

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



Programm

März/ April 2024

LAB Wiesbaden – Lebensabendbewegung LV Hessen e.V.

Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

E-Mail: info@lab-wiesbaden.de

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der LAB,

ich freue mich, dass wir uns mit dem neuen Programmheft von der dunklen und kalten Jahreszeit verabschieden und endlich wieder auf den Frühling zugehen. Es erwarten Sie auch im März/ April wieder viele schöne Veranstaltungen und Angebote.

*Zu Beginn möchte ich Sie alle bitten, an unserer **Mitglieder- und Kursteilnehmenden-Befragung 2024** teilzunehmen. Die Umfrage kann digital unter folgendem Link/QR-Code ausgefüllt werden:*

<https://www.surveio.com/survey/d/I4Q2L3S2Q9Y9B2Y9K>



Alternativ können Sie auch gerne schriftlich vor Ort (Fragebögen werden von unserem Praktikanten Aaron Amos in den Kursen verteilt) teilnehmen. Wir freuen uns auf zahlreiche Rückmeldungen!

*Die Fertigstellung des **Jahresberichts 2023** verzögert sich noch um ein paar Wochen. Sobald der Jahresbericht fertiggestellt ist, wird dieser auf der Homepage veröffentlicht und/ oder kann in gedruckter Form in der LAB abgeholt werden.*

*Wie bereits angekündigt, ist die diesjährige **Jahreshauptversammlung** für Mittwoch, 26.06.2024 geplant. An diesem Termin wird auch ein neuer Vorstand gewählt. **Wenn Sie Fragen zur Vorstandsarbeit in der LAB haben und sich eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen können, so sprechen Sie mich gerne an!***

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

Ihre Miriam König

LAB BESUCHSDIENST

Fühlen Sie sich manchmal einsam und suchen Kontakte?
Können Sie aus gesundheitlichen Gründen die LAB nicht mehr
aufsuchen? Wünschen Sie sich mehr Teilhabe am Leben?
Dann ist unser ehrenamtlicher Besuchsdienst genau richtig für Sie.

Das umfasst unser Besuchsdienst:

- **Gemeinsame Aktivitäten in Kleingruppen (z.B. Kulturveranstaltungen, Cafébesuche)**
- **Persönlicher Kontakt (z.B. Spaziergänge, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen)**
- **Telefonkontakt**



Wenn Sie an unserem kostenlosen Besuchsdienst teilnehmen möchten oder noch Fragen haben, freuen wir uns über Ihren Anruf unter 0611/ 300497.

Freitag, 01.03.2024

10:00-11:30 Uhr Qigong

Montag, 04.03.2024

10:00-12:30 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, 05.03.2024

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

11:00-14:00 Uhr Digi-Sprechstunde

12:30-13:30 Uhr Neue Beweglichkeit durch bewusstes
Bewegen (Feldenkrais)

14:30-16:30 Uhr Literaturkreis



Mittwoch, 06.03.2024 | 14-16 Uhr

Mitdenken.Mitgestalten.Mitentscheiden.



Sie sind herzlich eingeladen, zusammen mit Vorstand und Leitung das Monatsprogramm und die zukünftigen Aktionen und Angebote der LAB kreativ mitzugestalten.

Donnerstag, 07.03.2024

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, 08.03.2024

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen

Montag, 11.03.2024

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, 12.03.2024

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
11:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

Mittwoch, 13.03.2024

Stadtteil-Spaziergang

Bei den Spaziergängen durch Wiesbadens südliche Innenstadt machen wir an verschiedenen Stationen Halt, um über besondere Einrichtungen und Projekte in unserem Viertel zu informieren. Auf unserem neuen Rundweg besuchen wir die Hochschule Fresenius und den Dorfladen. Zum krönenden Abschluss lernen wir das Kadampa Meditationszentrum kennen und genießen eine „kleine Mediation für ein glückliches Leben“. Wer möchte, kann im Anschluss mit der Gruppe noch in die Tagbar Delikt im Alten Gericht einkehren und den Nachmittag ausklingen lassen.



