



Programm

April bis Juni 2020

LU kompakt

Zentrum für aktive Seniorinnen und
Senioren in Ludwigshafen

Benckiserstraße 66

www.lukompakt.de

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

Inhaltsverzeichnis	Seite
Kurse (mit Anmeldung)	4
Exkursionen	12
Reisen	23
Offene Angebote (ohne Anmeldung)	25
Gemeinsames Essen	29
Taschengeldbörse	30
BitExpress	31
Programm Café Klick	32
Terminübersicht LU kompakt	34
Mitmachen	38

Öffnungszeiten Büro in LU kompakt:

Montag bis Donnerstag,
10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr
Telefon 0621 96 36 42 51

Quiz-Nachmittag „Wer wird Europameister?“

Machen Sie mit bei einem unterhaltsamen und informativen Quiz.

Der Verein Bürger Europas e.V. führt schon länger in ganz Deutschland Veranstaltungen zum Thema Deutschland und Europa durch. Jetzt kommen sie zu uns nach LU kompakt, um mit uns einen Nachmittag durchzuführen. Dabei geht es nicht um das Thema Fußball, wie man bei der Überschrift meinen könnte.

In ungezwungener Atmosphäre und mit viel Spaß erfahren Sie jede Menge über Europa und mit etwas Glück können Sie kleine Sachpreise gewinnen.

Niemand braucht Sorge vor Wissenslücken zu haben, beim Quiz geht es um Freude und Unterhaltung.

Termin: **Mittwoch, 1. April**, 14 bis 15.30 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Um jedoch besser planen zu können, bitten wir um Rückmeldung beim Büro-Dienst, ob Sie kommen. Für Bewirtung mit Kaffee und Kuchen wird gesorgt.

Kurse

Anmeldung erforderlich

bei LU kompakt,

Montag bis Donnerstag

10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr Tel.: **0621 96 36 42 51**

Die Anmeldung ist erst nach Bezahlung (bis eine Woche vor Kursbeginn) verbindlich.

Bei Absage bis eine Woche vor dem Termin werden 100% des Beitrages zurück erstattet.

Chansons et Conversations

„C'est charmant!“

Wer das sagt, weiß Schönheit zu schätzen.

Auch in unserer Gruppe wollen wir die Schönheit der französischen Sprache in Chansons, Geschichten aus dem Urlaub, Zeitungsartikeln, Büchern und aus der eigenen Phantasie in Klang und Wort genießen und pflegen.

Wir möchten Conversations führen, die uns auch Freude machen.

„La joie prolonge la vie“.

Die einzige Voraussetzung zur Teilnahme ist, sich rechtzeitig anzumelden.

À bientôt!

*senior***Trainerin**
Erfahrungswissen für Initiativen
Rheinland-Pfalz

Leitung:	Uri Fred Schneider
Termin:	mittwochs, ab 8. April , 10 bis 11.30 Uhr
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro

English Conversation

We share our experiences of the cultural and social events we have currently attended in our region. Also under discussion are articles of actual interest from English newspapers, regarding politics, health and environmental issues, literature and entertainment in a relaxed atmosphere. Or we just reflect on matters that affect our daily lives.

„Practise makes perfect“

Leitung:	Marga Mwangi
Termine:	dienstags, ab 7. April, 9.30 bis 11 Uhr
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro



Englisch für Anfänger

Lehrwerk: Sterling Silver 1 - Cornelsen & Oxford Verlag

Hier lernen Sie Englisch für Alltagssituationen: ob beim Einkauf, im Restaurant oder auf Reisen. Oder Sie möchten sich mit neuen Bekannten im Urlaub austauschen, sich einer Stadtführung anschließen oder einen Ausflug buchen.

Die Grammatik lernen Sie ganz nebenher und die Vokabeln - ja die sollten Sie sich bitte unter das Kopfkissen legen.

Leitung:	Marga Mwangi
Termin:	dienstags, ab 7. April, 11.30 bis 13 Uhr
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro

Englisch Kurs - Intermediate Anschlusskurs Stufe 16

Lehrwerk: Going for gold - Cornelsen & Oxford Verlag

Dieser Kurs befasst sich mit der Erweiterung des Wortschatzes, der Kommunikationsfertigkeit und Grammatik.

Leitung:	Marga Mwangi
Termin:	dienstags, ab 7. April, 14 bis 15.30 Uhr
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro

*senior***Trainerin**
Erfahrungswissen für Initiativen
Rheinland-Pfalz

Spanisch für Anfänger

Teil 3

Wollten Sie schon immer einmal Spanisch lernen?

Hier haben Sie die Gelegenheit. Sie lernen sich in einfachen Alltagssituationen sprachlich auszudrücken, üben einfache grammatikalische Grundstrukturen und erfahren nebenbei Interessantes über Land und Leute.

Leitung:	Ana Maria Flockerzi
Termin:	donnerstags, ab 2. April, 12 bis 13.30 Uhr
Kurstage:	acht (nicht am 21. Mai)
Teilnehmer:	maximal 8 Personen
Kosten:	20 Euro

Spanisch für Fortgeschrittene

Teil 6

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einfache Sätze bilden können und sich dadurch in Alltagssituationen zurecht finden. In einem Mix aus Sprechen und dem Einüben grammatikalischer Grundstrukturen wird das Sprachvermögen verbessert.

Leitung:	Ana Maria Flockerzi
Termin:	donnerstags, ab 2. April, 10 bis 11.30 Uhr
Kurstage:	acht (nicht am 21. Mai)
Teilnehmer:	maximal 8 Personen
Kosten:	20 Euro

Meditative Energiearbeit

Wer kennt ihn nicht, den Alltagsstress, und fragt sich oft, wie verändere ich in mir bestehende Stress-Muster? Sie fühlen sich manchmal kraftlos, lustlos, wenig motiviert, oder voller Unruhe und wissen nicht warum. Sie fragen sich, was es mit Wörtern wie Lebenskraft, Lebensenergie auf sich hat, und wie man im Alltag Kraft tanken kann? Ob wir es Chi, Prana oder schlicht Lebensenergie nennen, so ist doch in allen Kulturen und Bereichen die Lebensenergie dahinter verborgen. In der Ruhe finden Sie wieder ein Bewusstsein und Achtsamkeit für die Energie, die unser „Sein befeuert“ und unseren Energiefluss bestimmt.

An der Meditativen Energiearbeit kann jeder teilnehmen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie wird mit geschlossenen Augen im Sitzen durchgeführt, begleitet von leiser Entspannungsmusik und der Stimme der Kursleiterin.

