

L 26 03

Kreativ mit Ton 2

6 Abende zu je 2,5 Stunden
Kursleiterin: Monika Ebner
Kursbeginn: Mo., 10.01.2011, 19.30 Uhr
Kursgebühr: 50,- € (zuz. Materialkosten)

L 20 01

Weihnachtliche Dekorationen

2 Abende zu je 2 ¼ Stunden
Kursleiterin: Monika Gornatowski
Kurstage: Mo., 15.11.2010 und
22.11.2010, 19.30 Uhr
Kursgebühr: 12,- € (zuz. Materialkosten)

L 26 04

Elektrisches Laubsägen (Dekupiersägen)

für Frauen, Fertigen von Praktischem,
Dekorativem und Schönerem aus Sperrholz
8 Doppelstunden
Kursleiterin: Angela Kunz
Kursbeginn: Do., 23.09.2010, 19.00 Uhr
Kursgebühr: 45,- € (zuz. Materialkosten)

L 25 01

Kreativer Acrylmalkurs 1

7 Abende zu je 2 ¼ Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Fr., 17.09.2010, 19.30 Uhr
Kursgebühr: 60,- € (zuz. Materialkosten)

L 25 02

Kreativer Acrylmalkurs 2

7 Abende zu je 2 ¼ Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Mo., 20.09.2010, 16.00 Uhr
Kursgebühr: 60,- € (zuz. Materialkosten)

L 25 03

Kreativer Acrylmalkurs 3

7 Abende zu je 2 ¼ Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Fr., 14.01.2011, 19.30 Uhr
Kursgebühr: 60,- € (zuz. Materialkosten)

L 25 04

Kreativer Acrylmalkurs 4

7 Abende zu je 2 ¼ Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Di., 18.01.2011, 16.00 Uhr
Kursgebühr: 60,- € (zuz. Materialkosten)

L 25 05

Acrylworkshop

Wir wollen einen Tag dem Alltag entfliehen und
eintauchen in die wunderbare Welt der Farben
und Formen. Wir malen mit Acryl, Aquarell, oder
Pastell. 1 Samstag
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kurstag: Sa., 23.10.2010, 09.00 Uhr – 15.00 Uhr
Kursgebühr: 25,- € (zuz. Materialkosten)

L 25 06

Porzellan bemalen – einfaches Brennen im eigenen Backofen

Gestalten sie ihr eigenes Geschirr. Ob Tasse
oder Teller, es wird ein individuelles Stück, auch
als Geschenk geeignet. Gemalt wird mit
Porzellanfarbe. Das Stück wird später daheim im
Backofen gebrannt. 1 Abend
Kursleiterin: Tanja Hauser
Kurstag: Mi., 27.10.2010, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 12,- € (zuz. Materialkosten)

GESUNDHEIT / TANZ

L 29 01

Jazz- Dance für Jugendliche (ab 12 J.)

10 Zeitstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Do., 16.09.2010, 18.30 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 35,- €

L 29 02

Jazz- Dance für Erwachsene

10 Doppelstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Do., 16.09.2010, 20.00 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 50,- €

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 1 -belegt-

Kursbeginn: Mi., 22.09.2010, 18.00 Uhr

L 32 02

Rückengymnastik 2 -belegt-

Kursbeginn: Mi., 22.09.2010, 19.00 Uhr

L 32 03

Pilates 1 -belegt-

Kursbeginn: Fr., 24.09.2010, 19.00 Uhr

L 32 04

Pilates 2

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, 16Uhr
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 Kirchoff, 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 abwechslungs-reich 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.
Die **AGB** sind zu beachten. Diese sind
einzusehen auf www.vhs-lauchringen.de