

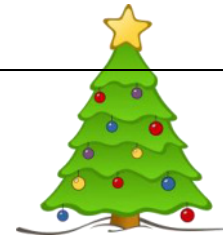


Programm

Dezember 2022

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



*Liebe Mitglieder,
liebe Besucherinnen und Besucher der LAB,*

wir blicken auf ein turbulentes Jahr zurück – sowohl im Großen in der Welt als auch im Kleinen in unserer LAB. Trotzdem schauen wir optimistisch in die Zukunft und sind gespannt, was uns das neue Jahr bringt.

Wir danken an dieser Stelle allen unseren Mitgliedern, Spendern, KursteilnehmerInnen, KooperationspartnerInnen und FreundInnen für ihre Unterstützung.

Durch die unsichere Corona-Situation haben wir uns entschieden in diesem Jahr auf eine große Weihnachtsfeier zu verzichten. Im Januar 2023 möchten wir Sie aber gerne zu einem Neujahrsempfang einladen. Hierzu folgt die Einladung im Dezember.

Ab sofort steht unser neuer Flyer zur Verfügung und der Jahresbericht 2021/2022 wird voraussichtlich im Januar 2023 fertiggestellt sein.

Wie versprochen, ist dem Monatsprogramm nun auch eine kleine Beschreibung unserer Kurse beigelegt. Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe einen kleinen Weihnachts-Rätsel-Gruß.

In der letzten Dezemberwoche (26.12.-30.12.) bleibt die LAB geschlossen, ab dem 02.01.2023 sind wir wieder für Sie da.

Im Januar/Februar plant die LAB an einem Freitag einen Erste-Hilfe-Kurs zu organisieren. Bitte kontaktieren Sie uns bis zum 09.12.22, wenn Sie teilnehmen möchten. Die Kursgebühren werden von uns übernommen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes neue Jahr.

Ihre Miriam König

Alle Kurse und Angebote finden – wenn nicht anders beschrieben – in den Räumlichkeiten der LAB statt. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Vorbehaltlich kurzfristiger Terminänderungen.

Donnerstag, 01.12.2022

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong I
13:00-14:30 Uhr	Qigong II
15:00–16:00 Uhr	Gymnastik II
18:00–20:00 Uhr	Theater



Freitag, 02.12.2022

10:00-11:30 Uhr	Qigong III
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage

Montag, 05.12.2022

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
14:00-15:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15:45-17:15 Uhr	Englische Konversation



Dienstag, 06.12.2022

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Handy-Kurs
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 07.12.2022

09:30-12:00 Uhr	Kreativ-Werkstatt
15:00-17:00 Uhr	Aufführung unserer LAB-Theatergruppe



Als Einstimmung auf das Weihnachtsfest und den Jahresausklang laden wir Sie zu einer Aufführung unserer LAB-Theatergruppe ein. Es erwartet Sie ein Nachmittag voller Überraschungen...

Donnerstag, 08.12.2022

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong I
13:00-14:30 Uhr	Qigong II
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik II
18:00-20:00 Uhr	Theater

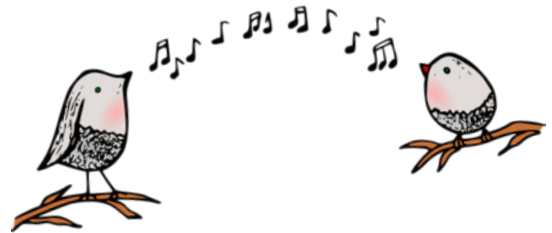
Freitag, 09.12.2022

10:00-11:30 Uhr	Qigong III
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage



Montag, 12.12.2022

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
15:00-17:00 Uhr	Herbstmix



Dienstag, 13.12.2022

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Handy-Kurs

Mittwoch, 14.12.2022

14:00-16:00 Uhr	Monatsbesprechung
-----------------	-------------------

Wir planen und gestalten das Monatsprogramm. Außerdem gibt es Raum, um Wünsche, Anregungen und/ oder Kritik zu äußern und gemeinsam Lösungen zu finden.



