

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Die Lauchringer Spätlese bittet wieder zum Tanz!!!!

Unser nächster Tanztee findet am **Dienstag, 20. April im Restaurant Küssaburgblick** statt. Die Tanzveranstaltung beginnt um 15.00 Uhr, Einlass ist ab 14.00 Uhr.

Für den musikalischen Rahmen sorgt erstmals *Charly der Tonmixer*. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass kein „Tanzzwang“ besteht. Wer nicht tanzen kann oder will, kann sich bei Kaffee und Kuchen oder einem Vesper unterhalten oder musikalisch unterhalten lassen.

Fahrdienst: Wer mitfahren möchte, findet sich bitte um 14.15 Uhr bei den Einstiegstellen Adler, Impuls, Möbel Dick und Deutscher Kaiser ein. Selbstverständlich werden Sie am Abend wieder zurück gefahren. Wenn Sie nicht in der Lage sind, zu den genannten Einstiegstellen zu kommen, holen wir Sie auch zu Hause ab. In diesem Fall melden Sie sich bitte telefonisch bei den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese an. Wir freuen uns, wenn Sie auch an diesem Tanztee wieder recht zahlreich teilnehmen werden und wünschen Ihnen einen kurzweiligen Nachmittag, mit guter Laune und gemüthlicher Unterhaltung.

Nordic-Walking-Kurs speziell für Senioren

Zu Frühjahrsbeginn starten wir wieder einen Nordic-Walking-Kurs, welcher speziell für Senioren entwickelt wurde. Geplant sind 4 Kurs-Tage, immer donnerstags mit einer jeweiligen Dauer von ca. 1 Stunde.

Die Kursleitung hat Frau Marion Hackel, sie ist Nordic-Walking-Instruktorin des Skiclubs Lauchringen. Da Frau Hackel auf ein Honorar verzichtet, kann der Kurs **gebührenfrei** angeboten werden. Teilnehmern, die noch keine eigenen Nordic-Walking-Stöcke besitzen, kann ein Paar für eine Leihgebühr von 5,-- € für die gesamte Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Zum Kurs sollte unbedingt geschlossenes Schuhwerk getragen werden.

Erster Kurstag: Donnerstag, 22. April, ab 16.00 Uhr
Treffpunkt: Wiggenbergparkplatz

Anmeldungen werden von den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese entgegen genommen. Bitte geben Sie dabei auch an, ob Stöcke benötigt werden. Die Anmeldung sollte möglichst bis Dienstag, 20. April erfolgen.

Handarbeitsgruppe

Wegen Ostermontag findet das nächste Treffen der Handarbeitsgruppe erst am **Montag, 12. April** statt.

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung (ca. 2 Stunden) findet am **Donnerstag, 08. April** statt.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

Fahrt nach Friedrichshafen am Bodensee

Am **Mittwoch, 21. April** fahren wir nach Friedrichshafen zu einer Führung durch das Zeppelinmuseum. Im Museum kann man außerdem eine Gemäldeausstellung mit überwiegend sakraler Kunst besichtigen. Anschließend besichtigen wir das neue Dornier-Flugzeug-Museum. Dazwischen ist etwas Zeit zur freien Verfügung an der Friedrichshafener Strandpromenade eingeplant. Auf dem Heimweg werden wir die Wallfahrtskirche in Birnau besuchen und anschließend zum gemeinsamen Abendessen einkehren.

Abfahrt in Lauchringen: Ab 08.00 Uhr, Rückkehr nach Lauchringen ca. 20.30 Uhr.

Kosten: Ca. 30,-- € (je nach Teilnehmerzahl) für die Busfahrt, den Eintritt und die Führung im Zeppelinmuseum, den Eintritt im Dorniermuseum sowie alle Trinkgelder. Die Kosten für Essen und Trinken sind separat zu bezahlen.

Die genauen Einstiegsorte und der endgültige Fahrtpreis werden den angemeldeten Teilnehmern kurz vor der Fahrt schriftlich mitgeteilt.

Neuer Kurs „Feldenkrais im Sitzen“

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.

Kursbeginn: **Mittwoch, 14. April** (6 Kurstage).

Zeit und Ort: **Achtung: Der Kurs musste auf den Nachmittag verlegt werden und findet nun von 15.00 bis 16.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses statt!!!!**

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

Mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Bei Fragen zur Feldenkraismethode, wenden Sie sich bitte an Frau Romy Heuser, Tel. 07741/66470. Anmeldungen werden von den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese im Rathaus entgegen genommen.

Spielnachmittag

Wegen Ostermontag findet der nächste Spielnachmittag erst am **Montag, 12. April** statt.

Radgruppe

Die nächste kleine Radtour findet am **Mittwoch, 14. April** statt und dauert ca. 2 Stunden.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.