

**Begegnungszentrum**  
»Wiesenhäuser«



# Juli '24

Monatsprogramm

04. Juli

Vortrag zur  
vereinfachten  
Steuererklärung

14.00 Uhr



## MONTAG 1. JULI

- 08.30 Uhr** Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €
- 09.45 Uhr** Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €
- 12.00 Uhr** offene Handysprechstunde (A) → 1 h | 3 €  
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.*

## DIENSTAG 2. JULI

- 10.00 Uhr** Spielevormittag → 2 €
- 13.00 Uhr** Skatrunde → 5 €
- 14.00 Uhr** offener Kreativtreff (A) → 1 h | 2 € zzgl. Materialaufwand  
*Miteinander Schönes schaffen!*
- 14.30 Uhr** Zumba® Gold Sommerkurs (A) → 1 h | 5 €

## MITTWOCH 3. JULI

- 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 4. JULI

- 14.00 Uhr** **Infocafé** (A) → 1,5 h | 2 € zzgl. Verzehr  
*Vortrag von Frau Mann zur vereinfachten Steuererklärung für Seniorinnen und Senioren*

## FREITAG 5. JULI

- 14.00 Uhr** Seniorengymnastik → 1 h | 3 €  
*(Der Kurs ist zurzeit belegt.)*
- 17.00 Uhr** Yoga für Seniorinnen und Senioren → 1,5 h | 12 €

## MONTAG 8. JULI

- 08.30 Uhr** Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €
- 09.45 Uhr** Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €

## DIENSTAG 9. JULI

- 10.00 Uhr** Spielevormittag → 2 €
- 13.00 Uhr** Skatrunde → 5 €
- 14.30 Uhr** Zumba® Gold Sommerkurs <sup>A</sup> → 1 h | 5 €

## MITTWOCH 10. JULI

- 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 11. JULI

- 14.00 Uhr** Seniorenradio: Ein musikalischer Blumenstrauß → 1,5 h | 2 € zzgl. Verzehr

## FREITAG 12. JULI

- 14.00 Uhr** Seniorengymnastik → 1 h | 3 €  
(Der Kurs ist zurzeit belegt.)
- 17.00 Uhr** Yoga für Seniorinnen und Senioren → 1,5 h | 12 €

## MONTAG 15. JULI

- 08.30 Uhr** Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €
- 09.45 Uhr** Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €

## DIENSTAG 16. JULI

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.30 Uhr	Zumba® Gold Sommerkurs (A)	→ 1 h   5 €

## MITTWOCH 17. JULI

08.30 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h   4,50 €
09.45 Uhr	Sportgruppe II	→ 1 h   4,50 €
x	Sitzgymnastik und Denksport	entfällt

## DONNERSTAG 18. JULI

10.00 Uhr	Mitnehmen oder Tauschen <i>Groschenhefte-Angebot in unserer Bibliothek</i>	→ 3 h   kostenfrei
-----------	---	--------------------

## FREITAG 19. JULI

14.00 Uhr	Senioren-gymnastik <i>(Der Kurs ist zurzeit belegt.)</i>	→ 1 h   3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	→ 1,5 h   12 €

## MONTAG 22. JULI

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h   4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h   4,50 €
12.00 Uhr	offene Handysprechstunde (A) <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h   3 €

## DIENSTAG 23. JULI

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.30 Uhr	Zumba® Gold Sommerkurs (A)	→ 1 h   5 €

## MITTWOCH 24. JULI

<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 €

## DONNERSTAG 25. JULI

<b>14.30 Uhr</b>	Wir grillen wieder und laden Sie herzlich ein. (A)	→ 3 h   2 € zzgl. Verzehr
------------------	--	------------------------------

## FREITAG 26. JULI

<b>14.00 Uhr</b>	Senioren-gymnastik (Der Kurs ist zurzeit belegt.)	→ 1 h   3 €
<b>17.00 Uhr</b>	Yoga für Seniorinnen und Senioren	→ 1,5 h   12 €

## MONTAG 29. JULI

<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 (A) <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h   3 €

## DIENSTAG 30. JULI

<b>10.00 Uhr</b>	Spielevormittag	→ 2 €
<b>13.00 Uhr</b>	Skatrunde	→ 5 €
<b>14.30 Uhr</b>	Zumba® Gold Sommerkurs (A)	→ 1 h   5 €

## MITTWOCH 31. JULI

<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 €

# VORSCHAU

**08. AUGUST**

15.00 Uhr

## Reisecafé

„7 Monate auf dem amerikanischen Kontinent unterwegs“

Vortrag von Birgit Rößler über Mut, Vertrauen und Anfangen

**29. AUGUST**

14.00 – 16.00 Uhr

## Mobilitätstraining mit Rollator

Mobil bleiben, aber sicher – im Straßenverkehr & mit dem ÖPNV!

**FREITAGS, EIN MAL IM MONAT**

## Die Grunaer Wandergruppe „Grüne Wiese“ trifft sich zur Stadtteilwanderung.

Kommen Sie mit! Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.



**BLEIBEN SIE FIT!**

Nutzen Sie kostenlos unsere Ergometer in der Bibliothek

(während der Büroöffnungszeiten).



**UNSER HOCHBEET**



Zum Ernten freigegeben.

Bitte bedienen Sie sich!



# WIR FÜR SIE



**Darja  
Müßiggang**

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**

Darja Müßiggang (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

Änderungen im Programm vorbehalten.



Zum digitalen  
Monatsprogramm

## **Impressum**

ASB Dresden & Kamenz gGmbH

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0

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

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH

Laura Pashkevich©AdobeStock (Titel)

Flaticon©Flaticon (Vorschau)