

Begegnungs- und  
Beratungszentrum »Luise«  
in Cotta/Briesnitz



# März '25

Monatsprogramm

03.03.2025

**FASCHINGS-  
TANZ**

14 - 17 Uhr



## MONTAG 3. MÄRZ

- 14.00 Uhr** **Faschingstanz in der Luise** → 3 h | 10 €  
inkl. Gebäck, Kaffee  
und alkoholfreie  
Getränke
- Es wird Zeit das Tanzbein zu schwingen! Wir laden Sie herzlich zu unserem Faschingstanz mit DJ-Musik ein. Schlüpfen Sie in Ihr Lieblingskostüm und ergattern Sie ein Freigetränk.
- Eintrittskarten sind ab sofort bei uns erhältlich.*

## DIENSTAG 4. MÄRZ

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Offener Spieletreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## MITTWOCH 5. MÄRZ

- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe I (ausgebucht) → 1 h | 3 €  
mit Nils Barwitzki
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II (ausgebucht) → 1 h | 3 €  
mit Nils Barwitzki  
*Bei Interesse melden Sie sich bei uns.*
- 14.00 Uhr** Mediencafé mit Nils Barwitzki → 1,5 h | 3 €

## DONNERSTAG 6. MÄRZ

- 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 h | kostenfrei  
mit Jürgen Grafe
- 13.30 Uhr** Freier Kreativtreff / Fadengrafik → 2 h | 4,50 € / 3 €  
inkl. Material
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €  
*Leichte Übungen für Anfänger,  
Matten sind vorhanden*

## FREITAG 7. MÄRZ

- 13.15 Uhr** Aquarellzeichnen → 1,5 h | 4,50 €  
inkl. Material  
*für Anfänger und Fortgeschrittene*

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

## MONTAG 10. MÄRZ

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

**14.00 Uhr** **NEU! Lesecafé** → 1 h | 2 €  
Bücherbotin Frau Straube liest aus dem Bestseller Elke Heidenreichs „Frau Dr. Moormann & ich“ vor.

## DIENSTAG 11. MÄRZ

**10.00 Uhr** **ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung** → 1,5 h | 2 €  
mit Herrn Dr. Bürger LL.M.

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

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

## MITTWOCH 12. MÄRZ

**09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe I (ausgebucht) → 1 h | 3 €  
mit Nils Barwitzki

**10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II (ausgebucht) → 1 h | 3 €  
mit Nils Barwitzki  
*Bei Interesse melden Sie sich bei uns.*

**10.15 Uhr** Wanderung Gompitzer Höhe –  
alter Bahndamm – Potschappel  
*leichte bis mittelschwere Wanderung  
6 – 8 km  
witterungsbedingte Änderung vorbehalten*

**14.00 Uhr** Qi Gong mit Frau Wehner → 1 h | 4 €

## DONNERSTAG 13. MÄRZ

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

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

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

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

## MONTAG 17. MÄRZ

- 10.00 Uhr** **Gemeinsames Singen mit Christoph Wülfingen und den Kindern der ASB-Kita „Am Lehberg“** → 1 h | 2 €
- 14.00 Uhr** Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 € inkl. Gedeck

## DIENSTAG 18. MÄRZ

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## MITTWOCH 19. MÄRZ

- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe I (ausgebucht) mit Nils Barwitzki → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II (ausgebucht) mit Nils Barwitzki → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** Mediencafé mit Nils Barwitzki → 1,5 h | 3 €

## DONNERSTAG 20. MÄRZ

- 09.00 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe I → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe II → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** **Freier Kreativtreff / Fadengrafik** → 2 h | 4,50 € / 3 €  
**Thema: Osterbasteln**
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €  
*Leichte Übungen für Anfänger, Matten sind vorhanden*

## FREITAG 21. MÄRZ

- 13.15 Uhr** Aquarellzeichnen → 1,5 h | 4,50 € inkl. Material  
*für Anfänger und Fortgeschrittene*

## MONTAG 24. MÄRZ

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 2 €  
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner
- 14.00 Uhr** **Sittanz mit Nico Scheiblich** → 1 h | 3 €

## DIENSTAG 25. MÄRZ

- 13.30 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

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

## MITTWOCH 26. MÄRZ

- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe I (ausgebucht) → 1 h | 3 €  
mit Nils Barwitzki
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II (ausgebucht) → 1 h | 3 €  
mit Nils Barwitzki
- Bei Interesse melden Sie sich bei uns.*

