



Im neuen Jahr 2007 beginnen folgende Kurse:

Die Sprachkurse **ENGLISCH** und **FRANZÖSISCH** werden, wie mit den Kursleiterinnen abgesprochen, weitergeführt. Das gilt auch für die Kurse **RÜCKENSCHULE/RÜCKENGYMNASTIK** sowie **JAZZ-TANZ**:

Englisch für Senioren / Blooming Late

Der erfolgreiche Seniorenkurs in Zusammenarbeit mit der "Lauchringer Spätlese" geht in die dritte Runde.

Kursleiter: Wolfgang Riedel

Beginn: **Dienstag, 30.01.2007, 09.30 Uhr** und
Mittwoch, 31.01.2007, 09.30 Uhr im Rathaus

Für Interessierte beginnen wir mit einem **neuen Anfängerkurs** am
Montag, 05.02.2007, 09.30 Uhr im Rathaus

Anmeldungen unter Tel. 07741/5593.

Kochkurs für Kinder (von 7 bis 12 Jahren)

Kinderleichte Kochrezepte für junge Kochkünstler (neues Programm!!)

3 Nachmittage von 14.30 bis 16.30 Uhr

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber

Kursbeginn: **Montag, 29. Januar 2007**

Kosten: 22,— € (zuz. 7,50 € für Lebensmittel)

Es sind nur noch wenige Plätze frei!!

Abnehmen und sich wohlfühlen-

Professionelles Ernährungstraining für den persönlichen Weg zur Gewichtsreduktion.

Möchten Sie in einer kleinen Gruppe mit Spaß leichter abnehmen? Den falschen Ernährungsgewohnheiten auf die Spur kommen und sie positiv verändern?

Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag bekommen?

Mehr über Lebensmittel erfahren?

Den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Stoffwechsel kennen?

Der Kurs umfasst 8 Gruppentreffen einschl. Kochabende, in denen leckere fettarme Gerichte zubereitet werden.

Kursbeginn: **Montag, 05. März 2007, 19.00 – 21.30 Uhr**

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber, Diätassistentin u. Ernährungsberaterin

Kosten: 90,— € (zuz. 18,— € Lebensmittel)

Anteilige Kostenübernahme durch die DAK für ihre Versicherten!!

Computer: Tabellenkalkulation mit Excel

6 Doppelstunden

Kursleiter: Rudolf Franck

Kursbeginn: **Montag, 05.02.2007, 19.30 Uhr**

Kosten: 37,— €

Trendige Ideen für Frühlings- und Osterzeit

Mit einer Dekoration für Tür und Raum stimmen wir uns auf die Frühjahrszeit ein.

2 Abende zu je 2 ¼ Stunden

Kursleiterin: Monika Gornatowski

Kursbeginn: **Donnerstag, 01. März 2007, 19.30 Uhr**

Kosten: 14,— € (zuz. Material)

↔ Neu bieten wir an ↔

Kreativ mit Ton

Tonarbeiten für interessierte **Erwachsene**

5 Abende zu je 2 ¼ Stunden

Kursleiterin: Monika Ebner

Kursbeginn: **Dienstag, 06. 02.2007, 19.30 Uhr**

Kosten: 35,— € (zuz. Materialkosten)

Auf vielfachen Wunsch nochmals

Traditionelles Yoga

Vielen Erkrankungen an Körper und Seele kann vorgebeugt werden, wenn das Immunsystem stabilisiert ist, die Rückenmuskeln gekräftigt, die Nerven stark sind und negativer Stress im positiven umgewandelt wird.

8 Doppelstunden

Kursleiter: Günter Oberschmid

Kursbeginn: **Dienstag, 06. März 2007, 20.00 Uhr**

Kosten: 60,— €

Kinder-Malkurs (ab 7 Jahren)

Wenn du Freude am Malen und Experimentieren hast, dich zeichnerisch weiter entwickeln willst, bist du richtig beim **kreativen Malkurs** für Kinder.

6 Nachmittage zu je 1 ½ Stunden

Kursleiterin: Gudrun Bernauer

Kursbeginn: **Dienstag, 27. Februar 2007, 15.00 Uhr**

Kosten: 18,— €

Mitbringen solltest du: Mallappen, 1 Marmeladenglas, 1 Bleistift 6B, Radiergummi, Farbkasten, Borstenpinsel 4,8,14 und verschiedene Haarpinsel.

Alle Kurse, soweit nicht anders vermerkt, finden in der Hauptschule Lauchringen statt. Anmeldungen beim Leiter der VHS unter Tel. 07741/5593.



**FREIWILLIGE
FEUERWEHR
LAUCHRINGEN**



www.feuerwehr-lauchringen.de

Vielen Dank !!!!

Die Feuerwehr Lauchringen bedankt sich bei der Lauchringer Geschäftswelt recht herzlich für die großzügige Unterstützung mit Sachpreisen anlässlich unseres Preisjasses am 5. Januar 2007.

Bernhard Loll
Kommandant



Jugendfeuerwehr Lauchringen

Die erste JF-Probe in diesem Jahr findet am kommenden Mittwoch, den 24. Januar, wie gewohnt um 18.30 Uhr am Gerätehaus statt.

Ich bitte um vollzähliges Erscheinen, da die neue JF-Bekleidung ausgegeben wird.

Gruß Peter

Mein nächster Blutspendetermin

Hilfe durch Blutspende

Jeder Gesunde zwischen 18 und 68 Jahren wird bei der Blutspendeaktion des Deutschen Roten Kreuzes

am Freitag, 26. Januar 2007, 14.15 – 19.30 Uhr
in Lauchringen, in der Gemeindehalle Unterlauchringen

dringend gebraucht.

Um den hohen Bedarf der Krankenhäuser an Blutpräparaten aller Art laufend und ausreichend decken zu können, ist eine verstärkte Mithilfe der Bevölkerung dringend erforderlich. Das Leben vieler Schwerkranker und Verletzter hängt davon ab.

Ganz dringend werden wie immer Spender gesucht, die eine rhesus-negative Blutgruppe haben. Blut spenden kann jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 68 Jahren. Erstspender bis zu 60 Jahren müssen in sehr gutem Gesundheitszustand sein. Wer jemals an einer Malaria oder Hepatitis C erkrankt war, darf nicht spenden.

Unsere Telefon – Hotline steht Ihnen, bei allen Fragen zum Blutspenden, unter der Nr. 0800/11 949 11 von Montag bis Freitag von 08.00 bis 17.00 Uhr kostenfrei zur Verfügung.