Sie kennenzulernen und Ihre Ideen und Wünsche weiterhin umzusetzen.

Von Herzen danke ich Ihnen für die schöne gemeinsame Zeit, für die herzliche Aufnahme und die vielen offenen Gespräche. Ich freue mich sehr auf ein Wiedersehen Ende 2027 bzw. Anfang 2028 und wünsche Ihnen bis dahin alles Gute, Gesundheit und weiterhin viele schöne gemeinsame Stunden im Begegnungszentrum.

Herzliche Grüße

Lisa Riedel



---

**Neue Besucherinnen und Besucher  
sind jederzeit herzlich willkommen.**

# WIR FÜR SIE



**Lisa  
Riedel**

Leiterin



**Peggy  
Scharl**

Leiterin (ab März)



**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](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

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

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,  
Denis Rozhnovsky©AdobeStock (Titel)



Zum digitalen  
Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.