

## Sehr geehrte Besucher\*innen,

LU kompakt öffnet wieder die Türen und heißt Sie herzlich willkommen!

Seit dem 10. März 2020 waren auch wir im „Lockdown“. Jetzt beginnen wir wieder mit unseren Angeboten.

Corona verändert vieles, so auch unser Programm: wir starten in veränderter Form und mit der gebotenen Vorsicht. Aus diesem Grunde können wir manch sehr beliebte Angebote derzeit nicht durchführen: zum Beispiel die Singgruppe, den Koch Club, das monatliche Frühstück und Mittagessen sowie TanzFit.

Leider können wir derzeit auch „BitExpress“, die Hobbywerkstatt und die Taschengeldbörse noch nicht anbieten.

Der Donnerstag-Nachmittag steht im Zeichen der Geselligkeit. Von 14 bis 17 Uhr ist die Cafeteria geöffnet. Bitte denken Sie auch hier daran, sich anzumelden.

Aktuelle Veranstaltungsangebote entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder den Aushängen.

Ihr Wohlergehen liegt uns am Herzen – bleiben Sie gesund. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim „Wiedereinstieg“ in unsere Angebote.

Ihre Seniorenförderung und das Team von LU kompakt

| <b>Inhaltsverzeichnis</b>                          | <b>Seite</b> |
|--|--------------|
| Anmeldung  | 5            |
| Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie      | 6            |
| Kurse und Veranstaltungen ( <b>mit Anmeldung</b> ) | 8            |
| Geselligkeit in froher Runde                       | 11           |
| Quiz-Nachmittag                                    | 11           |
| Körper und Geist                                   | 12           |
| Kreativität  | 14           |
| Wanderungen  | 17           |
| Exkursionen  | 18           |
| Reisen   | 21           |
| Programm Café Klick                                | 23           |
| Terminübersicht LU kompakt                         | 24           |
| Mitmachen  | 27           |

# Anmeldung

**Anmeldungen sind derzeit nur telefonisch möglich:  
Montag bis Donnerstag von 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr  
Telefon: 0621 96 36 42 51**

Alle Kurse und Veranstaltungen sind anmeldepflichtig, auch diejenigen, die bisher offen waren.

Für Kurse in LU kompakt gilt:

Bitte bringen Sie das Geld möglichst passend zur ersten Kursstunde mit und geben Sie das Geld am ersten Termin Ihrem\*r Kursleiter\*in ab. Sie erhalten danach eine Quittung.

Für Exkursionen:

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr – nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung - wie bisher beim Bürodienst ein, achten Sie jedoch auf die Abstandsmarkierungen vor dem Büro.

Bei Absage der Teilnahme bis eine Woche vor dem Termin fallen keine Gebühren an.

**Änderungen auf Grund der jeweils aktuellen Situation sind möglich.**

# Regelung zur Eindämmung der Corona-Pandemie

Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir auf die Einhaltung unserer Sicherheitsmaßnahmen bestehen müssen. Lassen Sie uns alle selbstverständlich damit umgehen, damit Sie interessante und unbeschwerte Stunden in LU kompakt erleben können. Bei Unklarheiten können Sie Carola Nagy ansprechen.

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie oder ein Mitglied ihres Haushaltes Anzeichen einer Atemwegserkrankung bemerken. Bleiben Sie auch zu Hause, wenn sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem\*r bestätigten Coronavirus-Patient\*in hatten.
- Halten Sie den Sicherheitsabstand von 1,50 Metern ein und desinfizieren Sie beim Eintreten in LU kompakt die Hände.
- Achten Sie auf die Bodenmarkierungen und Hinweise.
- Der Sitzplatz wird Ihnen zugewiesen, eine freie Platzwahl ist leider nicht möglich.
- Im gesamten Gebäude einschließlich des Gartens und des Innenhofes ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Sie können ihn nur an ihrem Sitzplatz abnehmen.
- Bringen Sie – falls erforderlich – ihr eigenes Schreibwerkzeug (Kugelschreiber, Papier) mit.

Um gegebenenfalls die Infektionskette nachverfolgen zu können, müssen wir Ihre Kontaktdaten erheben. Ihre Daten werden nach einem Monat unter Beachtung der DSGVO vernichtet.

Bitte kommen Sie maximal 10 Minuten vor Ihrer Veranstaltung zu LU kompakt.

