



Programm

Oktober 2022

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.

Liebe Mitglieder,

liebe Besucherinnen und Besucher der LAB,

nun bin ich schon fast einen Monat lang als neue Leitung der LAB an Bord und kann sagen, dass ich mich sehr wohl fühle. Ich freue mich jeden Tag mit vielen Menschen ins Gespräch zu kommen und neue Gesichter kennenzulernen.

Vielen Dank an alle, dass ich so herzlich aufgenommen wurde.

Besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle unserem Vorstand aussprechen, der es mit viel Engagement und Energie ermöglicht hat, die LAB in den letzten Monaten am Leben zu halten, um Ihr Leben auch weiterhin aktiv zu bereichern.

Ein großes Dankeschön geht außerdem an unsere liebe und hilfsbereite Praktikantin Linh Pham, die in den letzten Monaten eine riesige Unterstützung war und Ende September ihr Praktikum beenden wird. Sie wird uns ab Oktober an einem Tag in der Woche auch weiterhin aushelfen.

Da wir nun auf den Herbst zusteuern, bzw. bald mittendrin sein werden, wird es eventuell wieder zu veränderten Corona-Regelungen in der LAB kommen, über die wir Sie natürlich stets auf dem Laufenden halten werden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Studieren unseres Oktober-Programms, das auf Wunsch der September-Monatsbesprechung wieder als „Veranstaltungskalender“ gestaltet ist.

Ich freue mich Sie alle in der LAB begrüßen zu dürfen,

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.



Montag, 03.10.2022 - Tag der Deutschen Einheit

Warum überhaupt der 3. Oktober? Weil die Bundestagswahl für den 2. Dezember geplant war und die DDR-Bürger spätestens acht Wochen vorher Bundesbürger sein mussten, um die Wählerlisten pünktlich fertig zu haben. Letztmöglicher Termin wäre der 7. Oktober gewesen: der 41. Jahrestag der DDR. Das wollte keiner. Man entschied sich für den Mittwoch davor. Die irrste Erklärung für das Datum kam von Helmut Kohl. Er behauptete, den Tag wegen der günstigen Wetterprognose festgelegt zu haben.

Dienstag, 04.10.2022

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, 05.10.2022

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, 06.10.2022

09:30-10:30 Uhr Gymnastik I – fällt aus

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, 07.10.2022

10:00-11:30 Uhr Qigong III

12:00-14:00 Uhr Chinesische Massage



Montag, 10.10.2022

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, 11.10.2022

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
15:00-17:00 Uhr	Musik und Klang
15:00-17:00 Uhr	Ja zum Nein - selbstbewusst entscheiden

Mittwoch, 12.10.2022

09:30-12:00 Uhr	Kreativ-Werkstatt
-----------------	-------------------

Donnerstag, 13.10.2022

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I – fällt aus
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, 14.10.2022

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

Montag, 17.10.2022

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, 18.10.2022

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

Mittwoch, 19.10.2022

14:00-16:00 Uhr	 <td><p>Informelle Museumsbesprechung</p><p><i>Der Sommer neigt sich dem Ende und die kühle und nasse Jahreszeit schleicht sich so langsam ein. Höchste Zeit, um nach Aktivitäten „drinnen“ zu suchen. Zusammen mit Birgitt Stolte werden Ideen für Museen und anstehende Ausstellungen gesammelt, um dann gemeinsame Museumsbesuche zu planen.</i></p></td>	<p>Informelle Museumsbesprechung</p> <p><i>Der Sommer neigt sich dem Ende und die kühle und nasse Jahreszeit schleicht sich so langsam ein. Höchste Zeit, um nach Aktivitäten „drinnen“ zu suchen. Zusammen mit Birgitt Stolte werden Ideen für Museen und anstehende Ausstellungen gesammelt, um dann gemeinsame Museumsbesuche zu planen.</i></p>
-----------------	---	---

Donnerstag, 20.10.2022

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik II
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, 21.10.2022

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

Wandern mit den „Wetterfesten“ – Von Kostheim nach Hochheim

12:45 Uhr
Hauptbahnhof
Wiesbaden, Bussteig A
Anmeldung über die
LAB



Mit der Linie 33 fahren wir von Wiesbaden Hauptbahnhof nach Kostheim. Wir wandern immer am Rhein entlang von Kostheim nach Hochheim. Auf dem Weg schauen wir uns die Schleuse Kostheim an. Am Ende besteht die Möglichkeit einer gemeinsamen Einkehr, um die Batterien wieder aufzufüllen.

Herzliche Wandergrüße

Roswitha Nauheimer & Miriam König

Montag, 24.10.2022

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

Dienstag, 25.10.2022

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	Jazz-Café



Mittwoch, 26.10.2022

09:30-12:00 Uhr	Kreativ-Werkstatt
-----------------	-------------------

Lesung mit Margit Naumann

15:00 – 17:00 Uhr



Frau Margit Naumann wird uns aus ihrem Werk „Tunesisches Gästebuch“ in der LAB vorlesen. Wir freuen uns auf einen heiteren gemeinsamen Nachmittag, an dem wir die Probleme in der Welt und auch unsere eigenen für ein wenig Zeit ins Hinterzimmer verscheuchen und einem Reisebericht aus fremden Welten lauschen.

Donnerstag, 27.10.2022

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, 28.10.2022

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

LAB – Café

15:00-17:00 Uhr



Bei einem Tässchen Kaffee oder Tee sitzen wir gemütlich beisammen und tauschen uns über Gott und die Welt aus.

Montag, 31.10.2022

10:30-13:00 Uhr	Malkurs
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis



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.

Kursleitungen und Gebühren

Kurse	Leitung	Gebühr/ Monat ¹
Malkurse	Gudo Knabjohann	25 €
Kraft- und Balancetraining	Anita Kunze	10 €
Singkreis	Katrin Engel	10 €
Französisch	Anne-Sophie Corneau	15 €
Englisch für Fortgeschr.	Dallman Ross	15 €
Englische Konversation	Dallman Ross	15 €
Gedächtnis- & Konzentrationsü.	Ute Krey	10 €
Musik und Klang	Astrid Grünling	10 €
Kreativ-Werkstatt	Gabriele Koschoreck & Ingrid Baumeister	derzeit keine
Gymnastik	Karin Kockisch & Erika Lange	10 €
Theater	Kornelia Pielmeier	20 €
Qigong	Monika Daiber-Emisch	20 €
Chinesische Massage	Nan Matthias-Wang	20 €
Handy-Kurs	Stefan Bieber & Linh Pham	20 €
Literaturkreis	Sonja Hollenbach	keine, um eine Spende wird gebeten

¹ Nicht-Mitglieder zahlen pro Angebot/ Kurs 5 € mehr im Monat

**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

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