

# LAUCHRINGER SPÄTLESE

## gemeinsam statt einsam!

### „Sie dürfen ihren (Ur-) Enkel mitnehmen“, Besuch des Sauriermuseums bei Zürich und des Berolino Kinderparks in Lauchringen.

Am Donnerstag, **04. November** (Herbstferien) besuchen wir das Sauriermuseum in Aathal bei Zürich. Nach unserer Rückkehr in Lauchringen, nehmen wir im Berolino Kinderpark das Abendessen ein. Im Gesamtpreis inbegriffen ist für Erwachsene ein 3-gängiges Menü (Hauptgang Geschnitzeltes, Kroketten, Knöpfe und Gemüse, davor Salat vom Buffet und zum Schluss ein Dessert). Für die Kinder gibt es wahlweise Chicken Nuggets mit Pommes oder eine Kinderpizza. Selbstverständlich ist im Kindergesamtpreis auch die Nutzung der Spielgeräte im Berolino Kinderpark enthalten.

**Abfahrt: Ab 12.30 Uhr** von den Einstiegstellen Adler, Impuls, Möbel Dick, Volksbank UL und Deutscher Kaiser, jeweils in Fahrtrichtung Tiengen. Eine weitere Einstiegstelle ist das Berolino. Sie können dort ihr eigenes Kfz abstellen und am Abend mit diesem nach Hause fahren. Für die übrigen Teilnehmer wird ein Heimfahrdienst mit dem Gemeindebus angeboten. Der Abschluss im Berolino endet ca. 19.30 Uhr.

**Kosten:** Je nach Teilnehmerzahl für Erwachsene 35,-- € und für Kinder 25,-- €. In diesen Beträgen sind alle Kosten enthalten (Busfahrt, Eintritt im Sauriermuseum, alle Trinkgelder), auch das Essen im Berolino, inkl. der Spielgerätebenutzung durch die Kinder. Lediglich die Getränke sind separat zu bezahlen.

### 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, 10. November** (6 Kurstage).

**Zeit und Ort:** 10.00 bis 11.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.

**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.

### Wunschbox für Lieder und Gedichte

Wir veranstalten unsere nächste Wunschbox am

**Samstag, den 23. Oktober 2010, 15.00 Uhr  
im alten Feuerwehrhaus Unterlauchringen**



Lieder und Gedichte aus vergangener Zeit

1. Bunt sind schon die Wälder
2. Wem Gott will rechte Gunst erweisen
3. Wahre Freundschaft soll nicht wanken
4. Sierra Madre
5. Auf des Munots alten Turme
6. Von den blauen Bergen kommen wir
7. Tief im Hotzenwald
8. Im Wehratal bin ich geboren
9. Auf dem Berg da droben
10. Zogen einst fünf wilde Schwäne
11. Aus grauer Städte Mauern
12. Abend wird es wieder
13. Kein schöner Land in dieser Zeit
14. Der Mond ist aufgegangen
15. Ade zur guten Nacht

Wir konnten alle eingegangenen Liedwünsche erfüllen. Kommen Sie daher alle, um das gewünschte Lied zu hören und mitzusingen. Neben den Liedern werden Herbstgedichte eingeschoben

Es musizieren für Sie die Lauchringer Stubenmusik  
Peter Oehler, Gerd Schaible, Ingeborg Scheiner

### Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung findet am **Donnerstag, 28. Oktober** statt.

**Treffpunkt:** 14.00 Uhr am Rathaus.

### Voranzeige

#### Mehrtagesfahrt „TOSKANA“

Montag, 02.05.2011 bis Samstag, 07.05.2011

(Zielorte; Lucca, Pisa, Vinci, Volterra, Garfagnana, Cinque Terre) Anmeldungen sind bei den Ansprechpartnern möglich.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlese:

**Herrn Rolf Burgert** Tel. 60 95-35  
**Frau Carmen Huber** Tel. 60 95-33



### Wehrdienstberatung

**Bundeswehr**

**Donnerstag, 28. Oktober 10, 12.00 - 16.00 Uhr  
im Rathaus Waldshut, Kaiserstraße 28 – 32**

im 1. OG Sitzungssaal, Telefon: 0761 / 3194258 oder  
0761 / 3194259

### Selbsthilfegruppe-Epilepsie WT e.V.

Die Selbsthilfegruppe Epilepsie WT e.V. trifft sich am Freitag, den 29.10.09 in Waldshut im Bildungszentrum Eisenbahnstr.29 ab 19.30 Uhr, 1.Stockwerk zu einem Gruppenabend.

"Die Selbsthilfegruppe-Epilepsie WT e.V."