

# LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



# Programm

## Januar/ Februar 2024

*LAB Wiesbaden – Lebensabendbewegung LV Hessen e.V.*

*Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden*

*Telefon: 0611/ 300497*

*E-Mail: [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)*

*Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der LAB,  
ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein gutes und gesundes Jahr 2024.*

*In den letzten Monaten musste die LAB wie viele andere soziale Institutionen und Vereine in Wiesbaden aufgrund der geplanten **Kürzungen im Sozialhaushalt** um ihre Existenz bangen. Nun können wir aufatmen: Jedenfalls 2024 kann es so weitergehen wie bisher. **Wir danken an dieser Stelle allen, die gemeinsam das Bündnis „Finger weg vom Sozialetat“ unterstützt haben.***

*Zum Glück waren wir sehr optimistisch gestimmt und haben trotz aller Befürchtungen die **Programmplanung für das 1. Halbjahr 2024** auf die Beine gestellt. Dem beiliegenden Kalender können Sie somit alle bisher geplanten Angebote bis einschließlich Juni entnehmen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen.*

*Sehr herzlich möchte ich Sie schon jetzt zu unserem ersten **Monatstreff** 2024 mit kleinem Sektempfang am Mittwoch, 10.01. einladen. Hier wird auch wieder Raum und Zeit sein für Ihre Anregungen und Wünsche für die weitere Programmplanung und die zukünftigen Schwerpunkte des Vereins. Der große **Neujahrsempfang** wird dann gemeinsam mit der Akademie für Ältere und dem Nachbarschaftshaus am Freitag, 16.02.24, um 15 Uhr im Nachbarschaftshaus Biebrich stattfinden. Auch hierzu möchten wir Sie bereits jetzt sehr herzlich einladen.*

**Neu ab Januar haben wir folgende Kurse im Programm:**

- Immer dienstags, von 12:30 – 13:30 Uhr findet der Kurs **Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)** im großen Kursraum bei Anette Gladis-Schäfer statt. Eine kostenlose Schnupperstunde ist am Dienstag, 09.01. geplant.
- Immer am 2. und am 4. Freitag im Monat findet ab dem 12.01. der Kurs **„Tanzen im Sitzen“** bei Frau Petra Böttcher statt.
- Am Montag, 22.01., wird um 11 Uhr eine Schnupperstunde **„Lachyoga“** mit Jürgen Matten stattfinden.

*Am 06.12.2023 fand die **Jahreshauptversammlung** der LAB statt. Folgende Punkte wurden beschlossen:*

- *Monika Richter ist ab sofort neue Beisitzerin des Vorstands.*
- *Ab Januar werden die Kursgebühren erhöht. Der Vorstand wird hierzu zeitnah die neuen Kursgebühren bekanntgeben. Damit die LAB weniger bzw. keine Verluste durch zu hohe Kursausgaben macht, müssen in der Regel pro Kurs mindestens 7-8 Personen teilnehmen. Ist dies nicht der Fall, so muss entweder eine individuelle Lösung pro Kurs gesucht werden (z.B. höhere Kursgebühren) oder es müssen Kurse gestrichen werden. Die kostenlosen Schnupperstunden werden außerdem auf 2 Stunden reduziert. Wir möchten Sie darum bitten Kursanmeldungen bzw. – Abmeldungen immer schriftlich über die Leiterin der LAB vorzunehmen.*
- *Ab Januar 2024 werden die Mitgliedsbeiträge von jährlich 60,00€ auf 90,00€ erhöht. Die Ehepartnerin/ der Ehepartner zahlt dann statt bisher 30,00€ nun 45,00€.*
- *Die nächste Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen des Vorstands wird auf Mittwoch, 26.06.24, datiert.*
- *Die drei vorgeschlagenen Satzungsänderungen wurden abgesehen.*

*Die aktuelle Satzung kann jederzeit in gedruckter Form vor Ort in der LAB eingesehen werden und ist im Internet unter folgendem Link zu finden:*