## Wir trauern um Ursula Groß

Ursula Groß hat sich seit Öffnung von LU kompakt als ehrenamtliche Mitarbeiterin engagiert – viele Reisen und unzählige Ausflüge hat sie organisiert und durchgeführt und war dabei immer nah an den Menschen. Auch im Büro war sie aktiv und hatte stets ein offenes Ohr für die Besucher\*innen.



Wir sind sehr traurig, dass sie am 3. Juli 2020 plötzlich verstorben ist. Sie hinterlässt eine große Lücke und wir werden sie vermissen, als vertrauensvolle Ansprechpartnerin und kreative Reiseleiterin.

Wir behalten sie in guter Erinnerung.

# Kurse und Veranstaltungen

## Sprachkurse

### Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

++++ noch 2 Plätze frei +++++

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 20. Oktober**, 11 bis 12.30 Uhr  
Kurstage: 9  
Teilnehmende: maximal 10 Personen  
Kosten: 22,50 Euro

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

## Spanisch für Anfänger

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und für Personen, die beim Spracherwerb noch ganz am Anfang stehen.

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:       | <b>donnerstags, ab 15. Oktober</b> , 9 bis 10.15 Uhr |
| Kurstage:     | 10   |
| Teilnehmende: | maximal 10 Personen                                  |
| Kosten:       | 25 Euro  |

## Spanisch für Fortgeschrittene

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:       | <b>donnerstags, ab 15. Oktober</b> , 10.45 bis 12 Uhr |
| Kurstage:     | 10  |
| Teilnehmende: | maximal 10 Personen                                   |
| Kosten:       | 25 Euro   |

## Bereits ausgebuchte Sprachkurse:

### Chansons et Conversations

Leitung: Uri Fred Schneider  
Termin: **mittwochs, ab 21. Oktober**, 10 bis 11.30 Uhr  
(9 Kurstage)

### English Conversation

Leitung: Marga Mwangi  
Termin: **dienstags, ab 20. Oktober**, 9 bis 10.30 Uhr  
(9 Kurstage)

### Englisch Kurs - Intermediate Anschlusskurs

#### Stufe 16

Leitung: Marga Mwangi  
Termin: **dienstags, ab 20. Oktober**, 13 bis 14.30 Uhr  
(9 Kurstage)



## Geselligkeit in froher Runde

Jeden Donnerstag zwischen 14 und 17 Uhr können Sie unsere Cafeteria besuchen. Wir bewirten Sie. Bitte voranmelden.

**Herzlich willkommen.**



## Quiz-Nachmittag

### „Kennen Sie Deutschland?“

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 LU kompakt. Das Quiz umfasst verschiedene Themen zu Geschichte, Politik, zu Traditionen, Kultur, Wirtschaft und Sport. Sie erfahren viel Neues über Deutschland und kommen auch mit den Moderator\*innen zum Begriff Heimat ins Gespräch.

Mit etwas Glück können Sie kleine Sachpreise gewinnen.

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

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Termin:</b>    | <b>Donnerstag, 12. November</b><br>13.30 bis 15 Uhr |
| <b>Kosten:</b>    | keine   |
| <b>Anmeldung:</b> | erforderlich  |

# Körper und Geist

## 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.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Leitung:</b>      | Karin Schreiner                               |
| <b>Termin:</b>       | <b>montags, ab 19. Oktober,</b> 11 bis 12 Uhr |
| <b>Kurstage:</b>     | 9   |
| <b>Teilnehmende:</b> | maximal 10 Personen                           |
| <b>Kosten:</b>       | 18 Euro                                       |



## Gedächtnistraining

Mit verschiedenen Übungen wird das Gehirn trainiert. Der Spaß daran kommt nicht zu kurz. Fördern Sie spielerisch und ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Leitung:</b>      | Birgit Kurz  |
| <b>Termine:</b>      | <b>freitags, 23. Oktober, 13. November</b><br>jeweils 10 Uhr |
| <b>Teilnehmende:</b> | maximal 10 Personen  |
| <b>Kosten:</b>       | 1 Euro pro Termin  |

