

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



Programm

April/Mai 2023

LAB Wiesbaden – Lebensabendbewegung LV Hessen e.V.

Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

E-Mail: info@lab-wiesbaden.de

*Liebe Mitglieder, liebe Besucherinnen und Besucher der LAB,
wir wünschen Ihnen allen ein frohes Osterfest und schöne Feiertage.*

Das gibt es Neues aus Ihrer LAB:

Ursula Klemm schenkt LAB Gemälde

An erster Stelle möchte ich mich noch einmal sehr herzlich bei der Wiesbadener Malerin Ursula Klemm (im Bild links) bedanken, die der LAB eine riesen Freude gemacht hat. Im Februar fand ihre Vernissage statt – ein interessanter und wunderschöner Vormittag mit großer Überraschung am Ende: Frau Klemm hat der LAB all ihre schönen Kunstwerke gespendet. Diese können nun dauerhaft in unserem großen Kursraum bewundert werden. Wenn Ihnen ein Kunstwerk besonders gut gefällt, sprechen Sie mich gerne an.



Mitglieder- und Kursteilnehmer-Befragung

Im Januar und Februar waren Sie alle herzlich eingeladen, an unserer Mitglieder und Kursteilnehmer-Befragung teilzunehmen. Die Ergebnisse werden im nächsten Monatstreff „Mitdenken.Mitgestalten.Mitentscheiden“ am Mittwoch, 12.04., besprochen, zu dem ich Sie herzlich einlade.

Erste-Hilfe-Kurs

Am 08.03. fand über das DRK ein Erste-Hilfe-Kurs in unseren Räumlichkeiten statt. Ein interessanter Tag, bei dem die Erste-Hilfe-Kenntnisse aufgefrischt wurden und auch der Spaß nicht zu kurz kam. Im Namen der LAB möchte ich mich sehr herzlich bei der NASPA und Silberstreifen e.V. bedanken, durch deren finanzielle Unterstützung der Kurs kostenfrei für 18 TeilnehmerInnen zwischen 32 und 88 Jahren durchgeführt werden konnte.

*Ab sofort beinhalten unsere Monatsprogrammhefte immer die Angebote der **nächsten zwei Monate**. Hierdurch können Sie sich schon frühzeitig Termine vormerken, für Angebote anmelden und die Verwaltung wird entlastet.*

*Ab April laden wir Sie immer am 2. und 4. Donnerstag im Monat herzlich von 15-17 Uhr zum **LAB-Spiele-Nachmittag** ein. Dieser findet im kleinen Kursraum statt und wird von Iris Wollendorfer angeleitet. Spiele sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.*

Ankündigungen – Anmeldungen sind ab sofort möglich:

<i>Mittwoch, 03.05. (10 - 17:30 Uhr)</i>	<i>Ausflug nach Schwetzingen mit Besichtigung von Schloss und Schlossgarten</i>
<i>Mittwoch, 21.06. (ca. 9 – 18:30 Uhr)</i>	<i>Ausflug zur Landesgartenschau nach Fulda (zusammen mit dem Nachbarschaftshaus)</i>
<i>August 2023</i>	<i>Ferienprogramm mit schönen Angeboten, die im nächsten Programmheft bekanntgegeben werden.</i>
<i>Mittwoch, 20.09. (ca. 10 – 16 Uhr)</i>	<i>Ausflug zum Kaltwasser-Geysir nach Andernach (zusammen mit dem Nachbarschaftshaus)</i>
<i>Mittwoch, 27.09. (14 – 16 Uhr)</i>	<i>Stadtteilspaziergang – Wir zeigen Ihnen unser Viertel</i>
<i>Mittwoch, 11.10.</i>	<i>Ausflug ins leap-in-time nach Darmstadt</i>
<i>Samstag, 25.11. (15 Uhr)</i>	<i>Benefiz-Konzert in der Ringkirche</i>

Übrigens: Sie brauchen noch ein Geschenk? Gerne stellen wir Ihnen einen Gutschein für einen LAB-Ausflug/ ein LAB-Angebot nach Wahl aus. Sprechen Sie mich hierzu gerne an!

*Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Studieren unseres neuen Programms und freue mich Sie bald in der LAB zu begrüßen.
Ihre Miriam König*

Montag, 03.04.2023

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, 04.04.2023

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
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 05.04.2023

14:00-16:00 Uhr	Filmbesprechung mit Anita Kunze
-----------------	---------------------------------



Zu guter Letzt

„Die erfolgreiche, aber kratzbürstige Geschäftsfrau Harriet Lauler hat ihren Ruhestand bis ins letzte Detail geplant. Leider hat aber niemand ein gutes Wort für sie übrig. Das möchte sie ändern, indem sie ihre Biografie aktiv umschreibt. Hierzu gehören auch die Aussprache und Versöhnung mit ihrer Tochter. Eine gemeinsame Reise verändert alles...“

Donnerstag, 06.04.2023

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

Am Karfreitag, 07.04. und Ostermontag,

10.04.2023, ist die LAB geschlossen. Wir wünschen

Ihnen ein frohes Osterfest!



Dienstag, 11.04.2023

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
15:00-17:00 Uhr	Ja zum Nein! Selbstbewusst entscheiden

Mittwoch, 12.04.2023 | 14:00 – 16:00 Uhr

Mitdenken.Mitgestalten.Mitentscheiden.

Sie sind herzlich eingeladen, zusammen mit dem Vorstand und mir das Monatsprogramm und die zukünftigen Aktionen und Angebote der LAB kreativ mitzugestalten. Schwerpunkt wird dieses Mal die Auswertung der Mitglieder und Kursteilnehmer-Befragung sein. Außerdem wird sich Frau Dr. Woelke-Seidl vorstellen, die zukünftig die LAB mit medizinischem Know-How und informativen Vorträgen zu verschiedenen Themen (Wünsche Ihrerseits sind herzlich Willkommen) bereichern wird.

Donnerstag, 13.04.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:30 Uhr	Qigong
15:00-17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag – neu im Programm
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
18:00-20:00 Uhr	Theater



Freitag, 14.04.2023

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

Seidenmalerei

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, das es nur einmal gibt. Lassen Sie mit viel Spaß Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Ihr eigenes Seidentuch. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

14:15 – 15:15 Uhr | Material wird gestellt | Kosten: 10€/ Person

Montag, 17.04.2023

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, 18.04.2023

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
11:00-13:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 19.04.2023

14:00-16:00 Uhr Digi-Mittwoch

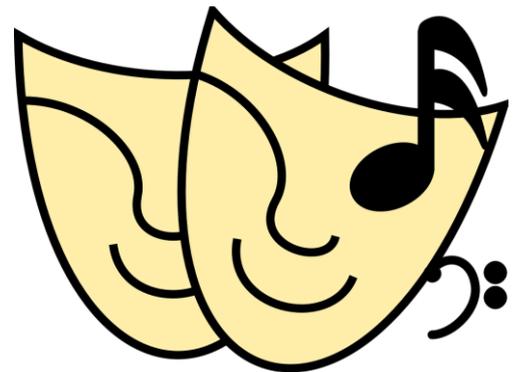


Schwerpunkt: Browsernutzung & Cookies

- *Was sind Browser, welche gibt es und was sind die Unterschiede?*
- *Was bietet mir das „World Wide Web“?*
- *Was sind Cookies? Kann man die essen, oder welchen Nutzen haben sie?*

Donnerstag, 20.04.2023

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



Freitag, 21.04.2023

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

Workshop: Sicher und stark – Mit Selbstbewusstsein durch den Tag

Wer sein Selbstvertrauen und selbstsicheres Auftreten stärkt und klare Grenzen setzt, gerät seltener in den Fokus unangenehmer oder gefährlicher Situationen. Hierbei spielen die Intuition, die Körpersprache und das Auftreten eine entscheidende Rolle.

In diesem Workshop üben wir genau das. Wir trainieren die Stimme, sensibilisieren für Gefahrensituationen, üben Befreiungstechniken, stärken die innere Entschlossenheit, uns zu wehren und lernen geeignete Abwehrtechniken für den Notfall.