Leitung:	Karin Schreiner
Termin:	montags, ab 6. April (bis 13. Juli), 11 bis 12 Uhr
Kurstage:	13
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	26 Euro



Workshop: Glasperlenketten (2-tägig)

Rocailles - Ihr eigenes Kunstwerk aus Glasperlen

Der Schmuck besteht aus kleinen Glasperlen, sogenannten Rocailles. Die Technik ist auch für Anfänger geeignet und wird genauestens erklärt. Ob Sie andere beschenken oder sich selbst: fertigen Sie eine Kette, ein Armband oder eine Brosche, ganz nach Ihrer Wahl.

Bitte bringen Sie ein Perltuch mit. Das kann eine alte Stoffserviette sein, ein Fensterleder oder ein Microfasertuch. Wichtig ist, dass der Stoff eine glatte Oberfläche hat (bitte kein Frottee oder Waffelpiqué). Sie können eigene Perlen mitbringen. Das Material kann aber auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Leitung: Maria Anna Hübner
Termin: **montags, 22. und 29. Juni**
jeweils von 14 bis ca. 17 Uhr
Kosten: 8 Euro, für beide Tage

TanzFit – Tanzen für alle 50+

„Ich bleibe TanzFit – wir sind TanzFit!“

Wenn Sie gerne tanzen, Spaß an Bewegung zur Musik haben und nebenbei noch etwas für die geistige Fitness tun wollen, sind Sie hier richtig. Sie brauchen keinen Partner! Wir tanzen kleine Choreografien und leichte Schrittkombinationen in Reihen (Line-Dances) oder im Kreis. Wenn auch Sie Geselligkeit und gute Laune mit Gleichgesinnten erleben wollen, kommen Sie zum Tanzen.

Leitung: Eva Weile
Termine: **donnerstags, 16., 23. und 30. April, 14. Mai und 25. Juni**
jeweils 11 bis 12 Uhr
Kurstage: fünf

Kosten: 15 Euro **Mal groß, mal klein, mal böse,
mal fein-
Theater spielen- so kann's sein:**

„Mach doch nit immer so e Theater...“ Vielleicht haben Sie das schon oft gehört; aber hier beim Senioren Theater Treff ist es ausdrücklich erwünscht! Endlich mal Theater machen dürfen Sie in diesem Kurs und erleben, was in Ihnen steckt. Mit ein wenig Mut und Spielfreude kann sich jeder und jede ausprobieren, kann in Rollen schlüpfen, kann Sketche und kleine Theaterstücke mit anderen einstudieren.

Die Teilnehmenden sollen erleben, wie viel Spaß Theater machen kann - dass aber auch einige Arbeit darin steckt.

Sie benötigen keine Vorerfahrung, kommen Sie einfach vorbei.

Leitung: Christa Krieger
Sie spielt seit ihrer Kindheit Theater und hat schon in vielen Rollen gesteckt bei der Freilichtbühne Mannheim

Termine: **mittwochs, 8., 15. und 22. April, 13., 20. und 27. Mai, 3. und 10. Juni**
jeweils von 10 bis 11.30 Uhr

Kurstage: acht

Kosten: 24 Euro, Einstieg ist jederzeit möglich
(je 3 Euro für die verbleibenden Termine)

Osterkränze binden

Rechtzeitig zum Osterfest können Sie sich unter Anleitung einen eigenen Osterkranz binden, ganz nach Ihrem eigenen Geschmack. Er wird dekoriert mit Bändern und den typischen Materialien des Frühlings; beispielsweise Blumen. Bitte bringen Sie eine Schere mit.

Leitung:	Michaela Felkel
Termine:	Donnerstag, 2. April 14.30 bis 16.30 Uhr
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	5 Euro plus ca. 8 Euro Materialkosten

Aquarellkurs

Dieser Kurs eignet sich für all diejenigen, die Spaß daran haben, ihre Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu fördern. Sie erlernen die Grundtechniken und experimentieren mit verschiedenen Hilfsmitteln. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Licht- und Schatten-Wirkung, perspektivischer Illusion, Kontrasten und Akzenten im Bild. Gerne kann auch gezeichnet werden, auch hierfür hat der erfahrene Kursleiter immer Ideen und Hilfestellungen parat.

Ziel ist es, über praktische Übungen ein fertiges Bild zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten, Aquarellblock DIN A4 oder DIN A3, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen.

Leitung: Michael Kunz
Termine: **Mittwoch, 29. April, 10. Juni**
jeweils 14 bis 17 Uhr
Kosten: 10 Euro pro Kurstag

Gedächtnistraining

Üben Sie spielerisch, mit Spaß und ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit. Wir freuen uns auf Sie.

Leitung: Birgit Kurz
Termine: **montags, 27. April, 25. Mai und 29. Juni**
jeweils 14 bis 15 Uhr
Kosten: 1 Euro pro Termin

Koch Club

Kulinarisch durch die Jahreszeiten

Kochen Sie gerne in Gesellschaft und sind Sie interessiert an neuen Geschmackserlebnissen? Dann sind Sie im Kochklub in LU kompakt genau richtig.

April **Orientalische Küche**

Indische Linsensuppe – Dal Suppe; Aubergine küsst Safran; Gegrillte Lammspieße mit Aprikosen; Safran-Milchreis mit Feigen-Granatapfelsoße

Mai **Spargel und Erdbeere**

Spargel Suppe mit Lachs; Spargelpasteten; Nudelauflauf mit Spargel; Erdbeere - Rhabarber - Tarte mit Mandelstreuseln

Juni **Alpenküche**

Schweizer Käsesuppe; Schweizer Chäschüechli (Käsetörtchen); Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti; Kaiserschmarrn

Leitung: Reiner Wölfling

Termin: **Donnerstag, 2. April, 7. Mai und 4. Juni,**
jeweils 10 bis ca. 14 Uhr

Kosten: 8 Euro pro Termin

Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel und Getränke, die direkt bei der Kursleitung zu zahlen sind. Wir bitten um Verständnis, wenn es kurzfristig zu einzelnen Änderungen des Menüs kommt.

Exkursionen und Reisen

Anmeldung erforderlich bei LU kompakt,
Mo bis Do 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr Tel.: **0621 96 36 42 51**

+++BEI EXKURSIONEN: +++

Bezahlung innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung.

Erst dann ist die Anmeldung verbindlich.

Die Anmeldung erlischt, wenn innerhalb von 14 Tagen nicht bezahlt wird.
Bei Absage der Teilnahme bis 1 Woche vor dem Termin werden 100% des
Beitrages zurück erstattet.