## Start in die Woche mit Dehnen und Strecken auf dem Stuhl

Erhalten und verbessern Sie Ihre körperliche Beweglichkeit durch Dehn- und Streckbewegungen der Muskeln und Gelenke. Die Übungen werden als Sitzgymnastik oder direkt auf dem Stuhl durchgeführt. Der Kurs eignet sich auch für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Leitung:</b>      | Monika Dietrich   |
| <b>Termine:</b>      | <b>montags, jeweils 9 bis 10 Uhr</b><br><b>19. Oktober bis 16. November (5 Kurstage)</b><br><b>23. November bis 14. Dezember (4 Kurstage)</b> |
| <b>Teilnehmende:</b> | maximal 9 Personen  |
| <b>Kosten:</b>       | 1 Euro pro Termin   |

Hinweis: Teilnahme nur zusammenhängend möglich – keine Einzeltermine

# Kreativität

## 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, ab 20. Oktober,**  
jeweils 15.30 bis 17 Uhr
- Teilnehmende:** maximal 10 Personen
- Kosten:** keine



pixabay/Open Clip Art Vectors

## 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. 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). **Bitte bringen Sie ihre eigenen Perlen mit.**

- Leitung:** Maria Anna Hübner
- Termin:** **mittwochs, 21. und 28. Oktober**  
jeweils von 14 bis 15.30 Uhr
- Teilnehmende:** maximal 10 Personen
- Kosten:** 8 Euro (für beide Tage)

## Schreibwerkstatt

In ungezwungener Atmosphäre werden selbstverfasste Texte gelesen und darüber diskutiert. Es ist spannend zu erfahren, was die Teilnehmenden zu Hause erarbeitet haben. Selbstverständlich herrscht kein Schreibzwang; wer will, der kann. Die Texte werden in rein konstruktiver Absicht besprochen, Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten gemeinsam herausgearbeitet.

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.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Leitung:</b>      | Ralf Kissel                                     |
| <b>Termin:</b>       | <b>Mittwoch, 18. November,</b> 16.30 bis 18 Uhr |
| <b>Teilnehmende:</b> | 10 Personen                                     |
| <b>Kosten:</b>       | 3 Euro  |

## **Mal groß, mal klein, mal bös, 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-Theatertreff 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.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Leitung:</b>      | Christa Krieger,<br>sie spielt seit ihrer Kindheit Theater, hat schon in vielen Rollen gesteckt bei der Freilichtbühne Mannheim |
| <b>Termine:</b>      | <b>mittwochs, ab 4. November, 14 bis 15.30 Uhr</b>  |
| <b>Kurstage:</b>     | 7   |
| <b>Teilnehmende:</b> | maximal 9 Personen  |
| <b>Kosten:</b>       | 21 Euro, Einstieg ist jederzeit möglich (je 3 Euro für die verbleibenden Termine)   |

# Wanderungen

## Wanderung Römisches Weingut Weilberg – Römisches Kelterhaus, Runde von Erpolzheim

(ca. 11 km, 80 Höhenmeter, Dauer ca. 3,5 Stunden, leicht)

Heute wandeln wir auf den Spuren der Römer: Im Jahre 20 n.Chr. entstand auf ehemals keltischem Siedlungsgebiet am Weilberg bei Kallstadt ein großer Gutshof (Villa Rustica) – der größte seiner Art in der Pfalz. Neben Wein wurde auch Getreide angebaut: Auf dem 7,5 Hektar großen Hof befanden sich eine Kelteranlage und eine Getreidedarre. Es gab Ställe, Lager und Werkstätten, eine Töpferei und eine Schmiede. Der ganze Hof war von einer Mauer umgeben. Im frühen 4. Jahrhundert erreichte die Villa ihre größte Ausdehnung. Das Hauptgebäude besaß damals eine Frontlänge von über 100 Metern. Um 352 nach Christus wurde der Gutshof bei den Alemanneneinfällen zerstört und nur noch in einem kleineren Rahmen weiter bewirtschaftet.

Unser Weg führt uns über Pfeffingen und Ungstein zurück zum Ausgangspunkt.