Donnerstag, 15.12.2022

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong I
13:00-14:30 Uhr	Qigong II
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik II – fällt aus
18:00-20:00 Uhr	Theater

Freitag, 16.12.2022

10:00-11:30 Uhr	Qigong III
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage

Montag, 19.12.2022

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
14:00-15:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15:45-17:15 Uhr	Englische Konversation



Dienstag, 20.12.2022

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen I
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen II
12:00-14:00 Uhr	Handy-Kurs
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis
14:00-15:00 Uhr	Seidenmalkurs

*Material wird gestellt:
Seidentuch, spezielle
Farben, Pinsel,
Unterlage.
Materialkosten:
18€/Person*

Wir lassen die Farben tanzen. Sie müssen nicht malen können, denn die Farben verlaufen wie von Zauberhand gelenkt auf kostbarer Seide. Es entsteht ein Muster, dass es nur einmal gibt. Lassen Sie mit viel Spaß Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Ihr eigenes Seidentuch. Falls es Ihnen möglich ist, bringen Sie bitte einen Föhn mit.



Mittwoch, 21.12.2022

09:30-12:00 Uhr

Kreativ-Werkstatt

15:00-17:00 Uhr

Film-Besprechung mit Anita Kunze

*Lassen Sie sich überraschen und freuen
Sie sich auf einen amüsanten Film-
Nachmittag mit spannenden Impulsen und
interessanten Gesprächen.*



Donnerstag, 22.12.2022

09:30-10:30 Uhr

Gymnastik I

10:30-13:00 Uhr

DonnerstagsmalerInnen

11:00-12:30 Uhr

Qigong I

13:00-14:30 Uhr

Qigong II

15:00-16:00 Uhr

Gymnastik II

18:00-20:00 Uhr

Theater



Freitag, 23.12.2022

10:00-11:30 Uhr

Qigong III

12:00-14:00 Uhr

Chinesische Massage

Die LAB macht Weihnachtsferien vom 27.12. bis einschließlich
30.12.2022.

Unsere Einrichtung ist während dieser Zeit geschlossen.



Außerdem in der LAB zu sehen:

Fotoausstellung „Wiesbaden einst und heute“ von Ingrid Baumeister,
Fotografien von Bernhard Hannappel sowie viele verschiedene Bilder
unserer beiden Malgruppen.

Angebote in Kooperation mit dem Netzwerk 55plus Wiesbaden –

Anmeldung bitte direkt über die jeweilige Kursleitung - es fallen keine Kursgebühren an

Tanzen wie die Griechen	Marie-Luise Spitzley	Derzeit keine freien Plätze
Herbstmix	Undine Lahaye	Mail: u.lahaye@t-online.de Tel.: 0611/ 442694
Jazz – Café	Peter Kahlenberg	Mail: peka-wi@t-online.de Tel.: 0611/ 710 799 25
Seidenmalkurs	Antje Jung	Anmeldung über die LAB

Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Wiesbaden

Ja zum Nein – selbstbewusst entscheiden	Angelika Wust	Mail: info@angelikawust.de Tel.: 0611/ 1840300
--	---------------	---

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.

Karlstraße 27

65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

Mail: info@lab-wiesbaden.de

www.lab-wiesbaden.de

Bankverbindung:

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE 55 5105 0015 0100 0549 73

BIC: NASSDE55XXX

Bewegung & Gesundheit

Chinesische Massage

Kursleitung: Nan Matthias-Wang | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder

Die traditionelle chinesische Massage ist eine Massageform, die körperliche Beschwerden in den Bereichen Nacken, Rücken und Gelenke lindert, Erkältungssymptome abschwächt und das Immunsystem anregt.

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

Kursleitung: Ute Krey | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder

In diesem Kurs werden die „grauen Zellen“ durch verschiedene Übungen auf spielerische Weise in Schwung gebracht.

Gymnastik

Kursleitung: Karin Kockisch & Erika Lange | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder

Im Kurs werden Übungen durchgeführt, die die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhalten und verbessern sollen. Die meisten Übungen werden im Sitzen ausgeführt, deshalb können auch Personen mit Bewegungseinschränkung teilnehmen.

Kraft- und Balancetraining

Kursleitung: Anita Kunze | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder

Ziel dieses Kurses ist die Vermeidung von Stürzen. Durch gezielte Übungen werden der Gleichgewichtssinn trainiert und die Muskelkraft gestärkt.