+++BEI REISEN:+++

Anmeldung erfolgt in LU kompakt

Erst bei Eingang des unterschriebenen Formulars ist die
Anmeldung verbindlich.

Bezahlung erfolgt nach Rechnungserhalt.

Stornobedingungen entsprechend der Ausschreibung.

+++ Mobiltelefon bei Exkursionen und Reisen: +++

0177 8 41 34 39

wird **nur** am Tag der Exkursion und während der Reisen geschaltet

Verwaltungsgerichtshof Mannheim

Baden führte 1863 als erstes deutschsprachiges Land eine Verwaltungsgerichtsbarkeit ein. Seit dieser Zeit ist es dem Einzelnen möglich, Verwaltungshandeln durch Richter kontrollieren zu lassen. 1958 wurde Mannheim als Sitz des Verwaltungsgerichtshofs Baden-Württemberg bestimmt. Nachdem das Gericht zunächst im Mannheimer Schloss untergebracht war, bezog es 1970 mit dem ehemaligen Verwaltungsgebäude der Firma Weyhenmeyer & Co. Kohlenkontor einen repräsentativen Gebäudekomplex in der Mannheimer Oststadt, der sich über ein ganzes Quadrat erstreckt. Das Klinkerbauwerk mit seiner streng symmetrischen Form, den hervortretenden Seitenflügeln und einer breiten Freitreppe vor einem drei Stockwerke hohen, portalartig wirkenden Mitteleingang, wurde 1951/52 im Stil der „Neuen Sachlichkeit“ errichtet. Allein schon das originalerhaltene Foyer mit seinen glänzenden Marmor- und Travertinböden und ebensolchen Wandverkleidungen, den breiten Treppen mit Messinghandläufen und Wandlampen, ist ein Besuch wert. Das Gebäude beherbergt aber auch eine Ausstellung zur mehr als 150-jährigen Geschichte der baden-württembergischen Verwaltungsgerichtsbarkeit, die interessante Einblicke in Entstehung, Organisation und Arbeit des Gerichts bietet.

Leitung:	Ursula Groß und Wolfgang Hüll
Termin:	Dienstag, 7. April
Treffpunkt:	13 Uhr vor dem Rathaus-Center
Kosten:	die Führung ist kostenfrei
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt, maximal 15 Teilnehmende

Exkursion Biblis

Imposant ragen die 80 Meter hohen Kühltürme des Kernkraftwerks Biblis in den Himmel, daneben die zwei großen, weißen Kuppeln, die die eigentlichen Kraftwerksblöcke beherbergen. Bis zu seiner Stilllegung 2011 war Biblis das nach Grundremmungen zweitleistungstärkste Kernkraftwerk Deutschlands. Die beiden, zwischen 1970 und 1977 gebauten, Druckwasserreaktoren erzeugten eine elektrische Leistung von 2.394 Megawatt. Pläne für den Bau von zwei weiteren Kraftwerksblöcke wurden erst 1995 endgültig verworfen. Inzwischen haben auch die letzten Brennelemente das Reaktorgelände verlassen. Für den Abbau des stillgelegten Atomkraftwerks sind etwa 15 Jahre veranschlagt, doch auch danach wird die markante Silhouette erhalten bleiben. Bei einem Besuch des Informationszentrums mit anschließender Führung erhalten wir Informationen aus erster Hand zu zahlreichen Aspekten des Kraftwerksabbaus nach dem Ende der Stromproduktion – von der Abbautechnik über den Umgang mit abgebauten Materialien bis hin zum Strahlen- und Umweltschutz.

Leitung: Ursula Groß und Wolfgang Hüll

Termin: **Donnerstag, 16. April**

Treffpunkt: **8.45 Uhr**, ZOB Ludwigshafen

Rückfahrt: **ca. 15 Uhr**

Kosten: **28 Euro**

Zusätzlich entstehen Kosten für die Einkehr zur Mittagspause.

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt, 25 Teilnehmende

Hinweis: **Der Zugang zum Kraftwerk ist nur mit gültigem Personalausweis gestattet.**

6-Burgenweg in Neckarsteinach

(ca. 15 km, 538 Hm, Gehzeit ca. 4,5 Stunden)

Unsere heutige Wanderung führt uns auf den 6-Burgenweg, der von Neckarsteinach über die Vorderburg, Mittelburg und Hinterburg zum sog. ‚Schwalbennest‘, der Burg Schadeck, und von dort weiter über Neckargemünd mit der Burg Reichenstein und Dilsberg mit seiner spektakulären Burgruine hoch über dem Neckar zurück nach Neckarsteinach führt. Bei schlechtem Wetter kann die Tour durch Abbruch am S-Bahnhof Neckargemünd beendet werden, oder durch Auslassen der Burg Reichenstein abgekürzt werden.

Die Tour bezaubert durch ihre wundervollen Ausblicke auf das Neckartal und die wunderschönen Ortschaften mit historischem Ortskern. Es bieten sich zahlreiche Einkehrmöglichkeiten.

Leitung: Jürgen Soltau und Marga Mwangi

Termin: **Donnerstag, 30. April 2020**

Treffpunkt: 08:10 Uhr, Brunnen am Berliner Platz (Abfahrt S-Bahn LU-Mitte ab 08:31 Uhr, Ankunft in Neckarsteinach 09:15 Uhr)

Rückfahrt: jeweils :12 und :42 halbstündlich

Kosten: **10 Euro** für Einkehr
Teilnahmegebühr wird bei Essen berücksichtigt. Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten für Einkehr
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten. Bitte besorgen Sie sich die Fahrkarte selbst.

Voraussetzung: gute Kondition bzw. Wandererfahrung erforderlich

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU-Kompakt

Cochem im Kalten Krieg – der geheime Bundesbank-Bunker

Cochem, bekannt für seine Reichsburg, die historische Altstadt und die liebliche Landschaft des Moseltals, beherbergte jahrzehntlang eines der best behütetsten Geheimnisse der alten Bundesrepublik: den Bunker der Deutschen Bundesbank.

Zwischen den Moselhängen, versteckt im Wohngebiet von Cochem-Cond, lagerten hier während der Zeit des Kalten Krieges in einer unterirdischen Bunkerfestung 15 Milliarden D-Mark einer geheimen Notstandswährung. Bei einer Führung durch die ehemalige Bunker- und Tresoranlage kann ein Blick hinter die Kulissen dieses einmaligen unterirdischen Komplexes geworfen werden. Wir lernen die Notfallwährung kennen, erleben das Vorgehen der Deutschen Bundesbank, um die gesamten im Umlauf befindlichen D-Mark-Noten sicher und zügig auszutauschen und lernen die technischen Vorkehrungen kennen, mit denen im Bunker 14 Tage völlig unabhängig von der Außenwelt gearbeitet werden konnte.