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Leitung:</b>     | Monika Groß und Jürgen Soltau               |
| <b>Termin:</b>      | <b>Donnerstag, 15. Oktober 2020</b>         |
| <b>Treffpunkt:</b>  | <b>10.30 Uhr am Bahnhof Erpolzheim</b>      |
| <b>Teilnehmende</b> | maximal 8 Personen                          |
| <b>Anmeldung:</b>   | erforderlich beim Bürodienst von LU Kompakt |
| <b>Einkehr:</b>     | gegebenenfalls in Ungstein „Zum Herrenberg“ |

**Bitte denken Sie auch hier an die Hygieneregeln wie Masken in öffentlichen Verkehrsmittel und dem Sicherheitsabstand beim Wandern.**

# Exkursionen

## Reptilium Landau

Der Landauer Terrarien- und Wüstenzoo ist mit 3.400 Quadratmetern Fläche der größte Reptilienzoo Deutschlands. Es befindet sich in ihm eine faszinierende Welt der Reptilien und Amphibien.

Wir besichtigen die großzügigen und artgerechten Landschaftsterrarien mit den in ihr lebenden Tieren, die für viele von uns fremdartig und beängstigend sind. Bei einer Führung werden wir einiges über Spinnen, Schlangen und auch Krokodile erfahren.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Leitung:</b>      | Traude Folz und Wolfgang Hüll  |
| <b>Termin:</b>       | <b>Donnerstag, 22. Oktober 2020</b>  |
| <b>Treffpunkt:</b>   | <b>9.40 Uhr</b> , Brunnen am Berliner Platz  |
| <b>Rückkehr:</b>     | <b>ca. 16.30 Uhr</b>   |
| <b>Teilnehmende:</b> | maximal 8 Personen   |
| <b>Kosten:</b>       | 15 Euro für Eintritt und Führung<br>Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten; eventuell kann eine Gruppenkarte erworben werden. |
| <b>Anmeldung:</b>    | erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt  |



## **Medicus - die Macht des Wissens**

Bezugnehmend auf die mitreißende Erzählung von Noah Gordons 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 Ärzten 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.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Leitung:</b>      | Traude Folz und Karin Schreiner                      |
| <b>Termin:</b>       | <b>Donnerstag, 5. November</b>                       |
| <b>Treffpunkt:</b>   | <b>10.30 Uhr, S-Bahnhof Mitte vor der Rolltreppe</b> |
| <b>Rückkehr:</b>     | ca. 16.30 Uhr  |
| <b>Teilnehmende:</b> | maximal 8 Personen                                   |
| <b>Kosten:</b>       | 21 Euro für Führung und Eintritt                     |
| <b>Anmeldung:</b>    | erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt          |

**Für die Führung wird ein Kopfhörer benötigt. Dieser kann für 2 Euro an der Kasse erworben werden; sie können aber auch ihren eigenen Kopfhörer mitbringen.**

**Im Museum sowie während der Führung ist eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.**

## **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 kurzfassen.

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.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Leitung:</b>      | Katrin Kirchner   |
| <b>Führung:</b>      | Dr. Regina Heilmann   |
| <b>Termin:</b>       | <b>Donnerstag, 26. November</b>   |
| <b>Treffpunkt:</b>   | <b>11 Uhr</b><br>Stadtmuseum Ludwigshafen am Rhein<br>Rathauscenter, 1. Stock, Zugang über Freitreppe |
| <b>Teilnehmende:</b> | maximal 8 Personen  |
| <b>Kosten:</b>       | Eintritt und Führung sind frei  |
| <b>Anmeldung:</b>    | erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt   |

# Reisen 2021

## 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, Fön, Kosmetikspiegel, WC, Schreibtisch, Flachbildfernseher mit Radioprogrammen, Kaffee- und Teestation, Mückenschutzgitter und Minibar
- Reisebegleitung, Vor- und Nachtreffen der Reisetilnehmer\*innen
- 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 zurückerstattet:

bis 10. Februar 2021: 100 % des Reisepreises

bis 10. März 2021: 50 % des Reisepreises

danach oder bei Nichterscheinen: 20 % des Reisepreises

Mindestteilnehmende: 20 Personen

# Busreise nach Kössen in Tirol (Österreich)

## 3. bis 10. Oktober 2021

Kössen liegt am Fuße der Kitzbühler 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 Winkl ist nur „ein Katzensprung“ entfernt. Ausflugsfahrten führen an den Königssee 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 Reiseteilnehmer\*innen