Treffpunkt: Hochschule Fresenius (Moritzstr. 17a)

Anmeldung: bei der LAB (Telefon 0611/ 300497)

Veranstalter: Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt

Donnerstag, 14.03.2024

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, 15.03.2024

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

Montag, 18.03.2024

10:00-12:30 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, 19.03.2024

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
11:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis



Mittwoch, 20.03.2024

11-13 Uhr

Gesprächsrunde „Erste Hilfe für die Seele“

In großer oder kleiner Runde werden medizinische, psychologische oder auch Alltagsthemen, wie beispielsweise „Depressionen im Alter“, miteinander besprochen. Dabei gibt die erfahrene und langjährige Ärztin **Dr. med. Elisabeth Woelke-Seidl** einen Input zum jeweiligen Thema und währenddessen/ im Anschluss ist Zeit für Fragen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

14-16 Uhr

Digi-Mittwoch – Apps in Wiesbaden

Beim heutigen Digi-Mittwoch lernen wir verschiedene Apps und Online-Veranstaltungen für und in Wiesbaden kennen.

Donnerstag, 21.03.2024

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, 22.03.2024

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen

Freitag, 22.03. und Samstag 23.03.2024

Entlastungsseminar für Angehörige und Betreuer von Menschen mit Demenz - Die „andere“ verwirrte Welt verstehen und für sich selbst sorgen

Leitung: Angelika Wust, Dipl.-Sozialpäd., Gesundheits- und Krankenpflegerin, Coach (FH)

Zugänge zu Menschen mit Demenz können wir überwiegend auf den Ebenen der Emotion, des Körpers und kreativer und sozialer Handlungen finden. Durch mehr Wissen über die Erkrankung Demenz, ihre Auswirkungen im Alltag, die Möglichkeiten des Umgangs mit den Betroffenen sowie Formen der Entlastung zu Hause, kann die Betreuungs- und Pflegesituation für beide Seiten verbessert werden: Hin zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit.



Das 2-tägige Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, im Austausch mit anderen Angehörigen und BetreuerInnen neue Wege in der Begegnung mit den erkrankten Personen zu gehen. Sie lernen sich in die Menschen mit Demenz hineinzuversetzen und durch achtsames Wahrnehmen ihre Situation besser verstehen. So können Sie adäquat reagieren und bleiben auch in ungewöhnlichen Situationen handlungsfähig. Es wird deutlich, wie wertvoll diese "Ich-Du Beziehung" ist. Auch die zentrale Wichtigkeit der Selbstpflege sowie regelmäßige Erholungsphasen von der Betreuungstätigkeit werden offensichtlich.

Termine: Freitag, 22.03.2024 von 15:00-17:30 Uhr und Samstag, 23.03.2024 von 9:30-16:00 Uhr. **Nachtreffen:** Freitag, 19.04.2024, 15:00 Uhr

Anmeldung: Angelika Wust – info@angelikawust.de – Telefon: 0611/ 1840300

Gebühr: kostenfrei

Ort: LAB - Leben aktivbereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

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

Montag, 25.03.2024

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

Dienstag, 26.03.2024

- 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
11:00-14:00 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 Jazz-Café

Mittwoch, 27.03.2024

Märchen aus der Suppenküche

In Gemeinschaft zu Essen, sich zu unterhalten und dabei Märchen und Geschichten aus aller Welt zu lauschen, ist schöner als alleine zu Hause zu speisen.

Wir laden Sie ein zu einer heißen Suppe, angeriechert mit feinen Gewürzen von nah und fern, dazu Brot, Wasser, einem Glas Wein und einem Dessert.



Währenddessen erfahren Sie was geschah als der Wolf im Dorf der Tiere eine Steinsuppe kochen wollte. Oder, wie die kluge Gretel, die eine sehr gute Köchin war, für Ihren Herrn zwei Hühner zubereitete.

Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen von der Hobbyköchin Heidi Diemer und der Märchenerzählerin Brigitte Köppen.

Wir bitten um vorherige Anmeldung. Kostenbeitrag: 10,00€

Donnerstag, 28.03.2024

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



**An Karfreitag (29.03.)
und
Ostermontag (01.04.2024)
bleibt die LAB geschlossen.
Wir wünschen Ihnen und
Ihren Lieben ein
frohes Osterfest!**



Dienstag, 02.04.2024

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
11:00-14:00 Uhr	Digi- Sprechstunde
12.30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis



Mittwoch, 03.04.2024

LAB-Uffräum-Tach

Über die Jahre hat sich ganz schön viel in den Schränken der LAB angesammelt. Heute wollen wir gemeinsam klar Schiff machen und Platz schaffen. Wir freuen uns über helfende Hände!