*<https://www.lab-wiesbaden.de/wp-content/uploads/2023/07/Satzung-LAB.pdf>*

*Für Januar/ Februar 2024 ist wieder eine kleine **Mitglieder- und Kursteilnehmer-Befragung** geplant. Wir bitten Sie alle daran teilzunehmen, damit wir in Zukunft noch besser werden. Die Umfrage kann digital (Link folgt im neuen Jahr) oder schriftlich vor Ort (Fragebögen werden in den Kursen verteilt) ausgefüllt und abgegeben werden.*

*Weiterhin möchte ich Sie darüber informieren, dass der **Jahresbericht** für 2023 ca. Ende Januar fertiggestellt sein wird. Dieser wird digital an alle Mitglieder gesendet, die eine Mailadresse hinterlegt haben und liegt in*

*gedruckter Form in der LAB aus. Sofern Sie ein gedrucktes Exemplar per Post erhalten möchten, geben Sie mir bitte Bescheid.*

*Die diesjährigen **Schließzeiten** der LAB sind (neben den regulären Feiertagen) folgendermaßen geplant:*

- Sommerpause von Montag, 29.07., bis einschließlich Freitag, 30.08.2024 (es wird wieder ein Ferienprogramm geben)*
- Weihnachtspause von Montag, 23.12.2024 bis einschließlich Freitag, 03.01.2025*

*Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Studieren des Programms und freue mich Sie bald in der LAB zu begrüßen.*

*Ihre Miriam König*

# LAB Programmplanung 1. Halbjahr 2024



	Januar		Februar		März
1-5	Mo - Fr <b>LAB geschlossen</b>	1	Do		
		2	Fr	1	Fr
6	Sa	3	Sa	2	Sa
7	So	4	So	3	So
8	Mo	5	Mo	4	Mo
9	Di	6	Di	5	Di
10	Mi Monatstreff 14 - 16 Uhr	7	Mi Kreppelkaffee 15- 17 Uhr	6	Mi Monatstreff 14 - 16 Uhr
11	Do	8	Do	7	Do
12	Fr	9	Fr	8	Fr
13	Sa	10	Sa	9	Sa
14	So	11	So	10	So
15	Mo	12	Mo	11	Mo
16	Di	13	Di	12	Di
17	Mi Filmbesprechung: Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück (mit Anita Kunze) 14 - 16 Uhr	14	Mi Klangkonzert - ein Klangerlebnis der besonderen Art 15 - 17 Uhr (mit Ute Krey)	13	Mi Stadtteil-Spaziergang 14 -16 Uhr
18	Do	15	Do	14	Do
19	Fr	16	Fr Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere (Nachbarschaftshaus)	15	Fr
20	Sa	17	Sa	16	Sa
21	So	18	So	17	So
22	Mo	19	Mo	18	Mo
23	Di	20	Di	19	Di
24	Mi Digi-Mittwoch – Urlaube online planen und buchen 14 - 16 Uhr	21	Mi Ausflug: Besuch der Loriot- Ausstellung in Frankfurt (ca. 12 Uhr)  Gute Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen mit Demenz: So kann es gelingen! 09.30- 16.30 Uhr (Angelika Wust)	20	Mi Digi-Mittwoch – Apps für Wiesbaden 14 - 16 Uhr
25	Do	22	Do	21	Do
26	Fr	23	Fr	22	Fr Entlastungsseminar Demenz 09.30-16.30 Uhr (Angelika Wust)
27	Sa	24	Sa	23	Sa
28	So	25	So	24	So
29	Mo	26	Mo	25	Mo
30	Di	27	Di	26	Di
31	Mi Vortrag: Gesund und munter - Kräuter und Gewürze in der Bibel (Referentin: Gerlinde Neumann-Massing) 15 -17 Uhr	28	Mi Ausflug: Digi-Mittwoch: Führung durch das ESA- Satellitenkontrollzentrum 13-17 Uhr; Gebühren: 10€	27	Mi Märchen aus der Suppenküche: Suppenessen und dabei Märchen lauschen - 13 Uhr – ca. 10€ (B. Köppen und H. Diemer)
				28	Do
				29	Fr Karfreitag – LAB geschlossen
				30	Sa
				31	So Ostersonntag

