

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Wunschbox für Lieder und Gedichte

Wir veranstalten unsere nächste Wunschbox am

Samstag, den 16. April 2011, 15.00 Uhr
in der Cafeteria der Werkrealschule
(früher Hauptschule)



Lieder und Gedichte aus vergangener Zeit

1. Jetzt fängt das schöne Frühjahr an
2. Es tönen die Lieder
3. Der Winter ist vergangen
4. Alle Vögel sind schon da
5. Im schönsten Wiesengrunde
6. Auf, auf zum fröhlichen Jagen
7. Komm lieber Mai und mache die Bäume wieder grün
8. Hinaus in die Ferne
9. Auf, du junger Wandersmann
10. Steig ich den Berg hinauf
11. Am Brunnen vor dem Tore
12. Kein schöner Land in dieser Zeit
13. Ein schöner Tag ward uns beschert
14. Gedicht: Das Alter
15. aus: Rainer Maria Rilke „Frühling-
verschiedene Gedichte
16. aus :Hermann Hesse „Frühling“ –
verschiedene Gedichte
17. Volksmusik aus Schwaben für Zither, Zither und
Gitarre
18. D'r hiertebue –Volksmusik aus dem schwäbisch-
alemannische Raum(Zither, Hackbrett und Gitarre)

Es musiziert die Stubenmusik

Peter Oehler, Zither und Gitarre ,

Gerd Schaible, Zither

Ingeborg Scheiner, Gitarre, Hackbrett und Blockflöte

Neuer Nordic-Walking-Kurs speziell für Senioren

In diesem Frühjahr starten wir wieder einen Nordic-Walking-Kurs, welcher speziell für Senioren entwickelt wurde. Geplant sind 4 Kurs-Tage, immer dienstags 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: Dienstag, 10. Mai, ab 16.00 Uhr.

Treffpunkt: Wigenbergparkplatz.

Anmeldungen werden von den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlesse entgegen genommen. Bitte geben Sie dabei auch an, ob Stöcke benötigt werden. Die Anmeldung sollte möglichst bis Freitag, 06. Mai erfolgen.

Die Lauchringer Spätlesse bittet wieder zum Tanz!!!

Unser nächster Tanztee findet am **Dienstag, 19. April im Restaurant Küssaburgblick** statt. Die Tanzveranstaltung beginnt um 15.00 Uhr. Einlass ist ab 14.00 Uhr.

Für den musikalischen Rahmen sorgt wie immer unser Alleinunterhalter Heinz Burgert. 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 Einstiegstellen zu kommen, holen wir Sie auch zu Hause ab. In diesem Fall melden Sie sich bitte telefonisch bei den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlesse 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 gemütlicher Unterhaltung.

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, 04. Mai (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 Spätlesse im Rathaus entgegen genommen.

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 18. April**, ab 14.00 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung findet am **Donnerstag, 21. April** statt. Treffpunkt. 14.00 Uhr am Rathausparkplatz.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:

Herrn Rolf Burgert **Tel. 60 95-35**

Frau Carmen Huber **Tel. 60 95-33**