Nach der gemeinsamen Mittagspause in einem Restaurant an der Moselpromenade sehen wir uns noch kurz in der historische Senfmühle Cochem um, wo noch heute Senf nach Jahrhunderten alten Rezepten hergestellt wird.

Leitung:	Ursula Groß und Uri Fred Schneider
Termin:	Dienstag, 5. Mai
Treffpunkt:	8 Uhr , ZOB Ludwigshafen
Rückfahrt:	ca. 16.30 Uhr in Cochem
Kosten:	48 Euro für Busfahrt, Eintritt und Führung Hinzu kommen noch die Kosten für das Mittagessen.
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt
Hinweis:	Für die Besichtigung des Bundesbank-Bunkers ist ein gültiger Personalausweis erforderlich. Weiterhin ist für die Besichtigung <u>warme Kleidung</u> erforderlich!

Ausstellung: Briefe ohne Umschlag „Grüße aus Ludwigshafen – Ansichtskarten aus 160 Jahren Stadtgeschichte“

Über 150 Jahre ist sie alt: die gute, alte Ansichtskarte, auch Postkarte genannt. Zum einen konnten die Menschen mit ihr weit mehr aussagen und vermitteln als durch reinen Text, nämlich mit ihrer Besonderheit der bedruckten Bildseite. Andererseits musste man sich kurz fassen!

Für die Ausstellung im Ludwigshafener Stadtmuseum sind vor allem die Vorderseiten dieser kleinen „Briefe ohne Umschlag“ von Bedeutung, die leider immer mehr aus der Mode gekommen sind.

Das Stadtarchiv Ludwigshafen ist in Bezug auf Postkarten ein wahres Schatzkästlein. Ganz besonders, wenn es um Ansichtskarten aus Ludwigshafen geht. Beherbergt es doch mehrere Tausend mit Motiven aller Art seit ihrer Entstehung. Seien es alte oder neue Gebäude, Grünanlagen, Plätze, herausragende Persönlichkeiten, der Trubel einer Großstadt, die Stadt bei Nacht, der Verkehr, ein verschneiter Weihnachtsmarkt ... oder auch der Austausch von Liebes- und Trostbotschaften während der Kriegsjahre. Die Ausstellung präsentiert einen aussagekräftigen Querschnitt aus verschiedenen Jahrzehnten und Themengebieten und befasst sich auch mit der Geschichte und Entwicklung von Kommunikationsmitteln bis hin zur Gegenwart.

Leitung:	Katrin Kirchner
Führung:	Dr. Regina Heilmann
Termin:	Donnerstag, 7. Mai
Treffpunkt:	11 Uhr Stadtmuseum Ludwigshafen am Rhein Rathauscenter, 1. Stock, Zugang über Freitreppe
Kosten:	Eintritt und Führung sind frei
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Von Kaiserslautern durch das Biertal zum Hum- bergturm

(ca. 12 Kilometer, ca. 300 Höhenmeter, Laufzeit ca. drei Stunden)

Der Große Humberg liegt 424 Meter über NN. Wer auch seinen Turm noch besteigt, steht auf dem höchsten Punkt der Stadt Kaiserslautern, die sich in voller Länge zu seinen Füßen ausbreitet. Zwei Treppen führen mit je 33 Stufen zum Eingang des über 120-jährigen Bauwerks. Im hellen Innenraum führen weitere 131 Stufen zur Balustrade des überkuppelten Balkons.

Weiter geht's zum Leitzachbrunnen, Pfaffenbrunnen. Danach Einkehr bevor es wieder zum Bahnhof Kaiserslautern geht.

- Leitung:** Rainer Wölfling und Monika Groß
Termin: **Freitag, 15. Mai**
Treffpunkt: **8.15 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
Abfahrt 8.42 Uhr, voraussichtliche Ankunft Kaiserslautern 9.24 Uhr
Rückfahrt: **16.34 Uhr oder 17.34 Uhr**
Kosten: **10 Euro** für Einkehr
(Teilnahmegebühr wird beim Essen berücksichtigt)
Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten. Bitte besorgen Sie sich Ihre Fahrkarte selbst.
Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Medicus - die Macht des Wissens

Bezugnehmend auf die mitreißende Erzählung von Noah Gordon Erfolgsroman „Der Medicus“ zeigt das Historische Museum der Pfalz eine einzigartige kulturhistorische Schau zur Geschichte der Medizin. Mit rund 500 Exponaten aus 5.000 Jahren Medizingeschichte spannt die Ausstellung den Bogen vom Altertum bis zur Gegenwart und zeigt, wie das antike Wissen über Rom und Byzanz in den arabischen Raum gelangte und im 11. Jahrhundert zurück nach Europa kehrte, wo es auf die Welt der Klostermedizin traf. Die Besucher*innen begegnen Heilkundigen des Mittelalters und Ärz-

ten der Neuzeit. Sie lernen das medizinische Wissen der antiken Welten kennen und erhalten einen Ausblick auf die wissenschaftliche Forschung. Vor der Führung spazieren wir durch Speyer und kehren zur Mittagspause in ein gemütliches Lokal ein, die Kosten hierfür sind selbst zu tragen.

Leitung: Ursula Groß und Karin Schreiner
Termin: **Dienstag, 26. Mai**
Treffpunkt: **10.30 Uhr**, Bahnhof Mitte vor der Rolltreppe
Rückkehr: **ca. 16.30 Uhr**
Kosten: **21 Euro** für Führung und Eintritt
Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt, maximal 25 Teilnehmende

Dirmstein – die Perle des Leininger Lands Schloss- und Kellergarten

Dirmstein war zeitweise Heimat von 22 Adelsfamilien und Landsitz der Fürstbischöfe von Worms. Aus dieser Zeit sind noch einige Schlösser und eindrucksvolle Gebäude erhalten. Von den einstmals sieben englischen Gärten des Ortes gibt es nur noch den Schloss- und Kellergarten. Mit viel privatem ehrenamtlichen Engagement, der Denkmalpflege und öffentlicher Beteiligung wurden die Parks als Landschaftsparks restauriert. Im Kellergarten steht eine über 200 Jahre alte Platane, die 20 Meter hoch und sechs Meter Umfang misst.

Die Laurentiuskirche des Ortes, eine über 250 Jahre alte Zweit-Kirche, wurde von Balthasar Neumann geplant.

