

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



Programm

November/ Dezember 2023

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,
nun ist es schon wieder fast so weit und das Jahr neigt sich
dem Ende zu. Wir hatten 2023 viele tolle Angebote und
Veranstaltungen und ich möchte mich bei allen sehr
herzlich für die Unterstützung der LAB bedanken.*

*Auch im November und Dezember warten noch einmal viele
spannende und interessante Veranstaltungen auf Sie und
ich hoffe auf Ihr zahlreiches Erscheinen und Mitmachen.*

*Sehr herzlich möchte ich Sie zu unserem Klassischen
Konzert unter der Leitung von Soon Kim mit Gastauftritt
des Frankfurter Handglockenchors Milal in der Ringkirche
am Samstag, 25.11. einladen. Bitte merken Sie sich diesen
Termin vor.*

*Noch ist es ungewiss, wie es im neuen Jahr mit unserem
Verein wegen der Haushaltssituation der Stadt Wiesbaden
weitergeht. Vorerst werden aber alle Kurse und Angebote
weitergeführt.*

*Von Freitag, 22.12.23 bis einschließlich Freitag,
05.01.2024 hat die LAB geschlossen. Ab Montag, 08.01.
sind wir dann wieder wie gewohnt für Sie da.*

*Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes
Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2024!*

Ihre Miriam König

Donnerstag, 02.11.2023

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	Gymnastik
18:00-20:00 Uhr	Theater

Freitag, 03.11.2023

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

Montag, 06.11.2023

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, 07.11.2023

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, 08.11.2023

LAB-Kennenlern-Frühstück

Wir laden alle interessierten Mitglieder zu einem Frühstück in die LAB ein, um mehr über unseren Verein, unsere Kurse & Angebote und die Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements für die LAB zu erfahren.

10 - 12 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 1.11.



Ruhestand bringt Zeit für Neues – nachberufliches Engagement als gelungener Einstieg in den Uh-Ruhestand

In zwei Stunden möchte das Team vom Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V., Sie als angehende Engagierte beim Einstieg in die nachberufliche Phase ein Stück begleiten, ein Ohr schenken und Ihre Fragen klären.

Die Idee des Workshops ist, Ihnen das Themenfeld Engagement in all seiner Vielfalt und Möglichkeiten als mögliche Option für einen sanften Übergang von Arbeitswelt in selbstbestimmte Lebenszeit vorzustellen. Inspiration und Impulse für einen aktiven, neuen Abschnitt, dem Sie mit Freude und Humor entgegensehen dürfen!

Eine individuelle Engagementberatung kann im Anschluss direkt vereinbart werden.

Uhrzeit: 13:00 – 15:00 Uhr

Referentinnen: Maria Sattler und Constanze Bartiromo

Verbindliche Anmeldung unter: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Die Teilnahme ist kostenfrei

Donnerstag, 09.11.2023

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	Gymnastik
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen

Freitag, 10.11.2023

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

Montag, 13.11.2023

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

Dienstag, 14.11.2023

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
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

Mittwoch, 15.11.2023

Batik Workshop - Malen auf Seide für alle, die mal Lust auf Farbe haben

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der Batik-Kunst ein! Unser Batik Workshop bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, die traditionelle Kunst des Batikens zu erlernen und Ihre kreativen Fähigkeiten auf ganz neue Weise auszuleben.

Material wie Seidentuch (90 x 90)/ Krawatte, Zauberfarben, Pinsel, Unterlage wird im Kurs bereit gestellt.

Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 15,00€/ Person

Um Anmeldung wird gebeten.

Digi - Mittwoch

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

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei



Donnerstag, 16.11.2023

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	Gymnastik
18:00-20:00 Uhr	Theater

Freitag, 17.11.2023

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

Montag, 20.11.2023

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, 21.11.2023

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, 22.11.2023

22.11.
Ein Märchen-Nachmittag in der LAB

„TRAUMHAUS UND WOLKENSCHLOSS“

Was wünschen wir uns, was bewegt uns und wohin führt unser Weg? Diese Frage stellen wir uns nicht erst heute, sondern sie bewegte die Menschen schon vor vielen Hunderten von Jahren. Darum dreht es sich - besonders schön erzählt -



in der literarischen Gattung der Märchen. Bei allen Traumhäusern und Wolkenschlössern, von denen in Märchen berichtet wird, besteht ein geerdeter Bezug zum realen Leben der Menschen, zu ihren Hoffnungen und Wünschen. Märchen erzählen von der Suche nach einem Traumhaus, dem Wunsch, das Wolkenschloss zu finden. Brigitte Köppen, Märchenerzählerin und Mitglied in der Gilde der Europäischen Märchengesellschaft, trägt die Märchen frei vor.