### Reisepreis pro Person:

Im Doppelzimmer: 710 Euro pro Person

Im Einzelzimmer: 760 Euro pro Person

### Stornobedingungen:

Bei Rücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurückerstattet:

bis 19. August 2021: 100% des Reisepreises

bis 16. September 2021: 50% des Reisepreises

danach oder bei Nichterscheinen: 20% des Reisepreises

Mindestteilnehmende: 18 Personen



# Programm Café Klick

## Senioren 50+ in der digitalen Welt

www. www.cafe-klick-lu.de

Die Kursinhalte entnehmen Sie bitte dem ausführlichen Programmheft von Café Klick

|    |          |                  |   |
|----|----------|------------------|---|
| Fr | 16. Okt. | 10 bis 11.30 Uhr | Vortrag: Alles, was Sie über die Cloud wissen müssen                        |
| Mo | 19. Okt. | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Mo | 26. Okt. | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Fr | 30. Okt. | 10 bis 11.30 Uhr | Vortrag: Hilfe - meine Bilder und Daten sind verschwunden                   |
| Mo | 2. Nov.  | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Fr | 6. Nov.  | 10 bis 11.30 Uhr | Vortrag: Schöne neue Welt   |
| Mo | 9. Nov.  | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Mo | 16. Nov. | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Fr | 20. Nov. | 10 bis 11.30 Uhr | Vortrag: Spiele für Windows, Smartphone und Tablet                          |
| Mo | 23. Nov. | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Fr | 27. Nov. | 10 bis 11.30 Uhr | Vortrag: Bezahlen im Internet   |
| Mo | 30. Nov. | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Fr | 4. Dez.  | 10 bis 11.30 Uhr | Vortrag: Hilfreiche Zusatzfunktionen für Windows - gratis aus dem Internet! |
| Mo | 7. Dez.  | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |
| Fr | 11. Dez. | 10 bis 11.30 Uhr | Vortrag: E-Mail für Fortgeschrittene  |
| Mo | 14. Dez. | 14 bis 15.30 Uhr | Forum Café Klick  |

---

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

**Telefon Büro: 0621 96 36 42 51**, E-Mail: lukompakt@ludwigshafen.de, www.lukompakt.de Seite 23

## Oktober 2020

|    | Datum       | Uhrzeit          | Veranstaltung                               | Seite |
|----|-------------|------------------|---|-------|
| Do | 15. Oktober | 9 bis 10.15 Uhr  | Spanisch für Anfänger                       | 9     |
|    |             | 10.30 Uhr        | <b>Wanderung Römisches Weingut Weilberg</b> | 17    |
|    |             | 10.45 bis 12 Uhr | Spanisch für Fortgeschrittene               | 9     |
|    |             | 14 bis 17 Uhr    | Kaffee und Kuchen                           | 11    |
| Mo | 19. Oktober | 9 bis 10 Uhr     | Sitzgymnastik                               | 13    |
|    |             | 11 bis 12 Uhr    | Energiewerk                                 | 12    |
| Di | 20. Oktober | 9 bis 10.30 Uhr  | English Conversation                        | 10    |
|    |             | 11 bis 12.30 Uhr | Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen    | 8     |
|    |             | 13 bis 14.30 Uhr | Intermediale Anschlusskurs                  | 10    |
|    |             | 15 bis 17 Uhr    | Handarbeit                                  | 14    |
| Mi | 21. Oktober | 10 bis 11.30 Uhr | Chansons et Conversations                   | 10    |
|    |             | 14 bis 15.30 Uhr | Glasperlenketten                            | 14    |
| Do | 22. Oktober | 9 bis 10.15 Uhr  | Spanisch für Anfänger                       | 9     |
|    |             | 9.10 Uhr         | <b>Reptilium Landau</b>                     | 18    |
|    |             | 10.45 bis 12 Uhr | Spanisch für Fortgeschrittene               | 9     |
|    |             | 14 bis 17 Uhr    | Kaffee und Kuchen                           | 11    |
| Fr | 23. Oktober | 10 bis 11 Uhr    | Gedächtnistraining                          | 13    |
| Mo | 26. Oktober | 9 bis 10 Uhr     | Sitzgymnastik                               | 13    |
|    |             | 11 bis 12 Uhr    | Energiewerk                                 | 12    |
| Di | 27. Oktober | 9 bis 10.30 Uhr  | English Conversation                        | 10    |
|    |             | 11 bis 12.30 Uhr | Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen    | 8     |
|    |             | 13 bis 14.30 Uhr | Intermediale Anschlusskurs                  | 10    |
|    |             | 15 bis 17 Uhr    | Handarbeit                                  | 14    |
| Mi | 28. Oktober | 10 bis 11.30 Uhr | Chansons et Conversations                   | 10    |
|    |             | 14 bis 15.30 Uhr | Glasperlenketten                            | 14    |
| Do | 29. Oktober | 9 bis 10.15 Uhr  | Spanisch für Anfänger                       | 9     |
|    |             | 10.45 bis 12 Uhr | Spanisch für Fortgeschrittene               | 9     |
|    |             | 14 bis 17 Uhr    | Kaffee und Kuchen                           | 11    |

