



LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 16. Dezember** um 14 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt. Der Raum im 1. Obergeschoss ist auch mit dem Aufzug erreichbar.

„Sitzgruppe/Aktivierungsgruppe“

Letztes Treffen vor Weihnachten ist Freitag, 20. Dezember, Wiederaufnahme im neuen Jahr am Freitag, 10. Januar, wie gewohnt von 16.30 bis 17.30 Uhr im Betreuten Wohnen, Konrad-Adenauerring 12.

Angeboten wird ein Training, welches hauptsächlich im Sitzen stattfindet, mit folgendem Inhalt:

- Aktive Rückenübungen im Sitzen
- Haltungsschulung
- Aktive Hand-, Arm- und Schulterübungen, auch mit Kleingeräten
- Gezielte Atemübungen
- Aktive Umsetzung vom Sitzen zum Stehen
- Leichte Gleichgewichtsübungen
- Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur

Ziel ist die Erhaltung der Beweglichkeit, der Kraft und vor allem der Selbständigkeit.

Angesprochen sind auch Personen, die auf Rollator oder Unterarmstützen angewiesen sind.

Kurstag: Freitags, von 16.30 bis 17.30 Uhr

Kursort: Aufenthaltsraum im „Betreuten Wohnen“ Dr.-Konrad-Adenauerring 12 in Lauchringen

Kosten: 5,-- € pro Stunde

Der Kurs wird zeitlich unbegrenzt angeboten. Anmeldungen oder Fragen bitte direkt an die Kursleiterin und Physiotherapeutin Tina Wendler Tel. 07741-9656896, Handy 0175 429 79 59 bzw. per Mail tinawendler@t-online.de oder kommen Sie einfach am nächsten Kurstag vorbei!!!

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen, Einstieg jeder Zeit möglich.

Alpine Skigruppe

Seid **Mittwoch, 4. Dezember** Wiederaufnahme der alpinen Skiausfahrten. Die Ausfahrten finden bei geeigneter Schneelage normalerweise mittwochs statt. Es wird ein Fahrtkostenanteil von 5,-- € erhoben. Ansprechpartner ist Herbert Sutter, Tel. 07741-61103, herbert.sutter@t-online.de.

Treffpunkt: 09.00 Uhr am Rathausparkplatz zur Skiverladung.

Vorschau auf das 1. Halbjahr 2020

Geschenksidee für Weihnachten!!!

Besuch des Neujahrskonzerts in der Stadthalle Waldshut

Als erste Spätleseveranstaltung im Jahr 2020, besuchen wir am **Sonntag, 5. Januar** das traditionelle Neujahrskonzert der Jungen Philharmonie der Ukraine in der neuen Stadthalle Waldshut.

Vor allem Musik um Johann Strauß erwartet uns mit dem „Großen Neujahrskonzert Wiener Tradition“, um uns musikalisch mit viel Schwung und Spielfreude ins neue Jahr zu geleiten.

Da wir noch vor den Weihnachtsfeiertagen die tatsächlich benötigte Kartenzahl dem Verkehrsamt Waldshut bekannt geben müssen, muss Ihre verbindliche Anmeldung bis spätestens **Freitag, 20. Dezember** erfolgen.

Abfahrt: Ab 19.00 Uhr von den Einstiegstellen Rathaus und Nimmersatt, jeweils in Fahrtrichtung Oberlauchringen sowie Adler, Volksbank Unterlauchringen und Deutscher Kaiser, jeweils in Fahrtrichtung Tiengen. Das Konzert dauert von 20 bis ca. 22 Uhr.

Kosten: Ca. 32,-- €, je nach Teilnehmerzahl, darin enthalten sind die Kosten für den Eintritt, für die Busfahrt und das Trinkgeld für den Busfahrer. Der Betrag wird im Bus kassiert.

Kurz vor der Fahrt erhalten Sie wie immer ein Erinnerungsschreiben mit dem endgültigen Fahrtpreis.

Anmeldungen und Auskünfte:
Tel. 6095 – 31, 6095 – 33, 6095 – 32