# LAB Programmplanung 1. Halbjahr 2024



	April		Mai		Juni
1	Mo Ostermontag – LAB geschl.				
2	Di				
3	Mi LAB Aufräumtag	1	Mi Tag der Arbeit – LAB geschlossen		
4	Do	2	Do		
5	Fr	3	Fr		
6	Sa	4	Sa	1	Sa
7	So	5	So	2	So
8	Mo	6	Mo	3	Mo
9	Di	7	Di	4	Di
10	Mi In Planung	8	Mi Monatstreff 14 - 16 Uhr	5	Mi Vortrag: Sorgenfrei leben im Alter Toutouh-Immobilien, 15-17 Uhr
11	Do	9	Do Christi Himmelfahrt- LAB geschlossen	6	Do
12	Fr	10	Fr	7	Fr
13	Sa	11	Sa	8	Sa
14	So	12	So	9	So
15	Mo	13	Mo	10	Mo
16	Di	14	Di	11	Di
17	Mi Digi-Mittwoch – Online Banking 14 - 16 Uhr	15	Mi Workshop: Wie sag ich´s bloß? – Sicher und selbstbewusst sensible Themen besprechen 15- 18 Uhr (Referentin: Angelika Wust) Teil I	12	Mi Digi-Mittwoch – Digitale Schnitzeljagd durch Wiesbaden 14 - 16 Uhr
18	Do	16	Do	13	Do
19	Fr	17	Fr	14	Fr
20	Sa	18	Sa	15	Sa
21	So	19	So Pfingstsonntag	16	So
22	Mo	20	Mo Pfingstmontag – LAB geschlossen	17	Mo
23	Di	21	Di	18	Di
24	Mi Workshop Buchfaltkunst (Jessica Floter), 15-17 Uhr	22	Mi Digi-Mittwoch: Gesundheit im Netz 14 - 16 Uhr	19	Mi Freundschafts-Ausflug mit dem Nachbarschaftshaus nach Steinfurth ca. 9 – 16 Uhr
25	Do	23	Do	20	Do
26	Fr	24	Fr	21	Fr
27	Sa	25	Sa	22	Sa
28	So	26	So	23	So
29	Mo	27	Mo	24	Mo
30	Di	28	Di	25	Di
		29	Mi Workshop: Wie sag ich´s bloß? – Sicher und selbstbewusst sensible Themen besprechen 15- 18 Uhr (Referentin: Angelika Wust) Teil II	26	Mi Jahreshauptversammlung
		30	Do Fronleichnam – LAB geschlossen	27	Do
		31	Fr	28	Fr

## **Montag, 08.01.2024**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
14:00-16:00 Uhr	Herbstmix
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 09.01.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	<b>Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais) Schnupperstunde</b>
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

## **Mittwoch, 10.01.2024 | 14-16 Uhr**

Mitdenken.Mitgestalten.Mitentscheiden.

*Heute möchten wir mit allen Mitgliedern bei einem Gläschen Sekt das neue Jahr begrüßen. Sie sind außerdem herzlich eingeladen, zusammen mit Vorstand und Leitung das Monatsprogramm und die zukünftigen Aktionen und Angebote der LAB kreativ mitzugestalten.*



## **Donnerstag, 11.01.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

## Freitag, 12.01.2024

- 10:00-11:30 Uhr Qigong  
10:30-11:45 Uhr Tanzen wie die Griechen  
**14:00-15:00 Uhr Tanzen im Sitzen - Schnupperstunde**