## November 2020

|    | Datum       | Uhrzeit          | Veranstaltung                            | Seite |
|----|-------------|------------------|--|-------|
| Mo | 2. November | 9 bis 10 Uhr     | Sitzgymnastik                            | 13    |
|    |             | 11 bis 12 Uhr    | Energiewerk                              | 12    |
| Di | 3. November | 9 bis 10.30 Uhr  | English Conversation                     | 10    |
|    |             | 11 bis 12.30 Uhr | Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen | 8     |
|    |             | 13 bis 14.30 Uhr | Intermediale Anschlusskurs               | 10    |
|    |             | 15 bis 17 Uhr    | Handarbeit                               | 14    |
| Mi | 4. November | 10 bis 11.30 Uhr | Chansons et Conversations                | 10    |
|    |             | 14 bis 15.30 Uhr | Theaterkurs                              | 16    |

|    |              |   |   |                     |
|----|--------------|---|---|---------------------|
| Do | 5. November  | 9 bis 10.15 Uhr<br>10.30 Uhr<br>10.45 bis 12 Uhr<br>14 bis 17 Uhr           | Spanisch für Anfänger<br><b>Exkursionen: Medicus Speyer</b><br>Spanisch für Fortgeschrittene<br>Kaffee und Kuchen | 9<br>19<br>9<br>11  |
| Mo | 9. November  | 9 bis 10 Uhr<br>11 bis 12 Uhr   | Sitzgymnastik<br>Energiearbeit  | 13<br>12            |
| Di | 10. November | 9 bis 10.30 Uhr<br>11 bis 12.30 Uhr<br>13 bis 14.30 Uhr<br>15 bis 17 Uhr    | English Conversation<br>Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen<br>Intermediale Anschlusskurs<br>Handarbeit      | 10<br>8<br>10<br>14 |
| Mi | 11. November | 10 bis 11.30 Uhr<br>14 bis 15.30 Uhr  | Chansons et Conversations<br>Theaterkurs  | 10<br>16            |
| Do | 12. November | 9 bis 10.15 Uhr<br>10.45 bis 12 Uhr<br>13.30 bis 15.30<br>danach bis 17 Uhr | Spanisch für Anfänger<br>Spanisch für Fortgeschrittene<br><b>Quiz-Nachmittag</b><br>Kaffee und Kuchen             | 9<br>9<br>11<br>11  |
| Fr | 13. November | 10 bis 11 Uhr   | Gedächtnistraining  | 13                  |
| Mo | 16. November | 9 bis 10 Uhr<br>11 bis 12 Uhr   | Sitzgymnastik<br>Energiearbeit  | 13<br>12            |
| Di | 17. November | 9 bis 10.30 Uhr<br>11 bis 12.30 Uhr<br>13 bis 14.30 Uhr<br>15 bis 17 Uhr    | English Conversation<br>Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen<br>Intermediale Anschlusskurs<br>Handarbeit      | 10<br>8<br>10<br>14 |
| Mi | 18. November | 10 bis 11.30 Uhr<br>14 bis 15.30 Uhr<br>16.30 bis 18 Uhr                    | Chansons et Conversations<br>Theaterkurs<br>Schreibwerkstatt  | 10<br>16<br>15      |
| Do | 19. November | 9 bis 10.15 Uhr<br>10.45 bis 12 Uhr<br>14 bis 17 Uhr                        | Spanisch für Anfänger<br>Spanisch für Fortgeschrittene<br>Kaffee und Kuchen                                       | 9<br>9<br>11        |
| Mo | 23. November | 9 bis 10 Uhr<br>11 bis 12 Uhr   | Sitzgymnastik<br>Energiearbeit  | 13<br>12            |
| Di | 24. November | 9 bis 10.30 Uhr<br>11 bis 12.30 Uhr<br>13 bis 14.30 Uhr<br>15 bis 17 Uhr    | English Conversation<br>Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen<br>Intermediale Anschlusskurs<br>Handarbeit      | 10<br>8<br>10<br>14 |
| Mi | 25. November | 10 bis 11.30 Uhr<br>14 bis 15.30 Uhr  | Chansons et Conversations<br>Theaterkurs  | 10<br>16            |
| Do | 26. November | 9 bis 10.15 Uhr<br>10.45 bis 12 Uhr<br>11 Uhr<br>14 bis 17 Uhr              | Spanisch für Anfänger<br>Spanisch für Fortgeschrittene<br><b>Exkursion: Stadtmuseum</b><br>Kaffee und Kuchen      | 9<br>9<br>20<br>11  |
| Mo | 30. November | 9 bis 10 Uhr<br>11 bis 12 Uhr   | Sitzgymnastik<br>Energiearbeit  | 13<br>12            |