14:00 – 17:00 Uhr

Kursleitung: Bettina Lukas

Veranstalter: Kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Wiesbaden in Kooperation mit LAB

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Nur mit vorheriger Anmeldung über die LAB.



Montag, 24.04.2023

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

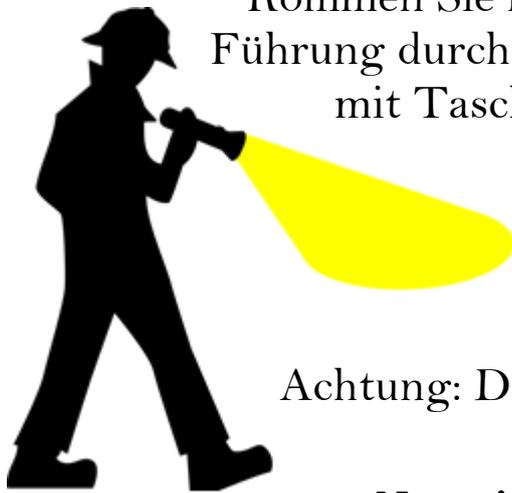
Dienstag, 25.04.2023

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

Mittwoch, 26.04.2023

LAB MEETS LOST PLACE

Schon mal einen Lost Place – oder zu Deutsch - einen vergessenen Ort besucht?



Kommen Sie mit uns auf eine spannende Lost Place-Führung durch das alte Polizeipräsidium Frankfurt. Nur mit Taschenlampenlicht stromern wir durch die verfallenen und von der Natur zurückgeholten Räumlichkeiten und erfahren viel Interessantes über das seit 2002 leerstehende Gebäude.

Achtung: Die Tour durch diesen mystischen Ort ist nichts für schwache Nerven...

Nur mit vorheriger Anmeldung über die LAB.

Treffpunkt: 13:15 Uhr am Haupteingang des Hauptbahnhof Wiesbaden

Dauer der Führung: 1,5 Stunden

Kosten (inklusive Zugfahrt): Mitglieder: 15,00€ | Nicht-Mitglieder: 20,00€

Voraussetzungen: Taschenlampe mitbringen | Gut zu Fuß sein | Festes Schuhwerk

Donnerstag, 27.04.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:30 Uhr	Qigong
15:00-17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
18:00-20:00 Uhr	Theater



Freitag, 28.04.2023

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

Wandern mit den „Wetterfesten“ – Von Niederwalluf nach Schierstein

Gemeinsam fahren wir mit dem Zug von Wiesbaden nach Niederwalluf und wandern gemütlich am Rhein entlang nach Schierstein. Dort drehen wir eine Runde um den Schiersteiner Hafen. Zum Schluss kehren wir am inklusiven Kaffeemobil ein – ein dreirädriger Wagen mit eingebauter Kaffeemaschine, der zum Austausch und zur Begegnung einlädt.



Nur mit vorheriger Anmeldung über die LAB.

Treffpunkt: 13:00 Uhr am Haupteingang des Hauptbahnhof Wiesbaden



Samstag, 29.04.2023

15-17 Uhr

In Zusammenarbeit mit Ateneo Latino e.V.

Maria Fausta Echun Bibang Osa

Spiel, Spaß und Haarschnitt

Wir laden Sie zum kostenlosen Haarschnitt ein.

Während der Wartezeit wird gemeinsam gespielt und geplaudert.

Am Montag, 01.05.2023, – Tag der Arbeit - ist die LAB geschlossen.

Dienstag, 02.05.2023

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
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 03.05.2023

Ausflug nach Schwetzingen



Gemeinsam fahren wir mit dem Bus nach Schwetzingen. Dort angekommen, kehren wir gemütlich ein und lassen den Tag mit einer leckeren Portion Spargel und/oder Kuchen beginnen. Anschließend wartet auf uns eine interessante Führung durch das Schwetzingener Schloss und den Schlossgarten (Dauer: 2 Stunden). Gegen 16 Uhr machen wir uns auf den Rückweg nach Wiesbaden.