Qi-Übungen im Alter für ein langes Leben

Kursleitung: Monika Daiber-Emisch | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder

Die „Qi-Übungen im Alter für ein langes Leben“ wurden speziell für ältere Menschen entwickelt, damit sie bis ins hohe Alter beweglich bleiben und die Stabilität ihres Körpers erhalten können. Die einfach zu erlernenden Übungen werden im Sitzen ausgeführt.

Neue Medien & Digitalisierung

Handy-Kurs

Kursleitung: Linh Pham | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder

In diesem Kurs bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues Handy/Smartphone oder Ihnen wird geholfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Handy haben.

Sprachen

Young @ Heart - Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Dallman Ross | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder

Come and combine the useful with the pleasant! Wir frischen in froher, jung gebliebener Runde Ihr Englisch wieder auf, indem wir Texte lesen, Grammatik wiederholen und den verloren geglaubten Wortschatz aktivieren.

English Conversation

Kursleitung: Dallman Ross | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder

Sie haben schon lange nicht mehr Englisch gesprochen? Dabei sind Ihre Englischkenntnisse gut und die englische Sprache hat Ihnen immer viel Spaß gemacht? In der LAB sprechen wir in einem netten Kreis über This and That.

Französisch

Kursleitung: Anne-Sophie Corneau | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder

In lockerer, gemütlicher Runde können die Französisch-Kenntnisse aufgefrischt werden.

Kunst, Musik & Kultur

Malkurse

Kursleitung: Gudo Knabjohann | Kursgebühr: 25,00€ Mitglieder, 30,00€ Nicht-Mitglieder

In den Malkursen werden die Maltechniken Acrylmalerei und Aquarellmalerei angeboten. Eine individuelle Beratung findet durch den Kursleiter statt.

Musik und Klang

Kursleitung: Astrid Grünling | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder

Es gibt eine besinnliche Klangmeditation und verschiedene Instrumente zum Musizieren und Mitsingen. Das Angebot dient zum Innehalten, Auftanken und Entspannen.

Singkurs

Kursleitung: Katrin Engel | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder

Das Motto des Singkreises lautet: Zum Singen ist man nie zu alt! Die Freude am Singen wird in angenehmer Atmosphäre gefördert.

Theater

Kursleitung: Kornelia Pielmeier | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder

Spielen Sie mal wieder – machen Sie selbst Theater! Hier können Sie singen, schreiben, spielen, tanzen, jede Menge Dinge tun, die Freude machen und gleichzeitig Ihren Körper und Geist bewegen. Sie werden spielerisch an das »Theatermachen« herangeführt.

Offene Treffs

Herbstmix

Kursleitung: Undine Lahaye | Kursgebühr: keine

In lockerer, gemütlicher Runde wird sich ausgetauscht und es werden gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge geplant.

Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Jazz - Café

Kursleitung: Peter Kahlenberg | Kursgebühr: keine

Im „Jazz-Café“ werden von einem „ambitionierten Amateur“ an den Nachmittagen jeweils bestimmte Stilrichtungen bzw. besondere Musiker/Innen des Jazz in den Focus gestellt. *Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.*

Kreativ-Werkstatt

Kursleitung: Gabriele Koschorek & Ingrid Baumeister | Kursgebühr: keine

Hier können Sie sich kreativ einbringen, Ideen verwirklichen und in einer Gruppe arbeiten. Vorwiegend arbeiten wir für unsere Basare.

Literaturkreis

Kursleitung: Sonja Hollenbach, Gerlinde Neumann-Massing | Kursgebühr: keine

Hier werden zeitgenössische und klassische Literatur, Biographien und Erzählungen vorgestellt.

Tanzen wie die Griechen

Kursleitung: Marie-Luise Spitzley | Kursgebühr: keine

Wir tanzen Folkloretänze aus Griechenland und anderen Ländern Osteuropas sowie aus Israel - Tänze im Kreis, Halbkreis oder in Reihen, lebendig bis meditativ. Inspiriert von der typischen Musik dieser Länder erleben wir Freude an der Bewegung im Tanz.

Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.