## Montag, 15.01.2024

- 10:30-13:00 Uhr MontagsmalerInnen  
10:30-12:00 Uhr Französisch  
12:30-13:30 Uhr Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention  
14:00-15.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene  
15.45-17:15 Uhr Englische Konversation  
15:00-16:45 Uhr Singkreis



## Dienstag, 16.01.2024

- 10:00-11:30 Uhr Yoga auf dem Stuhl  
10:30-11:30 Uhr Gedächtnis- und Konzentrationsübungen  
12:00-13:00 Uhr Gedächtnis- und Konzentrationsübungen  
12:00-14:00 Uhr Digi-Sprechstunde  
12:30-13:30 Uhr Neue Beweglichkeit durch bewusstes  
Bewegen (Feldenkrais)  
14:30-16:30 Uhr Literaturkreis

## Mittwoch, 17.01.2024 | 14-16 Uhr

*Filmbesprechung: Hectors Reise  
Suche nach dem Glück*



*und die*



## **Donnerstag, 18.01.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

## **Freitag, 19.01.2024**

10:00-11:30 Uhr	Qigong
-----------------	--------

## **Montag, 22.01.2024**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
<b>11:00-12:00 Uhr</b>	<b>Schnupperstunde: Lachyoga</b> <i>Lachyoga ist ein Komplettpaket für das körperliche, geistige, soziale und spirituelle Wohlbefinden. Es beinhaltet alle Elemente, um gesund zu bleiben.</i>
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 23.01.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
14:30-16:00 Uhr	Jazz Café

## **Mittwoch, 24.01.2024 | 14-16 Uhr**

### Digi-Mittwoch - Urlaube online planen und buchen



## **Donnerstag, 25.01.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

## **Freitag, 26.01.2024**

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
14:00-15:00 Uhr	Tanzen im Sitzen

## **Montag, 29.01.2024**

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

## **Dienstag, 30.01.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)

## Mittwoch, 31.01.2024 | 15-17 Uhr

### **Gesund und munter: Kräuter und Gewürze in der Bibel**

Referentin: Gerlinde Neumann-Massing

Nicht erst heutzutage gilt es als ein leben. Schon in biblischer Zeit bemüht, gesund zu werden oder lange nicht die heute. Aber sie wussten Pflanzen und verwendeten die Kräuter und Duftstoffe heute noch Verwendung in informativer und auch vor Ihnen. Wir freuen

Wir bitten um vorherige



Ideal, gesund und munter zu waren die Menschen darum zu bleiben. Hierzu hatten sie noch medizinischen Möglichkeiten von um die Heilwirkung vieler diese auch! Sowohl auch der biblischen Zeit, die unserem Alltag finden. Ein spannender Nachmittag liegt uns auf Sie!

Anmeldung.

## Donnerstag, 01.02.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater



## Freitag, 02.02.2024

10:00-11:30 Uhr	Qigong
-----------------	--------

## Montag, 05.02.2024

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
14:00-15.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15.45-17:15 Uhr	Englische Konversation
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## Dienstag, 06.02.2024

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

**Mittwoch, 07.02.2024 | 15 Uhr**

**Kreppelkaffee**



**Freuen Sie sich auf leckeres Kreppel-Essen in  
gemeinsamer Runde mit verschiedenen  
Programmpunkten. Lustige Beiträge sind erwünscht.  
Um Anmeldung wird gebeten.**

## **Donnerstag, 08.02.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

## **Freitag, 09.02.2024**

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
14:00-15:00 Uhr	Tanzen im Sitzen

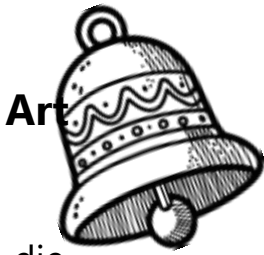
## **Montag, 12.02.2024**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
14:00-16:00 Uhr	Herbstmix

## **Dienstag, 13.02.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

## **Mittwoch, 14.02.2024 | 15 Uhr**



Art  
die

### **Klangkonzert - ein Klangerlebnis der besonderen - Ideal zum Vertreiben des Fassenacht-Katers.**

Wir sagen: „Das bringt mich in Schwingung“, „Da kribbeln Schmetterlinge im Bauch“, „Da brummt es so richtig“ und ähnliches. Hören - Fühlen – Strömen. Für die TeilnehmerInnen an diesem Nachmittag erörtern wir theoretisch kurz und knapp, warum Schwingungserlebnisse und Frequenztechnologien eine Wirkung auf die körperliche Befindlichkeit haben und lauschen dabei ausgewählten Frequenzen. Mit Hilfe der Musik/Instrumente wird ein Klangteppich gewebt, der Körper, Geist und Seele ausbalanciert. Darüber hinaus bekommen die TeilnehmerInnen einen Einblick in eine östliche Selbstheilungstechnik.

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Mit Ute Krey | kostenfrei - um eine Spende wird gebeten.

## **Donnerstag, 15.02.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

## **Freitag, 16.02.2024**

10:00-11:30 Uhr	Qigong
-----------------	--------

15:00 Uhr

**Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere mit gemeinsamen  
Neujahrsempfang im Nachbarschaftshaus Biebrich**

## **Montag, 19.02.2024**

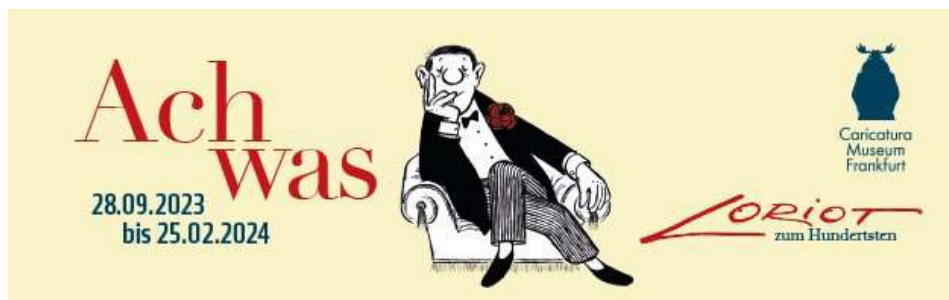
10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
14:00-15:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15:45-17:15 Uhr	Englische Konversation

## **Dienstag, 20.02.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

## **Mittwoch, 21.02.2024**

**Besuch der Lorient-Ausstellung im Caricatura Museum  
Frankfurt | ca. 12-16 Uhr**



Anmeldung: LAB, Tel.0611/300497; [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)

Gebühr: 8€/ Person +Zugfahrt

Treffpunkt bitte erfragen

**Außerdem von 9:30 – 16:30 Uhr in der LAB:**

**Gute Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen mit  
Demenz: So kann es gelingen!**

Referentin: Angelika Wust



Wie kann ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz und mit mir selbst gelingen? In diesem Seminar geht es darum, die Achtsamkeit und Sensibilität für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz weiterzuentwickeln und dabei sich selbst als Angehörige/r im Blick zu behalten.

**Anmeldung:** Angelika Wust – [info@angelikawust.de](mailto:info@angelikawust.de) – Telefon: 0611/ 1840300

**Gebühr: kostenfrei**

**Veranstalter:** Angelika Wust in Kooperation mit der LAB Wiesbaden und dem Forum Demenz Wiesbaden

**Donnerstag, 22.02.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

**Freitag, 23.02.2024**

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
14:00-15:00 Uhr	Tanzen im Sitzen