Anmeldung über die LAB bis spätestens Freitag, 28.04.

Treffpunkt: 9:45 Uhr, HBF Wiesbaden, Bussteig 2

Kosten: 25 € für Mitglieder | 30 € für Nicht-Mitglieder

Rückkehr: ca. 18:00 Uhr, HBF Wiesbaden

Donnerstag, 04.05.2023

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



Freitag, 05.05.2023

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

Montag, 08.05.2023

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

Dienstag, 09.05.2023

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
15:00-17:00 Uhr	Ja zum Nein! Selbstbewusst entscheiden

Mittwoch, 10.05.2023

14:00-16:00 Uhr Digi-Mittwoch



Apps und wie man sie nutzt

- *Welche Arten von Apps gibt es?*
- *Welchen Nutzen haben Apps für mich/ Wie können mir Apps den Alltag erleichtern?*

Donnerstag, 11.05.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:30 Uhr	Qigong
15:00-17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
18:00-20:00 Uhr	Theater

Freitag, 12.05.2023

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

Montag, 15.05.2023

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, 16.05.2023

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
11:00-13:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 17.05.2023

10:00 - 11:30 Uhr

NETZWERK
55PLUS WIESBADEN e.V.

Netzwerk-Infokaffee
Das Netzwerk 55plus informiert



12:00 – 13:30 Uhr

*Kursleitung: Bernd Geide -
Polizeipräsidium Westhessen
– in Kooperation mit LAB
Wiesbaden*



**Vortrag: Wie schütze ich mich vor Betrügern? –
Polizeiliche Prävention unterwegs**

*Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen:
Unterwegs als Verkehrsteilnehmer, beim Einkaufen, in
Bus oder Bahn, in der Bank, bei Ausflugsfahrten und
viele mehr... Die Betrüger lassen sich immer wieder
neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände
älterer Menschen zu gelangen.
Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für
Senioren*innen, Kriminalbeamter a. D. Bernd Geide,
beschreibt aktuelle Arbeits-weisen von Betrügern und
gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische
Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der
Polizei runden das Programm zum Schutz vor
Betrügern ab.*

**Am Donnerstag, 18.05.2023, – Christi Himmelfahrt – ist die
LAB geschlossen.**

Freitag, 19.05.2023

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

Montag, 22.05.2023

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

Dienstag, 23.05.2023

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
11:00-13:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café

Mittwoch, 24.05.2023

14:00 – 16:00 Uhr *Vortrag: „Erste Hilfe für die Seele“*

Fr. Dr. Woelke-Seidl

Corona, negative Schlagzeilen aus aller Welt, Krankheiten, Sorgen. Vieles schlägt sich negativ auf unsere Seele nieder.



In einem spannenden Vortrag klärt uns Frau Dr. Woelke-Seidl über bewährte Verhaltensweisen auf, mit denen wir uns und unseren Mitmenschen helfen können, die Situation zu entschärfen und unsere Seelen zu entlasten.

Fragen Ihrerseits sind herzlich erwünscht und können später im Einzelgespräch vertieft werden.

Donnerstag, 25.05.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:30 Uhr	Qigong
15:00-17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
18:00-20:00 Uhr	Theater

Freitag, 26.05.2023

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



Samstag, 27.05.2023

15-17 Uhr Spiel, Spaß und Haarschnitt

In Zusammenarbeit mit Ateneo Latino e.V.

Maria Fausta Echun Bibang Osa

Wir laden Sie zum kostenlosen Haarschnitt ein. Während der Wartezeit wird gemeinsam gespielt und geplaudert.

Am Montag, 29.05.2023 - Pfingsten – ist die LAB geschlossen.

Dienstag, 30.05.2023

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
11:00-13:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde

Mittwoch, 31.05.2023

Farb- und Stilberatung für Frauen und Männer

Sie sind unsicher, was Ihnen steht oder wie Sie Ihren Typ unterstreichen können?
Sie möchten gerne mehr darüber erfahren, welche Rolle Farben in unserer Kleidung spielen, welche Stile es gibt und worin sie sich unterscheiden?
Diese und noch mehr Fragen werden in einem spannenden Vortrag erörtert. Wenn Sie möchten, können Sie gerne Kleidung oder Bilder bzw. Kataloge mitbringen.

