

# 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> Ⓢ	→ 1 h   kostenlos
	Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie Interessenten	
14.00 Uhr	<b>Seniorenradio „Für den Frieden der Welt“</b> Ⓢ	→ 1 h   2 € zzgl. Verzehr
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 Verzehr
FREITAG 6. MÄRZ		
10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 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 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 9. MÄRZ		
<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>13.30 Uhr</b>	<b>NEU: Schmerz vorbeugen und mildern mit Frau Weise ®</b> Sanftes aus Mentaltraining, Natur-coaching und Lachyoga (kein Sport)	→ 1,5 h   2 €
<b>14.00 Uhr</b>	<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		
<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 11. MÄRZ		
<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 12. MÄRZ		
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Stadt Land Fluss Gedächtnistrunde ®</b>	→ 1 h   2 € zzgl. Verzehr
FREITAG 13. MÄRZ		
<b>10.00 Uhr</b>	Seniorengymnastik <i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	→ 1 h   3 €
<b>17.00 Uhr</b>	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h   12 €
MONTAG 16. MÄRZ		
<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>NEU: Englischkurs - Let's Talk! ®</b> Wir starten einen neuen Englisch-kurs 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

Ⓐ Anmeldung erbeten

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

## FREITAG 20. MÄRZ

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

Ⓐ Anmeldung erbeten

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> Ⓛ	→ 1,5 h   2 € zzgl. Verzehr
	Gemeinsam stimmen wir uns singend auf den Frühling ein, begleitet von der Gitarre und bei Kaffee und Kuchen.	
18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h   6 €
DONNERSTAG 26. MÄRZ		
14.00 Uhr	<b>Gesundheit &amp; Wohlbefinden – für jedes Alter</b> Ⓛ	→ 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. MÄRZ		
10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 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> Ⓛ	→ 1,5 h   2 € zzgl. Material und Verzehr
	häkeln, stricken oder basteln	
14.00 Uhr	<b>Qi Gong mit Frau Herrmann</b> Ⓛ	→ 1 h   10 €
	Wieder freie Plätze!	
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 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,  
Denis Rozhnovsky©AdobeStock (Titel)Zum digitalen  
MonatsprogrammÄnderungen im Pro-  
gramm vorbehalten.