Donnerstag, 04.04.2024

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, 05.04.2024

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

Montag, 08.04.2024

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, 09.04.2024

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
11:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag



Mittwoch, 10.04.2024

11-13 Uhr

Gesprächsrunde „Erste Hilfe für die Seele“

In großer oder kleiner Runde werden medizinische, psychologische oder auch Alltagsthemen, wie beispielsweise „Depressionen im Alter“, miteinander besprochen. Dabei gibt die erfahrene und langjährige Ärztin **Dr. med. Elisabeth Woelke-Seidl** einen Input zum jeweiligen Thema und währenddessen/ im Anschluss ist Zeit für Fragen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Donnerstag, 11.04.2024

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, 12.04.2024

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen

Montag, 15.04.2024

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, 16.04.2024

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
11:00-14:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 17.04.2024 -14-16 Uhr

Digi- Mittwoch – Online-Banking



Donnerstag, 18.04.2024

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, 19.04.2024

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

Montag, 22.04.2024

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

Dienstag, 23.04.2024

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
11:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café

Mittwoch, 24.04.2024

Workshop: Buchfaltkunst

Leitung: Jessica Floter



Was tun mit aussortierten Büchern? Bücher sind nach wie vor ein Geschenk zu vielen Gelegenheiten, wie Geburtstage, Jubiläen und Geburten. Schenken Sie doch Büchermal anders – nämlich einzigartig und individuell gefaltet mit einem dreidimensionalen Bild. Als Motiv ist (fast) alles möglich, was Ihnen gefällt, z.B. Buchstaben, Zahlen, Zeichen oder auch Zeichnungen von Tieren, Pflanzen und Gegenständen. In unserem Workshop „Buchfaltkunst“ lernen Sie die Grundlagen und falten Ihr eigenes Werk – entweder für die eigene Dekoration zu Hause oder als Geschenk für Ihre Lieben.

Anmeldung: bis spätestens 08.04.2024 über LAB, Tel. 0611/ 300497 oder info@lab-wiesbaden.de

Gebühr: bitte erfragen

Bitte mitbringen: Buch/Bücher mit mind. 220 und max. 400 Seiten

Donnerstag, 25.04.2024

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, 26.04.2024

10:00-11:30 Uhr

Qigong

10:30-11:45 Uhr

Tanzen wie die Griechen

Montag, 29.04.2024

10:00-12:30 Uhr

MontagsmalerInnen

12:30-13:30 Uhr

Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention

15:00-16:30 Uhr

Singkreis

Dienstag, 30.04.2024

10:00-11:30 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

10:30-11:30 Uhr

Gedächtnis- und

11:00-13:00 Uhr

Konzentrationsübungen

11:00-14:00 Uhr

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

12:30-13:30 Uhr

Digi-Sprechstunde

Neue Beweglichkeit durch bewusstes

Bewegen (Feldenkrais)



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 | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/Nicht-Mitglieder

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

Gymnastik

Kursleitung: K. Kockisch | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/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/ Sturzprävention

Kursleitung: M. Richter | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/Nicht-Mitglieder

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 | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/Nicht-Mitglieder

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 | pro Monat: 24,00€/Mitglieder; 31,50€/Nicht-Mitglieder

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 | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/Nicht-Mitglieder

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.

Neue Medien & Digitalisierung

Digi-Sprechstunde

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 | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/Nicht-Mitglieder

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 | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/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-S. Corneau | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/Nicht-Mitglieder

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

Spanisch für AnfängerInnen

Kursleitung: I. S. Córdova de Maier | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/Nicht-Mitglieder

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 | pro Monat: 32,00€/Mitglieder; 39,50€/Nicht-Mitglieder

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

Singkurs

Kursleitung: Leonard Simanjuntak | pro Monat: 24,00€/Mitglieder; 31,50€/Nicht-Mitglieder

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 | pro Monat: 32,00€/Mitglieder; 39,50€/Nicht-Mitglieder

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.

NETZWERK
55PLUS WIESBADEN e.V.

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

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