



LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Vortrag von Bürgermeister

Thomas Schäuble

Dia-Vortrag „Peru – Eine außergewöhnliche Reise“ am Montag, 14. Januar 2008, um 15.00 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses. Thomas Schäuble berichtet vom Besuch des südamerikanischen Landes im Sommer 2007.

Der Vortrag dauert ca. 1,5 Stunden. Neben unseren Seniorinnen und Senioren sind auch sonstige Interessierte recht herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei.

Kurs „Feldenkrais im Sitzen“

Eine Bewegungsmethode

Feldenkrais ist ein Lernen über das zentrale Nervensystem (Gehirn).

Bei den Lektionen werden leichte Bewegungen spielerisch und achtsam ausgeführt. Dabei nehmen Sie wahr und erforschen, wie weit mache ich die Bewegungen leicht, was ist noch möglich ohne Anstrengung. Der Organismus wird angeregt, sich neu zu organisieren.

Mit der Zeit kann sich ein allgemeines Wohlbefinden, ein Lösen von Verspannungen und Schmerzen und ein besseres Fließen des Atems einstellen.

So berichten viele Menschen, dass sie durch diese Methode beweglicher, stabiler und selbstsicherer geworden sind und sich im Alltag angemessener bewegen.

Kursdauer: Mittwoch, 13. Februar 2008 (1. Kurstag) bis 19. März 2008 (6 Lektionen).

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kursort: Rathaus Lauchringen, Mehrzweckraum

Kurskosten: 36,- €, der Betrag ist zu Kursbeginn zu entrichten.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Bei Fragen zur Feldenkraismethode, wenden Sie sich bitte an:

Frau Romy Heuser, Bewegungspädagogin, Dipl. Feldenkraislehrerin, Tel. 66470.

Anmeldungen nehmen ab sofort die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlese im Rathaus entgegen.

Kurs 75 plus „Fit bis ins höchste Alter“

Die Gruppe trifft sich immer dienstags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Spiegelsaal der Gemeindehalle Unterlauchringen zur Gymnastik.

Neueinsteiger können jederzeit beginnen und sind herzlich willkommen. „Fit bis ins höchste Alter“, bedeutet, ich kann auch noch mit 75 und älter damit beginnen.

Informationen unter Tel. 07741/969232 bei Katharina Merkt-Dold.

Freude am Singen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
wir veranstalten unsere nächste Gesangswunschbox am

Samstag, den 23. Februar 2008, 15.00 Uhr
im Mehrzweckraum 3
der Gemeindehalle Unterlauchringen.



Lieder aus vergangener Zeit

Dazu benötigen wir Ihre Liedwünsche, die Sie bitte **bis spätestens Donnerstag, 31. Januar 2008** in die Liedwunschbox im Rathaus einwerfen. Außerdem können auch **Gedichte** gewünscht werden.

Gerne geben wir den Teilnehmern auch Gelegenheit zu eigenen Lied- oder Instrumentalbeiträgen. Auch in diesem Fall sollte eine vorherige Anmeldung erfolgen, damit die Beiträge ins Wunschboxprogramm aufgenommen werden können.

Wir freuen uns auf zahlreiche Lied- und Gedichteingänge sowie Ihre rege Beteiligung.

Ihre Lauchringer Spätlese



Mein Wunschtitel:

Mein Name:

Meine Adresse:

Wandergruppe

Die Wandergruppe trifft sich am Mittwoch, 16. Januar 2008, um 14.00 Uhr am Sportplatz Oberlauchringen.

Handarbeitsgruppe

Die Handarbeitsgruppe trifft sich am Montag, 14. Januar, von 14.00 bis 16.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlese:

Herrn Rolf Burgert

Tel. 60 95-35,

Frau Carmen Huber

Tel. 60 95-33