

L 29 03

Tanzen für Kinder und Jugendliche –

In Zusammenarbeit mit der Tanzschule Vitali Tibelius findet das Tanzen für Kinder ab 4 Jahren mit Latein- und Europäischem Programm sowie Modern-, Volks- und klassischen Tänzen statt.

Kursleiter: Vitali Tibelius

Kursbeginn: Ganzjährig

Donnerstag, 16.09. 2010, Kinder ab 6-9 Jahre 16.15 – 17.15 Uhr, Kinder ab 9-12 Jahre 17.15 – 18.15 Uhr, Gemeindehalle Oberlauchringen, Gebühr: 25.00 €/Monat, Geschwister 12.50 €/Monat

L 32 01

Rückengymnastik

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Katharina Merkt-Dold

Kursbeginn: Mi., 22.09.2010, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

L 32 02

Rückengymnastik

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Katharina Merkt-Dold

Kursbeginn: Mi., 22.09.2010, 19.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

L 32 03

Pilates

12 Zeitstunden

Kursleiterin: Petra Bruhn

Kursbeginn: Fr., 24.09.2010, 19.00 Uhr

Kursgebühr: 42,- €

L 32 04

Pilates

12 Zeitstunden

Kursleiterin: Petra Bruhn

Kursbeginn: Fr., 24.09.2010, 20.00 Uhr

Kursgebühr: 42,- €

L 32 05

Nordic Walking

Nordic Walking erhält und verbessert Ihre Gesundheit. Durch das

Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur gekräftigt. Die Teilnehmer erlernen in der Gruppe die richtigen Nordic Walking-Techniken, gepaart mit Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen. Stöcke können für eine Leihgebühr zur Verfügung gestellt werden.

6 Doppelstunden

Kursleiterin: Marion Hackel

Kursbeginn: Mo., 02.05.2011, 17.30 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

L 36 06

body, soul & music

Die ursprünglichen und heilenden Kräfte der Musik in Verbindung mit unterstützenden Atem- und Körperübungen führen uns auf eine Reise zu uns selbst.

Ein intensives Wochenende für Menschen, die mutig und gleichzeitig berührbar anderen und sich selbst begegnen wollen.

Kursleiter: Markus Süß,

Diplommusiklehrer und

Atemtherapeut

Termin: Freitag, 19. November 2010

18 Uhr – Sonntag 21. November

2010, 16 Uhr

Kursort: Gemeindehalle

Oberlauchringen, Chorraum

Kursgebühr: beim Kursleiter zu erfragen

L 31 01

Traditionelles Yoga

Vielen Erkrankungen an Körper und Seele kann vorgebeugt werden durch ein starkes Immunsystem, kräftige Rückenmuskeln, elastische Wirbelsäule, starke Nerven oder indem man negativen Stress in positiven umwandelt.

8 Doppelstunden

Kursleiter: Günter Oberschmid

Kursbeginn: Do., 07.10.2010, 20 Uhr

Kursgebühr: 65,- €

L 36 01

Arztvortrag: Thema: Haut:**Krebsvorsorge beim Haus- und Facharzt**

Referenten:

- Dr. Tilman Kirchhoff, Lauchringen

- Peter Schrade, Lauchringen

- Dr. med. Helmuth Uhl, Lauchringen

- Dr. med. Andreas Renkl, Hautarzt, Bad Säckingen

Termin: Dienstag, 16. November 2010,

19.30 Uhr, Aula der Werkrealschule

Lauchringen

Eintritt frei

ERNÄHRUNG

L 37 01

Kochkurs: Neue Ideen für die Partyküche – Feiern leicht gemacht

Begeistern Sie ihre Gäste mit Köstlichkeiten aus der warmen und kalten Küche, die sich gut vorbereiten lassen und für jeden Geschmack etwas zu bieten haben.

2 Abende

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber

Kursabende: Montag, 11. Oktober und

18. Oktober 2010,

19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: 24,- €

L 37 02

Kochkurs: „Köstlichkeiten aus dem Meer – Fisch hat immer Saison“ (Neues Programm)

Fisch ist nicht nur eines der gesündesten Nahrungsmittel, sondern abwechslungsreich und lecker zubereitet, eine wahre Delikatesse. Spass an unkomplizierten und schnellen Zubereitungsarten, ob pikant oder zart, macht vielleicht auch Sie schon morgen zu einem Fischfan. Es werden vorwiegend Fischfilets verwendet.

2 Abende

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber

Kursabende: Montag, 28. März 2011

und 11. April 2011,

19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: 24,- €

GESELLSCHAFT

L 116 01

Nützliche Tipps rund ums Auto, Selbst ist die Frau

Autopanne unterwegs ? Sie erwerben nützliche Tipps und Ratschläge rund ums Auto (Reifenwechsel, Starthilfe, Ölwechsel, usw.)

1 Abend, 2 Stunden

Kursleiter: Fahrlehrer Sven Dorn

Kursabend wird noch bekannt

gegeben

Kursgebühr: 10,- €

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders vermerkt, in der Werkrealschule Lauchringen statt. Für die Kursteilnahme ist vorherige Anmeldung dringend notwendig. Die Anmeldungen sind verbindlich. Die Kurse werden nach der angegebenen Kursdauer weitergeführt. Eine neue Anmeldung ist erforderlich. Nähere Einzelheiten sind der Tagespresse und dem Mitteilungsblatt zu entnehmen.

Die **AGB** sind zu beachten. Diese sind einzusehen auf vhs-lauchringen.de oder beim Bürgerservice.