



Folgende Kurse beginnen in den nächsten Wochen:

COMPUTER / BERUF

L 51 01

Visiten- Tisch- Geburtstagskarten; Einladungen; Programme; Zertifikate, etc.; Erstellung unter Word 2007, WordArt und Windings
4 Doppelstunden, Kursleiter: Rainer Schmolck
Kursbeginn: Mi., 10.11.2010, 19.00 Uhr, Kursgebühr: 32,- €

L 51 03

Internet-Einführungskurs

Dieser Kurs ist für Einsteiger im Internet gedacht. Sie erlernen den Umgang mit Browser, E-Mail, Chat, Internet-Telefonie und Suchmaschinen. Außerdem erfahren Sie, wie das Internet aufgebaut ist. Computerkenntnisse sind Voraussetzung. Bitte melden Sie sich nicht an, wenn Sie nicht mit der Bedienung eines Computers vertraut sind.
5 Doppelstunden, Kursleiter: Bernd Glasstetter
Kursbeginn: Di., 09.11.2010, 19.30 Uhr, Kursgebühr: 40,- €

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: Do., 11.11.2010, 19.00 Uhr, Fahrschule Dorn,
Kursgebühr: 10,- €

KUNST, KREATIVITÄT

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 25 05a

Acrylworkshop

Für den nächsten **Acrylworkshop am 13.11.** ist noch ein Platz freigeworden, für das Mittagessen ist gesorgt
1 Samstag
Kursleiterin: Gudrun Bernauer, Kurstag: vom 27.11. verlegt auf 13.11.2010, 09.00 Uhr – 15.00 Uhr, Kursgebühr: 25,- € (zuz. Materialkosten)

GESUNDHEIT / TANZ

L 36 01

Arztvortrag: Thema: Hautkrebs, Vorsorge und Behandlung

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

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

Anmeldungen unter: Tel. 07741 / 6095 33,
Homepage: www.vhs-lauchringen.de, Email: vhs@lauchringen.de



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 Geschnetzeltes, 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.

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 08.11. ab 14.00 Uhr** im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlese:

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