Bei einer Führung mit Begrüßungssekt und Häppchen wird uns die Geschichte des Ortes nähergebracht. Nach dem Mittagessen (Selbstkosten) kann man noch den Ort besichtigen oder in den Parks spazieren gehen.

Leitung: Traude Folz und Ursula Groß
Termin: **Dienstag, 9. Juni**
Treffpunkt: **9.30 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
Rückkehr: **ca. 17 Uhr**
Kosten: **9 Euro** für Führung und Sektempfang mit Häppchen
Hinzu kommen noch die Kosten für das Mittagessen.

Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen noch Fahrtkosten, eventuell kann eine Gruppenkarte erworben werden.

Anmeldung:

erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Germersheim: Stadtspaziergang mit der Hebamme Josephine

Die Stadt Germersheim beeindruckt immer wieder aufs Neue durch ihre Geschichte, außergewöhnliche Orte und Plätze. Diesmal erkunden wir die alte Festungsstadt am Rhein gemeinsam mit der launigen „Zeitzeugin“ Josephine, einer patenten Hebamme von 1880, die ihr Handwerk von der Mutter gelernt hat. Wir betreten Germersheim durch das imposante Weißenburger Tor und begleiten Josephine auf ihrem Spaziergang durch die Straßen der Stadt, vorbei an zahlreichen Gebäuden und Plätzen wie etwa dem „Storchenbau“, dem Offizierscasino oder dem Waschplatz an der Queich, bevor wir die Festungsstadt durch das Ludwigstor wieder verlassen. Dabei erfahren wir viele interessante und lebhaftes Geschichten über Josephines Leben und Arbeit als Hebamme sowie Wissenswertes über das damalige Leben in der Stadt und Festung.

Nach der Führung kehren wir auf Empfehlung im griechischen Restaurant ein (Mittagstisch Angebot), bevor wir zurück fahren.

Leitung: Ursula Groß und Traude Folz

Termin: **Dienstag, 16. Juni**

Treffpunkt: **7.50 Uhr**, Bahnhof Mitte vor der Rolltreppe

Kosten: **4 Euro für die Führung**

Hinzu kommen noch die Kosten für das Mittagessen. Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen noch Fahrtkosten, eventuell kann eine Gruppenkarte erworben werden.

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt
maximal 25 Teilnehmende

Wanderung: An der Hardt

(ca. 12,5 Kilometer, ca. 450 Meter Anstieg)

Die Wanderung beginnt am Bahnhof Neustadt/Weinstraße. Sie führt entlang des Nollensattels zum Zigeunerfelsen. Von hier aus hat man bei gutem Wetter eine wunderschöne Aussicht auf die Pfälzer Berge mit der Wolfsburg im Hintergrund. Weiter geht es zum Nollenkopf -hier gibt es Gedenk- und Inschriftensteine, die erstmals 1696 bezeugt sind und unter Denkmalschutz stehen-, zur Schutzhütte Speierheld (mit Aussicht über Hambach und die Rheinebene), danach zum Hohe-Loog-Haus (sie liegt in der Waldgemarkung der kreisfreien Stadt Neustadt). Der Name leitet sich von Loog für „Grenzzeichen“ ab. Dort findet auch die Mittagseinkehr statt (Pfälzer Küche).

Der Rückweg führt über den Bergstein (auch Hambacher Bergstein genannt, eine als Naturdenkmal ausgewiesene Sandstein-Felsformation) und den Nollensattel zum Bahnhof Neustadt.

- Leitung:** Marga Mwangi und Reiner Wölfling
- Termin:** **Freitag, 19. Juni**
- Treffpunkt:** **8.15 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
Abfahrt an Gleis 1 um 8.42 Uhr, voraussichtliche Ankunft Neustadt 8.59 Uhr
- Rückfahrt:** **jeweils zur halben und vollen Stunde**
- Kosten:** **10 Euro** für Einkehr
Teilnahmegebühr wird bei Essen berücksichtigt. Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten. Ein Gruppenfahrtschein kann vor Antritt der Fahrt gekauft werden.
- Voraussetzung:** gute Kondition bzw. Wandererfahrung erforderlich
- Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Dalsheim -Spaziergang an der Fleckenmauer

Die Fleckenmauer ist eine spätmittelalterliche Ortsbefestigung von Dalsheim. Im Mittelalter bezeichnete man einen Flecken, ein Dorf, das einen besonderen Status inne hatte, meist war es ein Marktrecht.

Die Fleckenmauer ist die einzige fast vollständig erhaltene Ortsbefestigung in Rheinhessen. Die Befestigung ist mit unbehauenen Kalksteinen erbaut, sie ist über 1.100 m lang, erreicht eine Höhe von zehn Metern und alle sieben Türme sind noch vollständig erhalten.

Die Mauer wurde in den 1980-Jahren restauriert und ist im Rahmen einer Führung auch begehbar.

Leitung: Traude Folz und Ursula Groß

Termin: **Donnerstag, 25. Juni**

Treffpunkt: **12 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz

Rückkehr: **zwischen 17 und 18 Uhr**

Kosten: **4 Euro**

Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten, eventuell kann eine Gruppenkarte erworben werden.

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Adventszauber in Regensburg

12. bis 15. Dezember 2020

Gassen, Befestigungsanlagen, Patrizierhäuser und eine große Zahl Kirchen und Klöster sowie die Steinerne Brücke aus dem 12. Jahrhundert - das und viel mehr hat Regensburg zu bieten. Im Advent lernen Sie die Stadt von ihrer beschaulichen Seite kennen.

Erleben Sie eine Stadt aus zwei Jahrtausenden im Lichterglanz! Besuchen Sie den romantischen Weihnachtsmarkt im Innenhof des Fürstlichen Schlosses Thurn und Taxis und lernen Sie die Stadt kennen.

Leistungen:

- drei Übernachtungen mit Frühstück
- einmal Stadtführung durch die historische Altstadt
- Besichtigung des fürstlichen Schlosses Thurn und Taxis
- Eintrittskarte für den Weihnachtsmarkt im Schlossgarten
- einmal 3 Gang Menü
- Fahrt nach Regensburg und zurück
- Reisebegleitung

Preis pro Person:

Im Einzelzimmer: 480 Euro

Im Doppelzimmer: 390 Euro

Zusätzlich entstehen Kosten für die Verpflegung tagsüber sowie am Sonntag- und Montagabend.