## **Montag, 26.02.2024**

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

## **Dienstag, 27.02.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café

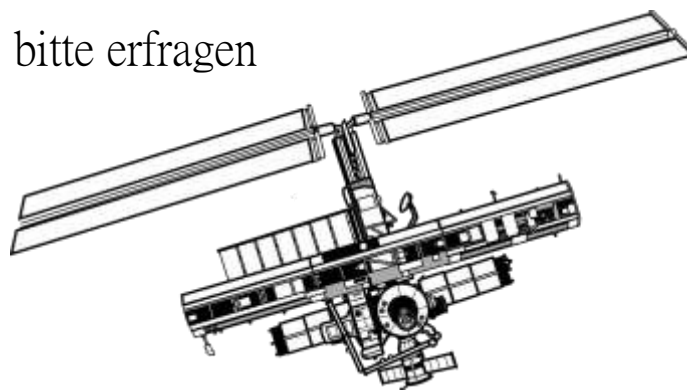
## **Mittwoch, 28.02.2024 | ca. 13-17 Uhr**

**Digi-Mittwoch: Führung durch das ESA-Satellitenkontrollzentrum  
Darmstadt**

Anmeldung: LAB, Tel. 0611/300497; [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)

Gebühr: 10€/ Person + Zugfahrt

Treffpunkt: bitte erfragen



## **Donnerstag, 29.02.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

---

## Kursbeschreibungen

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

### Bewegung & Gesundheit

#### **Gedächtnis- und Konzentrationsübungen**

*Kursleitung: U. Krey |*

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

#### **Gymnastik**

*Kursleitung: K. Kockisch |*

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/ Sturzprävention**

*Kursleitung: M. Richter |*

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

#### **Qigong**

*Kursleitung: J. Matten/ B. Stolte |*

**Qigong** ist ein der ältesten Heilmethoden der chinesischen Medizin und dient der Gesundheitsförderung und Steigerung der Vitalität. Mit der chinesischen Heilgymnastik übt man Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind von Menschen jeden Alters leicht erlernbar und führen zur Kräftigung und Entspannung des gesamten Organismus. Damit können nicht nur Verspannungen gelöst werden, auch die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden angeregt und die Gelenke mobilisiert.

#### **Yoga auf dem Stuhl**

*Kursleitung: Jutta Wolff |*

Yoga auf den Stuhl jagt nicht der ewigen Jugend hinterher, sondern bietet Werkzeuge, um aus überlebten Konzepten des „schneller, höher weiter“ heraus zu wachsen. Es hilft uns dabei, den Alterungsprozess nicht als Verlust wahrzunehmen, sondern die reiferen Jahre wirklich als Reifung - als Krönung des Lebens - zu erleben. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen und bestenfalls ab 2 Stunden vorher nichts oder nur leichte Kost essen. Matten und Decken sind vorhanden.

#### **Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen**

*Kursleitung: A. Gladis-Schäfer |*

In diesem Kurs entdecken sich die TeilnehmerInnen mit Aufmerksamkeit durch sanfte und langsame Bewegungen, um dadurch den Körper nachhaltig von überflüssigen Spannungen zu befreien. Dies führt zu mehr Beweglichkeit. Auf Basis der **Feldenkrais** Methode hinterfragen wir Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten. Die Methode nutzt Bewegung, um Veränderungen im Wahrnehmen, Fühlen und Handeln anzustoßen.

#### **Tanzen im Sitzen**

*Kursleitung: P. Böttcher |*

Wollen die Füße nicht mehr flitzen, dann kommen Sie doch zum Tanzen im Sitzen. Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform innerhalb des Seniorentanzes. Es ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Gefördert werden u.a. die Beweglichkeit, Konzentration und Koordinationsfähigkeit.

## **Neue Medien & Digitalisierung**

### **Digi-Sprechstunde**

*Kursleitung: Linh Pham | Wir bitten um eine kleine Spende*

In der Sprechstunde bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues Smartphone oder Ihnen wird geholfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Handy haben. Da die Fragen meistens sehr individuell sind, handelt es sich um 30-minütige Einzeltermine. Sofern Sie Fragen zu Ihrem Tablet oder PC/Laptop haben, können diese ebenfalls geklärt werden.

