

**Kreativ mit Ton 2 für Erwachsene und Jugendliche**

6 Abende zu je 2,5 Stunden  
Kursleiterin: Monika Ebner  
Kursbeginn: Montag, 13.01.14, 19.00 Uhr  
Kursgebühr: 52,- € (zuz. Materialkosten)

**Kreativer Acrylmalkurs 1 für Anfänger und Fortgeschrittene raus aus dem Alltag und eintauchen in die Welt der Farben und Formen**

8 Abende zu je 2 ¼ Stunden  
Kursleiterin: Gudrun Bernauer  
Kursbeginn: Freitag, 27.09.13, 18.30 Uhr  
Kursgebühr: 70,- € (zuz. Materialkosten)

**Kreativer Acrylmalkurs 2 für Anfänger und Fortgeschrittene raus aus dem Alltag und eintauchen in die Welt der Farben und Formen**

8 Abende zu je 2 ¼ Stunden  
Kursleiterin: Gudrun Bernauer  
Kursbeginn: Montag, 20.01.14, 18.30 Uhr  
Kursgebühr: 70,- € (zuz. Materialkosten)

**Acryl-Workshop 1****1 Tag raus aus dem Alltag und eintauchen in die Welt der Farben und Formen**

1 Samstag, 09.00 – 15.45 Uhr  
Kursleiterin: Gudrun Bernauer  
Kursbeginn: Samstag, 21.09.13, 09.00 Uhr  
Kursgebühr: 27,- € (zuz. Materialkosten)

**Acryl-Workshop 2****1 Tag raus aus dem Alltag und eintauchen in die Welt der Farben und Formen**

1 Samstag, 09.00 – 15.45 Uhr  
Kursleiterin: Gudrun Bernauer  
Kursbeginn: Samstag, 07.12.13, 09.00 Uhr  
Kursgebühr: 27,- € (zuz. Materialkosten)

**Acryl-Workshop 3****1 Tag raus aus dem Alltag und eintauchen in die Welt der Farben und Formen**

1 Samstag, 09.00 – 15.45 Uhr  
Kursleiterin: Gudrun Bernauer  
Kursbeginn: Samstag, 10.05.14, 09.00 Uhr  
Kursgebühr: 27,- € (zuz. Materialkosten)

**GESUNDHEIT****Jazz- Dance für Jugendliche 1 (10-14 Jahren)**

10 Zeitstunden  
Kursleiterin: Miriam Markovic  
Kursbeginn: Donnerstag, 12.09.13, 18.15 Uhr  
Gemeindehalle Oberlauchringen  
Kursgebühr: 35,- €

**Jazz- Dance für Jugendliche 2 (15-18 Jahren), Fortgeschrittene**

10 Zeitstunden  
Kursleiterin: Miriam Markovic  
Kursbeginn: Donnerstag, 12.09.13, 19.00 Uhr  
Gemeindehalle Oberlauchringen  
Kursgebühr: 35,- €

**Jazz- Dance für Erwachsene, Fortgeschrittene**

10 Doppelstunden  
Kursleiterin: Miriam Markovic  
Kursbeginn: Donnerstag, 12.09.13, 20.00 Uhr  
Gemeindehalle Oberlauchringen  
Kursgebühr: 50,- €

**Rückengymnastik 1**

Eine (gute) Stunde für den Rücken  
10 Zeitstunden  
Kursleiter: Stefan Sabottka  
Kursbeginn: Mittwoch, 18.09.13, 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 35,- €

**Rückengymnastik 2**

Eine (gute) Stunde für den Rücken  
10 Zeitstunden  
Kursleiter: Stefan Sabottka  
Kursbeginn: Mittwoch, 18.09.13, 19.00 Uhr  
Kursgebühr: 35,- €

**Tanzen für Kinder und Jugendliche** – In Zusammenarbeit mit der Tanzschule Vitali Tibelius findet das Tanzen für Kinder ab 5 Jahren mit Latein- und Europäischem Programm sowie Modern-, Volks- und klassischen Tänzen statt.  
Kursleiter: Vitali Tibelius  
Kursbeginn: Ganzjährig, Do., 12.09.13, Kinder ab 5-8 Jahre 16.00 – 17.00 Uhr, Kinder ab 8-10 Jahre 17.00 – 18.00 Uhr, Gemeindehalle Oberlauchringen, Gebühr: 25.00 €/Monat, Geschwister 12.50 €/Monat