Abfahrt : Samstag, 12. Dezember, 8 Uhr ZOB Ludwigshafen

Rückfahrt: Dienstag, 15. Dezember, 13.30 Uhr ab dem Hotel

Stornobedingungen:

Bei Reiserücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 28. September 2020: 100 % des Reisepreises

bis 23 Oktober 2020: 50 % des Reisepreises

danach oder bei Nichterscheinen: 20 % des Reisepreises

Mindestteilnehmer: 20 Personen

Busreise in die Hansestadt Stade

11. bis 18. April 2021

Die Hansestadt Stade mit ihren sehenswerten Fachwerkhäusern und vielen Einkaufsmöglichkeiten liegt am südwestlichen Ufer der Unterelbe zwischen Hamburg und Cuxhaven, am Rande des Alten Landes.

Sie nächtigen im Hotel „Vier Linden“, das umgeben ist von viel Grün und in unmittelbarer Nähe zur Innenstadt liegt.

Während der Reise wird es wieder ein vielfältiges Programm geben: Sie besichtigen das Alte Land – das größte zusammenhängende Obstanbaugelände Mitteleuropas und besuchen einen Obsthof. Gehen Sie in Cuxhaven auf Hafensrundfahrt und besichtigen Sie die Hafenanlagen - und mit viel Glück geht der Ausflug sogar zu den Seehundbänken. Und selbstverständlich darf eine Fahrt nach Hamburg nicht fehlen.

Leistungen:

- Busfahrt von Ludwigshafen nach Stade und zurück
- Bus für Ausflüge vor Ort
- Ausflugsangebote (die Kosten sind vor Ort zu zahlen)
- sieben Übernachtungen mit Halbpension im Hotel „Vier Linden“
- Zimmer mit Dusche / Bad, Föhn, Kosmetikspiegel, WC, Schreibtisch, Flachbildfernseher mit Radioprogrammen, Kaffee- und Teestation, Mückschutzgitter und Minibar
- Reisebegleitung, Vor- und Nachtreffen der Reisetilnehmer
- Großzügige Stornobedingungen (siehe unten)

Reisepreis pro Person:

im Doppelzimmer: 850 Euro pro Person

im Einzelzimmer: 920 Euro pro Person

Stornobedingungen:

Bei Rücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 10. Februar 2021: 100 % des Reisepreises

bis 10. März 2021: 50 % des Reisepreises

danach oder bei Nichterscheinen: 20 % des Reisepreises

Busreise nach Kössen in Tirol (Österreich)

3. bis 10. Oktober 2021

Kössen liegt am Fuße der Kitzbüheler Alpen und empfängt seine Gäste mit einer imposanten Bergkulisse. Der Ort liegt direkt an der Grenze zu Bayern und gehört zur wunderschönen Alpenregion Kaiserwinkl. Er bietet seinen Gästen vielseitige Angebote, besonders empfehlenswert ist ein Besuch der Wallfahrtskirche Maria Klobenstein.

Auf dem Programm der Reise stehen viele attraktive Ziele: beispielsweise das Silberbergwerk in Schwaz oder der Ort Kufstein. Dort ist jeden Tag auf der Festung von der größten Freiluftorgel der Welt, der Heldenorgel, um 12 Uhr ein Orgelspiel zu hören. Auch Reit im Winkel ist nur „einen Katzensprung“ entfernt. Ausflugsfahrten führen an den Königsee und den Chiemsee mit seinen Attraktionen Frauen- und Herreninsel. Am Wilden Kaiser wird Ellmau besichtigt, Drehort der Bergdoktor Fernsehserie.

Leistungen:

- Busfahrt von Ludwigshafen nach Kössen und zurück
- Bus für Ausflüge vor Ort
- Ausflugsangebote (die Kosten hierfür sind vor Ort zu zahlen)
- sieben Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Waidachhof Kössen
- einmal Galadinner und einmal Bauernbüffet oder Grillabend im Rahmen der Halbpension)
- Zimmer mit Dusche oder Bad und WC, Telefon und Sat-TV
- Nutzung des Hallenbades und des Wellnessbereiches
- Reisebegleitung
- Vor- und Nachtreffen der Reisetilnehmer*innen

Reisepreis pro Person:

Im Doppelzimmer:	710 Euro pro Person
Im Einzelzimmer:	760 Euro pro Person

Stornobedingungen:

Bei Rücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 19. August 2021:	100% des Reisepreises
bis 16. September 2021:	50% des Reisepreises
danach oder bei Nichterscheinen:	20% des Reisepreises

Angebote

Keine Anmeldung erforderlich

Schreibwerkstatt

Wir treffen uns, um im vollkommen ungezwungenen und angenehmen Rahmen selbstverfasste Texte zu lesen und darüber zu diskutieren. Es ist spannend zu erfahren, was die Teilnehmenden zu Hause erarbeitet haben und uns dann vorstellen werden. Selbstverständlich herrscht kein Schreibzwang; wer will, der kann. Wir besprechen die Texte in rein konstruktiver Absicht und arbeiten die Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten gemeinsam heraus. Allgemeinere Gespräche zu damit verbundenen Themen schließen sich an.

Zu jeder Veranstaltung gibt es ein Oberthema, über das gemeinsam entschieden wird. Der Begriff „Werkstatt“ verspricht zu Recht Aktivität und nicht nur passives Aufnehmen. Dazu sind alle am Schreiben Interessierten herzlich eingeladen.

Leitung: Ralf Kissel
Termin: **Mittwoch, 22. April, 13. Mai und 17. Juni**
jeweils 16.30 bis 18 Uhr
Kosten: 3 Euro pro Termin

Skatgruppe

Sie spielen gerne Skat, aber oft fehlt die Gelegenheit? Dann schauen Sie bei uns vorbei. Wir spielen kein Turnierskat; Kenntnisse sind jedoch erforderlich.

Leitung: Christa Grenz
Termine: **donnerstags, 9. April, 7. Mai, 4. Juni**
14 bis 17 Uhr
Kosten: gebührenfrei

NEU ## NEU ## Gymnastik am Morgen FIT BIS INS HOHE ALTER



Machen Sie mit bei unserem Gymnastikkurs. Er unterstützt Sie dabei, mobil und selbständig zu bleiben. Bewegung trägt dazu bei, dass Ihre Muskeln stark und Ihre Gelenke beweglich bleiben. Gleichzeitig trainieren Sie Ihre Standsicherheit.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse, die Übungen werden von der ausgebildeten Fitness- und Gesundheitstrainerin angeleitet.

Leitung: Monika Dietrich
Termin: **montags**, (nicht am 6. April, 11. Mai und 29. Juni),
10 bis 11 Uhr
Kosten: 1 Euro

Kreative Handarbeit

Menschen, die sich für Handarbeit interessieren, sind hier herzlich willkommen. Es werden Socken gestrickt, Puppen oder Kuscheltiere hergestellt und vieles mehr. Handarbeit bietet viele Möglichkeiten, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.