14:00 – 16:00 Uhr

mit Antje Jung

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

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: Monika Richter | 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.

Qigong „Acht Brokate“

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

Zu den ältesten Qigongformen Chinas gehören die „**Acht Brokate**“. Diese Übungsfolge besteht aus acht Einzelübungen, die ihre eigene spezielle Wirkung haben. Zusammen bilden sie ein vollständiges System, das Gesundheit und Harmonie zwischen Geist und Körper fördert. Eine gleichmäßige Atmung wird angeregt. Sehnen und Bänder werden beweglicher. Der Körper wird insgesamt gestärkt. Die „**Acht Brokate**“ werden im **Sitzen** unterrichtet. Der Kurs ist daher besonders geeignet für alle, die unter Bewegungseinschränkungen leiden oder Probleme mit langem Gehen oder Stehen haben.

Yoga auf dem Stuhl

Kursleitung: Jutta Wolff | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ 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 Medien & Digitalisierung

Smartphone-Sprechstunde

Kursleitungen: Linh Pham | Kursgebühr: keine, um eine Spende wird gebeten
In diesem Kurs bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues 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 frisken in froher Runde Ihr Englisch wieder auf, indem wir Texte lesen 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-S. 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.

Singkurs

Kursleitung: Leonard Simanjuntak | 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 – 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.

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.

Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche: Ja zum Nein! Selbstbewusst entscheiden

Kursleitung: Angelika Wust | kostenfrei

Nein zu sagen fällt vielen Menschen außerordentlich schwer. Was macht es so schwierig, im richtigen Augenblick nein zu sagen? Weshalb trauen wir uns nicht, einen für die Situation angemessenen und für uns gesunden Umgang zu pflegen?

Die hilfsbedürftigen Menschen können die Grenzen der ehrenamtlichen Mitarbeiter oft nicht erkennen, da sie mit ihrem eigenen Schicksal beschäftigt sind. Dazu können Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen durch bestimmte Erkrankungen kommen, die bei den Ehrenamtlichen öfter zusätzlich Unsicherheiten auslösen.

Wie erkenne ich behindernde Verhaltens- und Denkweisen? Wie kann ich klare Entscheidungen treffen und diese vertreten? Wie stehe ich für mich selbst ein und setze mich wertschätzend durch? Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein?

Diese und weitere Themen sind Gegenstand dieser Fortbildungsreihe für Ehrenamtliche.

Termine: 14.02.23, 14.03.23, 09.05.23, 06.06.23, 11.07.23, jeweils um 15 Uhr

Digi-Mittwoch

Kursleitung: Stefan Bieber & Miriam König | kostenfrei

In dieser Veranstaltungsreihe erhalten Sie wichtige Informationen zum Umgang mit der fortschreitenden Digitalisierung und mit dem Internet. Sofern Sie spezielle Fragen oder weitere Themen haben, können Sie uns diese gerne im Vorhinein mitteilen.

Folgende Themen und Termine (immer von 14:00-16:00 Uhr) sind geplant:

Browsernutzung & Cookies (z.B. Firefox, Microsoft Edge): 19.04.2023,

Apps und wie man sie nutzt (z.B. Google Maps, RMV, Übersetzer usw.): 10.05.2023

Mail-Programme und deren Nutzung (z.B. gmx, web, t-online): 14.06.2023

Online-Banking & -Bezahlung (Bankgeschäfte, Paypal, Klarna usw.): 19.07.2023

Online-Shopping (Amazon, Ebay, Online Shops usw.): 13.09.2023

Unterhaltung im Internet (z.B. Mediathek, Youtube, Podcasts usw.): 18.10.2023

Kommunikation im Internet (z.B. Whats App, Telegram, Twitter): 15.11.2023

Soziale Netzwerke (facebook, Instagram & Co): 13.12.2023

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