**Funktionelle Gymnastik 1**

Abwechslungsreich - mit und ohne Handgeräte - wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer gesteigert sowie die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Ausgiebiges Stretching zur Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Verspannungen rundet das Training zum Schluss ab. Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen.  
10 Zeitstunden  
Kursleiterin: Antje Bauknecht  
Kursbeginn: Montag, 23.09.13, 19.00 Uhr  
Kursgebühr: 35,- €

**Funktionelle Gymnastik 2**

Abwechslungsreich - mit und ohne Handgeräte - wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer gesteigert sowie die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Ausgiebiges Stretching zur Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Verspannungen rundet das Training zum Schluss ab. Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen.  
10 Zeitstunden  
Kursleiterin: Antje Bauknecht  
Kursbeginn: Freitag, 27.09.13, 15.00 Uhr  
Kursgebühr: 35,- €



ist der Fitness-Trend aus den USA, der zur Zeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jeden Alters.

**Zumba® 1**

10 Zeitstunden  
Kursleiterin: Nadine Berger  
Kursbeginn: Dienstag, 08.10.13, 18.30 Uhr im Spiegelsaal der Gemeindehalle Oberlauchringen  
Kursgebühr: 45,- €

**Zumba® 2**

10 Zeitstunden  
Kursleiterin: Nadine Berger  
Kursbeginn: Dienstag, 08.10.13, 20.00 Uhr im Spiegelsaal der Gemeindehalle Oberlauchringen  
Kursgebühr: 45,- €

Weitere Termine auf Anfrage

Die Kurse werden nach der angegebenen Kursdauer weitergeführt, Einstieg nach der angegebenen Kursdauer möglich.

**Traditionelles Yoga 1**

Vielen Erkrankungen an Körper und Seele kann vorgebeugt werden durch ein starkes Immunsystem, kräftige Rückenmuskeln, elastische Wirbelsäule, starke Nerven oder indem man negativen Stress in positiven umwandelt.  
8 Doppelstunden  
Kursleiter: Günter Oberschmid  
Kursbeginn: Donnerstag, 01.10.13, 20.00 Uhr  
Kursgebühr: 65,- €

**Traditionelles Yoga 2**

Vielen Erkrankungen an Körper und Seele kann vorgebeugt werden durch ein starkes Immunsystem, kräftige Rückenmuskeln, elastische Wirbelsäule, starke Nerven oder indem man negativen Stress in positiven umwandelt.  
8 Doppelstunden  
Kursleiter: Günter Oberschmid  
Kursbeginn: Dienstag, 01.04.14, 20.00 Uhr  
Kursgebühr: 65,- €

**T'ai Chi Ch'uan Seminar**

T'ai Chi Ch'uan ist eine chinesische Bewegungskunst und wurde in China von Frauen wie Männern zur Gesundheits-erhaltung und zur Vorbeugung gegen Krankheiten ausgeführt. Es ist eine langsame, tanzähnliche Form der Bewegung. Mit ständiger Praxis bauen sich die Kräfte des Körpers und Geistes auf und bewirken ein Gefühl der Ganzheitlichkeit und inneren Harmonie. Es ist somit Gesundheitspflege, Meditation in Bewegung und Selbstverteidigung in einem. Durch die fließende, kreisförmige, sanfte und entspannte Bewegung erhält man innere Kraft, Ruhe und Aufmerksamkeit. So hilft T'ai Chi Ch'uan bei regelmäßiger Anwendung nicht nur bei Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen und Bandscheibenschäden, sondern stärkt die Abwehrkräfte unseres Körpers, unterstützt die Verdauung und beruhigt das Nervensystem. Außerdem entlasten die Übungen das Herz, regen den Stoffwechsel an und helfen bei Schlafstörungen, Angstzustände werden gemildert und die Funktionskraft des Meridiansystems wird gefördert. T'ai Chi Ch'uan belebt und trägt wesentlich zum grundlegenden Wohlbefinden bei. So lädt es ein und trägt dazu bei, zugleich weich und harmonisch, zielstrebig und veränderungs-fähig zu werden oder zu bleiben.

Thema: Erlernen und Üben der Kurzform Teil 1 Yang-Stil.

1 Samstag  
Kursleiterin: Lucia Wunderlich, dipl. Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan, Klassischer Yang-Stil  
Kurstag: Samstag, 23.11.13, 10.00 - 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 50,- €

**VORTRÄGE:****Herzwochen 2013  
Das schwache Herz - Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz heute**

**Referenten:**  
Dr. K. Kirchhoff, Lauchringen  
Dr. med. H. Uhl, Lauchringen  
Dr. A. Theiss, Lauchringen

Termin: Dienstag, 12. November 2013, 19.30 Uhr, Aula der Werkrealschule Lauchringen, Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung