



# LAUHRINGER SPÄTLESE

*gemeinsam statt einsam!*

## Wandergruppe

Die nächste Wanderung findet am **Freitag, 10. Oktober** statt.

Treffpunkt: 14.00 Uhr an der katholischen Kirche Unterlauchringen.

## Radgruppe

Die nächste kleine Radtour findet am **Dienstag, 14. Oktober** statt und ist auch für weniger geübte Fahrerinnen und Fahrer geeignet. Unterwegs besteht Einkehrmöglichkeit.

Treffpunkt: 14.00 am Rathaus.

## Aquarell malen mit Sybilla Hoffmann

**Am Samstag, 18. Oktober 2008, ab 10.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.**

Der Kurs beginnt um 10.00 Uhr und endet um ca. 15.00 Uhr. Um 12.00 Uhr wird eine ca. 1-stündige Gesprächs- und Vesperpause eingelegt. Die Kursgebühr beträgt 20,-€. Hierin sind alle benötigten Materialien sowie das Vesper enthalten. Außer entsprechender Kleidung, muss also nichts mitgebracht werden. Bei speziellen Fragen zum Kurs, setzen Sie sich bitte mit der Kursleiterin, Frau Hoffmann unter Tel. 07741/62640 in Verbindung.

## Kinzigtal/Harmersbachtalfahrt

am **Dienstag, 21. Oktober**, mit Besichtigung der Glasbläserei „Dorotheenhütte“ in Wolfach und Führung durch die Keramikmanufaktur in Zell am Harmersbach. Sowohl die Dorotheenhütte, als auch die Zeller Keramik sind ebenerdig. Die Dorotheenhütte bietet Glasblasen für Besucher, ein Glasmuseum, Gläserland und Keramikpark sowie ein großes Weihnachtsdorf jeweils mit vielen Geschenkideen. In der Zeller Keramik gibt es eine Werksführung mit offener Produktion und einen großen Werksverkauf.

Das Mittagessen werden wir in Oberharmersbach (Gasthaus Hubertus) einnehmen. Vesper oder Kaffee und Kuchen gibt es in der Dorotheenhütte.

**Streckenverlauf Hinfahrt:** Schluchsee, Titisee, Hinterzarten, B 500, Triberg, Gutach, Hausach, Haslach, Zell am Harmersbach.

**Streckenverlauf Heimfahrt:** Wolfach, Schiltach, Schramberg, St. Georgen, Villingen, Blumberg.

**Abfahrt: Ab 07.15 Uhr** von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser, Volksbank UL, Rathaus und Impuls (jeweils in Fahrtrichtung OL) sowie Adler (in Fahrtrichtung Tiengen). Die Rückkehr nach Lauchringen erfolgt um ca. 20.30 Uhr.

**Kosten: ca. 20,- €**, je nach Teilnehmerzahl, darin enthalten sind die Busfahrt, die Führung in der Keramikmanufaktur, der Eintritt in die Dorotheenhütte sowie alle Trinkgelder. Das Geld wird im Bus kassiert. Die Kosten für Essen und Trinken sind separat zu bezahlen.

## Kurs „Feldenkrais im Sitzen“

### Eine Bewegungsmethode speziell für Senioren

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, 22. Oktober 2008** (1. Kurstag) bis Mittwoch, 26. November 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 Spätlesse im Rathaus entgegen.

## Die Spätlesse auf dem Lauchringer Wochenmarkt

Am Donnerstag, 23. Oktober unterhält die Handarbeitsgruppe der Lauchringer Spätlesse einen Stand auf unserem Wochenmarkt. Verkauft werden selbst hergestellte Strickwaren und Kuchen. Marktbeginn ist um 15.00 Uhr. Wir freuen uns, wenn Sie von dem Angebot regen Gebrauch machen werden.

## Handarbeitsgruppe

Die Handarbeitsgruppe trifft sich am Montag, 13. Oktober 2008, von 14.00 bis 16.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:

**Herrn Rolf Burgert** Tel. 60 95-35

**Frau Carmen Huber** Tel. 60 95-33