



LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Vortrag „Die reiferen Jahre des Lebens bewusst und aktiv gestalten“

Am Dienstag, 12. Februar 2008, um 14.30 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses.

Referentin ist Frau Helga Blume-Matzke aus Tiengen. Frau Blume-Matzke ist seit vielen Jahren Seminarleiterin und Trainerin auf den Gebieten der Betriebs- und Unternehmensberatung sowie der Berufs-, Erziehungs- und Partnerschaftsberatung. Außerdem ist Frau Blume-Matzke Autorin zahlreicher Bücher.

Der Vortrag dauert ca. 90 Minuten. Eintritt wird nicht erhoben. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wiederaufnahme des Kurses „Tai Chi / Qigong“

Am Dienstag, 12. Februar beginnen wir wieder mit dem Kurs „Tai Chi / Qigong speziell für Senioren“. Der kostenpflichtige Kurs findet wie bisher immer dienstags, von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr in der Praxis von Frau Angelika Convertini in der Hauptstr.46 statt. Die Kursgebühr beträgt 6,- € pro Stunde.

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 Lauchringener Spätlesse im Rathaus entgegen.

Kegelgruppen

Der Kegelnachmittag der Freitag-Gruppe fällt am 08. Februar aus, da das Cafe Dörflinger an diesem Tag geschlossen hat.

Fahrt zur Operaufführung „Die verkaufte Braut“

Am Dienstag, 04. März 2008 fahren wir zur Aufführung der Oper „Die verkaufte Braut“, von Friedrich Smetana, ins Gloria Theater nach Bad Säckingen.

Die „Verkaufte Braut“ gilt als tschechische Nationaloper, enthält sie doch in Hülle und Fülle alles, was nach gängiger Vorstellung zu einer „richtigen“ tschechischen Oper gehört: Polkas, ein zwischen Hügeln eingebettetes Dorf und die genaue Zeichnung des dörflichen Lebens. Smetanas Meisterwerk besteht aus einem überschäumenden Reichtum an volkstümlichen und zugleich kunstvoll aufbereiteten Melodien und aus einer Mischung aus komischen und gefühlvollen szenischen Momenten. Die Aufführung findet in tschechischer Originalsprache statt. Der deutsche Text wird jedoch angezeigt.

Abfahrt: Ab 18.00 Uhr von den Einstiegstellen Impuls (in Fahrtrichtung OL) sowie Adler, Möbel Dick, Volksbank UL und Deutscher Kaiser (jeweils in Fahrtrichtung Tiengen).

Aufführungsbeginn: 19.30 Uhr.

Preis: zwischen 25,- und 27,-€ (je nach

Teilnehmerzahl), darin enthalten sind der Eintritt, die Busfahrt und das Trinkgeld für den Busfahrer. Der genaue Betrag wird noch mitgeteilt. Das Geld wird im Bus kassiert, bitte halten sie den Betrag möglichst abgezählt bereit. Im Bus werden auch die Eintrittskarten ausgegeben.

Anmeldungen bitte bis spätestens Dienstag, 26. Februar.

Wiederaufnahme des Kurses

„Sturzprophylaxe“

Am Donnerstag, 14. Februar beginnen wir wieder mit dem Kurs „Sturzprophylaxe“. Der kostenpflichtige Kurs findet wie bisher immer donnerstags, von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr in der Praxis von Frau Angelika Convertini in der Hauptstr.46 statt. Die Kursgebühr beträgt 6,- € pro Stunde.

Handarbeitsgruppe

Die Handarbeitsgruppe trifft sich am Montag, 11. Februar, von 14.00 bis 16.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am Montag, 11.02. ab 14.00 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

Wandergruppe

Die Wandergruppe trifft sich am Mittwoch, 13. Februar, um 14.00 Uhr bei der katholischen Kirche UL zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Gewandert wird im Bereich des Horheimer Friedhofs.

Die Ansprechpartner der Lauchringener Spätlesse:

Herrn Rolf Burgert

Tel. 60 95-35,

Frau Carmen Huber

Tel. 60 95-33