Leitung: Else Krummer und
Rosemarie Wilding
Termin: **dienstags**, 14 bis 16 Uhr
Kosten: keine, eventuell können
Materialkosten entstehen



pixabay/Open Clip Art Vectors

Kommt - und singt mit den " **Goldkehlen**" von LU kompakt

Wir singen, weil's uns Freude macht:
altbekannte Volks- und Wanderlieder sowie aktuelle Stimmungs- und Unterhaltungslieder, überwiegend auf Deutsch. Wünsche und Anregungen werden gern berücksichtigt.

Leitung: Ingrid Melzer (Gitarre)
Termin: **mittwochs**,
8. und 22. April, 6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni
jeweils 14 bis 15.30 Uhr
Kosten: keine



pixabay/ColmN00D

Parkbesuche

Im April findet kein Parkbesuch statt

Hermannshof in Weinheim

Der Hermannshof, eine über 200 Jahre alte Anlage, wurde 1980/81 zu einem Schau- und Sichtungsgarten für Stauden umgestaltet. Etwa 2000 Staudenarten werden wissenschaftlich betreut und ermöglichen so ein genaues Studium der Stauden. Ein über zwei Hektar großer Garten, der in seiner Vielfalt und Blütenpracht unbeschreiblich ist, lädt ein zum staunen, bewundern und ausruhen.

Termin: **Dienstag, 12. Mai**

Treffpunkt: **13.20 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz

Kosten: Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten; eventuell kann eine Gruppenkarte erworben werden.

Schloss- und Kellergarten Dirmstein

Alle Interessierten sind eingeladen, an der **Exkursion am 9. Juni** teilzunehmen – eine Anmeldung hierfür ist erforderlich.

Essen in froher Runde ist viel lustiger als alleine

Gemeinsames Frühstück, jeweils **9 Uhr:**

3. April, 8. Mai, 5. Juni

Kosten: 3,80 Euro/Person

Gemeinsames Mittagessen, jeweils **11.30 Uhr:**

17. April, 15. Mai, 19. Juni

Kosten: 4,50 Euro/Person

Anmeldung in LU kompakt, Tel.: 96 36 42 51

oder bei Carola Nagy, Telefon: 504-27 49



Öffnungszeiten Cafeteria:

Montag bis Donnerstag, 13.30 bis 17.30 Uhr mit
Kaffee und Kuchen, jeder ist herzlich willkommen!

Taschengeldbörse



Die Taschengeldbörse verbindet ältere Menschen oder – auch zeitweise – eingeschränkte Menschen, die Unterstützung bei kleineren Arbeiten benötigen, mit Jugendlichen, die Jobs suchen, um ihr Taschengeld aufzubessern.

Es geht um einfache und ungefährliche Arbeiten, die auch ein Familienangehöriger erledigen könnte, wie z.B. Rasen mähen, Straße kehren oder Keller aufräumen, um nur einige zu nennen.

Die Zuwendung Empfehlung beträgt 5 Euro pro Stunde, die tägliche Arbeitszeit sollte 2 Stunden nicht überschreiten.

Sowohl Jugendliche als auch Jobanbieter müssen sich bei der Taschengeldbörse anmelden und registrieren lassen.

So werden Brücken zwischen beiden Seiten gebaut. Wir möchten den Kontakt zwischen Jung und Alt herstellen und das Verständnis zwischen den Generationen fördern.

Persönliche Anmeldung für Bieter und Anbieter:

Büro von LU kompakt:

dienstags 10 bis 12 Uhr und

donnerstags 14 bis 16 Uhr

Telefon: 96 36 42 51

E-Mail: lukompakt@ludwigshafen.de

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Demografie
Rheinland-Pfalz

Benckiserstr. 66, 67059 Ludwigshafen, Montag bis Donnerstag 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr,

Telefon Büro: 0621 96 36 42 51, Email: lukompakt@ludwigshafen.de, www.lukompakt.de Seite 35

“BitExpress“

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen
Rheinland-Pfalz



Heimservice BitExpress Computer und Internet bei Ihnen Daheim

Der routinierte und qualifizierte Projektleiter vermittelt Ihnen ganz individuell zu Hause an Ihrem privaten Computer Kenntnisse rund um Programme und Internet.

Z.B.

- Sie kommen zu Hause nicht mit Ihrer Software klar.
- Sie haben spezielle Anliegen und Fragen zur Bedienung.
- Sie sind in Ihrer Mobilität eingeschränkt und können nicht zu Kursen des „Café Klick“ kommen.
- Sie haben trotz Kursen in Café Klick individuelle Fragen.

Gerne gibt er seine Kenntnisse an Sie weiter, zu jedem Besuch wird er genügend Zeit für Ihre Computerprobleme mitbringen.

BitExpress wird in Kooperation mit der Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen durchgeführt und ist eine Ergänzung zum Angebot Café Klick.

Leitung: Reinhard Winstel
Termin: **Nach Absprache**
Anmeldungen über das Büro von LU kompakt
Kosten: 10 Euro pro Hausbesuch im Stadtgebiet
Ein Hausbesuch dauert insgesamt ca. 60 Minuten



Programm Café Klick

Senioren 50+ in der digitalen Welt

[www. www.cafe-klick-lu.de](http://www.cafe-klick-lu.de)

Die Kursinhalte entnehmen Sie bitte dem ausführlichen Programmheft von Café Klick