## Dezember 2020

|    | <b>Datum</b> | <b>Uhrzeit</b>   | <b>Veranstaltung</b>                     | <b>Seite</b> |
|----|--------------|------------------|--|--------------|
| Di | 1. Dezember  | 9 bis 10.30 Uhr  | English Conversation                     | 10           |
|    |              | 11 bis 12.30 Uhr | Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen | 8            |
|    |              | 13 bis 14.30 Uhr | Intermediale Anschlusskurs               | 10           |
|    |              | 15 bis 17 Uhr    | Handarbeit                               | 14           |
| Mi | 2. Dezember  | 10 bis 11.30 Uhr | Chansons et Conversations                | 10           |
|    |              | 14 bis 15.30 Uhr | Theaterkurs                              | 16           |
| Do | 3. Dezember  | 9 bis 10.15 Uhr  | Spanisch für Anfänger                    | 9            |
|    |              | 10.45 bis 12 Uhr | Spanisch für Fortgeschrittene            | 9            |
|    |              | 14 bis 17 Uhr    | Kaffee und Kuchen                        | 11           |
| Mo | 7. Dezember  | 9 bis 10 Uhr     | Sitzgymnastik                            | 13           |
|    |              | 11 bis 12 Uhr    | Energiearbeit                            | 12           |
| Di | 8. Dezember  | 9 bis 10.30 Uhr  | English Conversation                     | 10           |
|    |              | 11 bis 12.30 Uhr | Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen | 8            |
|    |              | 13 bis 14.30 Uhr | Intermediale Anschlusskurs               | 10           |
|    |              | 15 bis 17 Uhr    | Handarbeit                               | 14           |
| Mi | 9. Dezember  | 10 bis 11.30 Uhr | Chansons et Conversations                | 10           |
|    |              | 14 bis 15.30 Uhr | Theaterkurs                              | 16           |
| Do | 10. Dezember | 9 bis 10.15 Uhr  | Spanisch für Anfänger                    | 9            |
|    |              | 10.45 bis 12 Uhr | Spanisch für Fortgeschrittene            | 9            |
|    |              | 14 bis 17 Uhr    | Kaffee und Kuchen                        | 11           |
| Mo | 14. Dezember | 9 bis 10 Uhr     | Sitzgymnastik                            | 13           |
|    |              | 11 bis 12 Uhr    | Energiearbeit                            | 12           |
| Di | 15. Dezember | 9 bis 10.30 Uhr  | English Conversation                     | 10           |
|    |              | 11 bis 12.30 Uhr | Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen | 8            |
|    |              | 13 bis 14.30 Uhr | Intermediale Anschlusskurs               | 10           |
|    |              | 15 bis 17 Uhr    | Handarbeit                               | 14           |
| Mi | 16. Dezember | 10 bis 11.30 Uhr | Chansons et Conversations                | 10           |
|    |              | 14 bis 15.30 Uhr | Theaterkurs                              | 16           |
| Do | 17. Dezember | 9 bis 10.15 Uhr  | Spanisch für Anfänger                    | 9            |
|    |              | 10.45 bis 12 Uhr | Spanisch für Fortgeschrittene            | 9            |
|    |              | 14 bis 17 Uhr    | Kaffee und Kuchen                        | 11           |