- 14.00 Uhr** **Das Hans Christian Andersen Jahr** → 2 h | 5 €  
**„Ein Tagebuch mit zugeklebten** zzgl. Gedeck  
**Seiten“ Teil 1** 2,50 €  
Lutz Reike erzählt angesichts des  
150. Todestages aus dem Leben  
des Dichters

- 14.00 Uhr** Qi Gong mit Frau Wehner → 1 h | 4 €  
im Leutewitzer Park

## DONNERSTAG 27. MÄRZ

- 09.00 Uhr** Sitzgymnastik mit Entspannung → 1 h | 3 €  
Gruppe I
- 10.30 Uhr** Sitzgymnastik mit Entspannung → 1 h | 3 €  
Gruppe II
- 13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 3 h | kostenfrei  
mit Jürgen Grafe
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €  
*Leichte Übungen für Anfänger, Matten  
sind vorhanden*

## FREITAG 28. MÄRZ

- 14.00 Uhr** **Ätherische Öle – die Kraft der** → 2 h | 3 €  
**Pflanzen mit Marlen Teich**  
Erfahren Sie Wissenswertes über das  
Wirkpotenzial der ätherischen Öle von  
do Terra und wie diese bei gesunden-  
lichen Herausforderungen im Alltag  
unterstützen können. Schnuppern und  
probieren inklusive.

## MONTAG 31. MÄRZ

- 09.30 Uhr** **Aktivzeit mit den Kindern der** → 1 h | kostenfrei  
**ASB- Kita „Am Lehmberg“**  
Bewegung verbindet. Durch leichte  
Gymnastik und Entspannungsübungen  
erleben sie Freude an der Bewegung  
und profitieren voneinander.

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

# VORSCHAU

**17. APRIL**

09.30 bis 11.30 Uhr

## Osterfrühstück

Gemeinsam möchten wir mit Ihnen in fröhlicher Runde den Gründonnerstag genießen. Freuen Sie sich auf ein Frühstück mit frischen Brötchen und bunten Ostereiern.

Es erwartet Sie auch eine kleine Osterüberraschung!



## Ehrenamtliche gesucht!

Wir suchen engagierte Ehrenamtliche, welche uns bei der Durchführung von Kursangeboten, z.B. der Leitung einer Wander- oder Sportgruppe oder bei der Organisation und Begleitung von Ausflügen unterstützen möchten. Haben Sie ein Hobby oder eine besondere Fertigkeit, die Sie gerne mit anderen teilen würden und könnten sich die Anleitung einer Gruppe vorstellen? Dann melden Sie sich jederzeit bei uns. Ihr Engagement ist herzlich willkommen!

**23. APRIL**



Hans Christian Andersen auf Reisen  
... nach Dresden

## „Hätt ich Geld, käme ich niemals Heim“ Teil 2

Lutz Reike erzählt angesichts des 150. Todestages aus dem Leben des Dichters Hans Christian Andersen

# WIR FÜR SIE



**Tina Winkelmann**

Leiterin, Seniorenberatung



**Anja Buchert**

Stellv. Leiterin, Seniorenberatung



**Nils Barwitzki**

Mitarbeiter, 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- & Beratungszentrum**

### **»Luise«**

Warthaer Straße 25

01157 Dresden

Mail: [luise@asb-dresden.de](mailto:luise@asb-dresden.de)

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

## **Öffnungszeiten Begegnungs- & Beratungszentrum**

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr

Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 734

## **Offene Sprechzeiten Seniorenberatung**

Mo: 09.00 – 12.00 Uhr

Mi: 13.00 – 16.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 764

Hausbesuche und Beratung sind auch nach Vereinbarung möglich!

Änderungen im Programm vorbehalten.



Zum digitalen  
Monatsprogramm

## **Impressum**

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0

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

Fotos: [M.studio@AdobeStock](mailto:M.studio@AdobeStock) (Titel),

[evannovostro@AdobeStock](mailto:evannovostro@AdobeStock), [Monika@AdobeStock](mailto:Monika@AdobeStock) (Vorschau)

---

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt  
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



**Dresden.**  
Dresdner  
Gemeinschaft