Mo 6. Januar 14 bis 17 Uhr Beratung zum Kursangebot

Di 7. Januar 14 bis 17 Uhr Tastatur und Maustraining

Do 9. Januar 14 bis 17 Uhr Fotogruppe

Mo 13. Januar 14 bis 17 Uhr PC für Einsteiger, Teil 1

Di 14. Januar 14 bis 17 Uhr Smartphone & Tablet

Mi 15. Januar 9 bis 12 Uhr PC für Einsteiger, Teil 2

Mi 15. Januar 14 bis 17 Uhr Forum

Mo 20. Januar 14 bis 17 Uhr PC für Einsteiger, Teil 3

Di 21. Januar 14 bis 17 Uhr WhatsApp, Chancen und Risiken, Anfänger, Android

Mi 22. Januar 9 bis 12 Uhr PC für Einsteiger, Teil 4

Mo 27. Januar 14 bis 17 Uhr WhatsApp, Chancen und Risiken, Anfänger, IOS

Di 28. Januar 14 bis 17 Uhr Smartphone Tablet

Mi 29. Januar 14 bis 17 Uhr Forum

Mo 3. Februar 14 bis 17 Uhr Textvorlagen und Seriendruck, Teil 1

Di 4. Februar 14 bis 17 Uhr WhatsApp für Fortgeschrittene, Android

Mi	5. Februar	9 bis 12 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 2
Do	6. Februar	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Mo	10. Februar	14 bis 17 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 3
Do	11. Februar	14 bis 17 Uhr	WhatsApp für Fortgeschrittene
Mi	12. Februar	9 bis 12 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 4
Mit	12. Februar	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	13. Februar	14 bis 17 Uhr	Smartphone Tablet
Mo	17. Februar	14 bis 17 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 1
Mi	19. Februar	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 2
Mi	26. Februar	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	27. Februar	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet
Mo	2. März	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 3
Mi	4. März	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 4
Mi	4. März	14 bis 17 Uhr	Kleine Tools – große Wirkung
Do	5. März	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Di	10. März	14 bis 17 Uhr	Hilfe, meine Bilder sind weg
Mi	11. März	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	12. März	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet
Di	17. März	14 bis 17 Uhr	E-Book Reading
Mi	18. März	14 bis 17 Uhr	E-Book Reading
Mi	25. März	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	26. März	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet

April 2020

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mi	1. April	14 bis 15.30 Uhr	Quiz-Nachmittag: Wer wird Europameister?	
Do	2. April	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 10 bis 14 Uhr 14.30 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger Kochclub Osterkränze binden	
Fr	3. April	9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
Mo	6. April	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	
Di	7. April	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Exkursion: Verwaltungsgerichtshof in Mannheim Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	8. April	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Chansons et Conversations Theater Kurs Singgruppe	
Do	9. April	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger Skat	
Mo	13. April	Ostermontag		
Di	14. April	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	15. April	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr	Chansons et Conversations Theater Kurs	
Do	16. April	8.45 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr	Exkursion: Biblis Kernkraftwerk Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit	
Fr	17. April	11.30 Uhr	Mittagessen	
Mo	20. April	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr	Gymnastik Energiearbeit	
Di	21. April	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	22. April	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Chansons et Conversations Theater Kurs Singgruppe Schreibwerkstatt	

Do	23. April	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit	
Mo	27. April	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Gymnastik Energiearbeit Gedächtnistraining	
Di	28. April	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	29. April	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 17 Uhr	Chansons et Conversations Aquarellkurs	
Do	30. April	8.10 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr	Wanderung Pfälzer Wald Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger Tanz Fit	

Mai 2020

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	4. Mai	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr	Gymnastik Energiearbeit	
Di	5. Mai	8 Uhr 9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	Exkursion: Bundesbank Bunker English Conversation Englisch für Anfänger Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	6. Mai	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Chansons et Conversations Singgruppe	
Do	7. Mai	10 bis 11.30 Uhr 11 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 10 bis 14 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Exkursion: Stadtmuseum „Briefe ohne Umschlag“ Spanisch für Anfänger Kochclub Skat	
Fr	8. Mai	9 Uhr	Frühstück	
Mo	11. Mai	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	
Di	12. Mai	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 13.20 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Parkbesuch: Weinheim Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	13. Mai	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Chansons et Conversations Theater Kurs Schreibwerkstatt	

Do	14. Mai	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit	
Fr	15. Mai	8.15 Uhr 11.30 Uhr	Wanderung im Pfälzer Wald Mittagessen	
Mo	18. Mai	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr	Gymnastik Energiearbeit	
Di	19. Mai	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	20. Mai	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Chansons et Conversations Theater Kurs Singgruppe	
Do	21. Mai	Feiertag		
Mo	25. Mai	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Gymnastik Energiearbeit Gedächtnistraining	
Di	26. Mai	9.30 bis 11 Uhr 10.30 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Exkursion: Medicus – die Macht des Wissens Englisch für Anfänger Englisch- Intermediate Anschlusskurs Handarbeit	
Mi	27. Mai	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr	Chansons et Conversations Theater Kurs	
Do	28. Mai	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger	

Juni 2020

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	1. Juni	Pfingstmontag		
Di	2. Juni	14 bis 16 Uhr	Handarbeit	
Mi	3. Juni	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Theater Kurs Singgruppe	
Do	4. Juni	10 bis 14 Uhr 14 bis 17 Uhr	Kochclub Skat	
Fr	5. Juni	9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
Mo	8. Juni	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr	Gymnastik Energiearbeit	
Di	9. Juni	9.30 Uhr	Exkursion: Dirmstein: Schloss- und Kellergarten	
Mi	10. Juni	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 17 Uhr	Theater Kurs Aquarellkurs	

Do	11. Juni		Feiertag	
Mo	15. Juni	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr	Gymnastik Energiearbeit	
Di	16. Juni	7.50 Uhr 14 bis 16 Uhr	Exkursion: Stadtspaziergang Germersheim Handarbeit	
Mi	17. Juni	14 bis 15.30 Uhr 16.30 bis 17 Uhr	Singgruppe Schreibwerkstatt	
Do	18. Juni			
Fr	19. Juni	8.15 Uhr 11.30 Uhr	Wanderung: An der Hardt Mittagessen	
Mo	22. Juni	10 bis 11 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr	Gymnastik Energiearbeit Glasperlenketten	
Di	23. Juni	14 bis 16 Uhr	Handarbeit	
Mi	24. Juni			
Do	25. Juni	11 bis 12 Uhr 12 Uhr	TanzFit Exkursion: Dalsheim – Spaziergang an der Fleckenmauer	
Mo	29. Juni	11 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr 14 bis 15 Uhr	Energiearbeit Glasperlenketten Gedächtnistraining	
Di	30. Juni			

Mitmachen-Mitgestalten-Mitentscheiden

Sie stehen nicht mehr im Berufsleben, würden sich aber gerne ehrenamtlich engagieren? Haben Sie Ideen für Projekte, Kurse oder wollen sich über ein mögliches ehrenamtliches Engagement informieren?

Dann sind Sie in LU kompakt oder im Café Klick genau richtig. Hier gibt es viele interessante Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren. Ihr Interesse und Ihr Einsatz sind uns willkommen – dabei bestimmen Sie frei über Ihr zeitliches Engagement.

Wir freuen uns über einen Anruf von Ihnen, gerne führen wir ein persönliches Gespräch.

Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen, Birgit Kurz, Stadthaus Nord,
Europaplatz 1, 2. OG, Zimmer 226
Telefon **0621 504-26 99**

E-Mail: birgit.kurz@ludwigshafen.de