Mittwoch, 22.11.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten

LAB Wiesbaden

**Veranstaltende: LAB - Leben aktiv bereichern,
Lebensabendbewegung Landesverband Hessen e. V.
zusammen mit Brigitte Köppen (Märchenerzählerin)**

Donnerstag, 23.11.2023

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	Gymnastik
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen



Freitag, 24.11.2023

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

Samstag, 25.11.2023

Improtheater-Workshop: Partnerarbeit
von 11:00 – 15:00 Uhr mit Claudia Stump

Welcher Partner auf der Bühne ist der beste? **DEINER!**

Hol das Beste aus deinem Partner raus. Er ist der Star der Szene und du lässt ihn erstrahlen. Lerne Techniken für ein wunderschönes Zusammenspiel.

35,00€/Person

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Herzliche Einladung



KLASSISCHES KONZERT

MIT GASTAUFTTRITT DES
FRANKFURTER
HANDGLOCKENCHORS MILAL

LEITUNG: SOON KIM



**RINGKIRCHE
WIESBADEN**

**SAMSTAG, 25. NOVEMBER
14:30 UHR, EINLASS: 14 UHR**

EINTRITT FREI

**SPENDE FÜR LAB
ERBETEN**

Montag, 27.11.2023

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

Dienstag, 28.11.2023

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
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café

Mittwoch, 29.11.2023

DANKESFEIER

Die LAB lebt vom tatkräftigen Engagement vieler ehrenamtlicher Helfer und Helferinnen. Dafür möchten wir uns bedanken und laden alle Ehrenamtlichen herzlich zu unserer Dankesfeier in die LAB ein.



Donnerstag, 30.11.2023

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	Gymnastik
18:00-20:00 Uhr	Theater



Freitag, 01.12.2023

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

Montag, 04.12.2023

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, 05.12.2023

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, 06.12.2023

Das Geheimnis der klaren Kommunikation - Teil I

Erfolgreiche Zusammenarbeit heißt vor allem gelungene Kommunikation.

Im Arbeitsalltag ist die Kommunikation so selbstverständlich, dass wir selten darüber nachdenken, auf welche Weise sie geschieht. Unvermittelt kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen wir an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers geraten.

Wir müssen immer wieder eine gemeinsame Basis finden, um miteinander arbeiten und kommunizieren zu können. Die verschiedenen Erwartungen, Bedürfnisse, Interessen und Ansprüche der einzelnen Personen sind dabei miteinander abzustimmen.

Ziel dieses Seminars ist es, die kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, die Achtsamkeit für nonverbale und verbale Botschaften zu fördern und die Reflexionsfähigkeit des eigenen Kommunikationsverhaltens weiter zu entwickeln. Dadurch wird es möglich eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz zu erreichen und wo nötig, klare Grenzen zu setzen.

Indem wir uns des eigenen Kommunikationsstils und der Wechselwirkung mit dem Verhalten des Gesprächspartners bewusst werden, können wir Gesprächsverläufe und Arbeitsatmosphäre konstruktiv beeinflussen. Die Teilnehmer: innen lernen, die eigene Position überzeugend darzustellen sowie den Gesprächspartner richtig einzuschätzen, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann.

Zeitlicher Rahmen: am 06.12. 10:00-13:00 Uhr + am 13.12. 15:00-18:00 Uhr

Referentin: Angelika Wust

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 24.11.23 über die LAB

kostenfrei

Donnerstag, 07.12.2023

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	Gymnastik

Freitag, 08.12.2023

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

Montag, 11.12.2023

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, 12.12.2023

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
14:00-16:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

Mittwoch, 13.12.2023

Das Geheimnis der klaren Kommunikation Teil II

Zeitlicher Rahmen: 15:00-18:00 Uhr

Referentin: Angelika Wust

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 24.11.23 über die LAB

Gebühr: kostenfrei

Digi – Mittwoch

Schwerpunkt: Soziale Netzwerke (facebook, Instagram & Co)

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr



Donnerstag, 14.12.2023

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	Gymnastik
16:00-17.30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	Theater

Freitag, 15.12.2023

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

Montag, 18.12.2023

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	Englisch Konversation
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

Dienstag, 19.12.2023

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, 20.12.2023

Weihnachtsfeier

Die LAB lädt ihre Mitglieder sehr herzlich zu einer kleinen Weihnachtsfeier mit Kaffee und Kuchen ein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Bitte um vorherige Anmeldung bis zum 06.12.



Donnerstag, 21.12.2023

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	Gymnastik

Freitag, 22.12.2023

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

Von Freitag, 22.12.2023, bis Freitag, 05.01.2024, ist die LAB geschlossen. Kurse finden in dieser Zeit nicht statt.

Ab dem 08.01. sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.

Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Jahr 2024.

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: 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/ Monika Richter | 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/ Sturzprävention

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

Kursleitung: Jürgen Matten/ Birgitt Stolte | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ 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 | 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/Digi-Sprechstunde

Kursleitung: Linh Pham | pro Termin 5,00€ 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 | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ 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 | 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.

Spanisch für AnfängerInnen

Kursleitung: I. S. Córdova de Maier | Gebühr: 20,00€

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 | 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.

ImproTheater

Kursleitung: Heidi Diemer | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ 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.

NETZWERK
55PLUS WIESBADEN e.V.

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.



Freiwilligen-Zentrum
Wiesbaden

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 der AG hinaus) sowie die Genehmigung der Aufnahme in die AG 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