**Termine nur nach vorheriger Anmeldung über die LAB.**

## **Sprachen**

### **Young@Heart - Englisch für Fortgeschrittene**

*Kursleitung: Dallman Ross |*

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

### **English Conversation**

*Kursleitung: Dallman Ross |*

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-S. Corneau |*

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

### **Spanisch für AnfängerInnen**

*Kursleitung: I. S. Córdova de Maier |*

In unserem Spanischkurs für AnfängerInnen werden Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an erleben und durch interessante Texte und Lernaufgaben die spanische Sprache und Kultur entdecken.

Sie werden Spanisch im Kontext lernen. Durch kleine Dialoge und praxisorientierte Wendungen, die sich leicht einprägen lassen, werden Sie lernen, in wichtigen Situationen leicht zu kommunizieren.

## **Kunst, Musik & Kultur**

### **Malkurse**

*Kursleitung: Gudo Knabjohann |*

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

### **Singkurs**

*Kursleitung: Leonard Simanjuntak |*

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

### **ImproTheater**

*Kursleitung: Heidi Diemer |*

Improtheater ist das Theater des Moments, improvisieren bedeutet, etwas ohne Vorbereitung, aus dem Stegreif zu tun. Und genau das macht es so unterhaltsam: Die SchauspielerInnen kommen auf die Bühne, ohne zu wissen, was sie spielen werden. Erleben Sie sich auf der Bühne, spüren Sie die Aufmerksamkeit des Publikums, holen Sie ungeahnte Talente aus sich heraus.

## Offene Treffs

### **Herbstmix – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.**

*Kursleitung: Undine Lahaye | Kursgebühr: keine*

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

### **Jazz – Café – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.**

*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.



### **Literaturkreis**

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

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

### **Museumsgruppe**

*Koordination: Birgitt Stolte*

Die LAB-Museumsgruppe trifft sich in unregelmäßigen Abständen und besucht gemeinsam Ausstellungen in und um Wiesbaden. Genauere Infos und die nächsten Termine erfahren Sie von Birgitt Stolte.

### **Spiele-Nachmittag**

*Kursleitung: Iris Wollendorfer | Kursgebühr: keine*

In lockerer und gemütlicher Runde wird zusammen gespielt, geplaudert und gelacht. Mit gebrachte Spiele sind herzlich Willkommen.

### **Tanzen wie die Griechen – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.**

*Kursleitung: Marie-Luise Spitzley | Kursgebühr: keine | momentan keine freien Plätze*

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.

### **Arbeitsgruppe LAB bewegt sich**

Die Arbeitsgruppe „LAB bewegt sich“ trifft sich einmal im Monat freitags und wird durch einen externen Coach moderiert. Der Schwerpunkt umfasst Themen, die der Weiterentwicklung des Vereins dienen. Wenn Sie gerne ein Teil der Arbeitsgruppe werden möchten, sprechen Sie Miriam König gerne an. Voraussetzung für die Teilnahme sind die Bereitschaft eines intensiven Engagements für die LAB (auch über die einzelnen Treffen hinaus) sowie die Genehmigung der Aufnahme durch die derzeitigen AG-Mitwirkenden.



## Sonstiges

### **Talente gesucht**

Bei uns wird keine(r) vergessen - Die LAB ist ein Ort, an dem ältere Talente noch einmal eine Bühne bekommen. Ob eine Ausstellung der eigenen Kunstwerke, eine Lesung aus dem eigenen Buch, ein Vortrag oder das Einbringen des eigenen Know-hows – alles ist herzlich willkommen. Sie haben Interesse? Sprechen Sie Miriam König gerne an.

## **LAB – Leben aktiv bereichern**

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.

Karlstraße 27

65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

Mail: [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)

[www.lab-wiesbaden.de](http://www.lab-wiesbaden.de)

Bushaltestelle Adelheidstraße (Linien 3,6,16,22,33,34) oder Bushaltestelle Schiersteiner Straße (Linien 1,5,15)



### **Bankverbindung:**

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE 55 5105 0015 0100 0549 73

BIC: NASSDE55XXX