

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung findet am **Donnerstag, 21. April** statt.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathausparkplatz.

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 Spätlese im Rathaus entgegen genommen.

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: Wiggerbergparkplatz.

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

Radgruppe

Die nächste kleine Radtour (ca. 2 Stunden Fahrtzeit) findet am **Donnerstag, 28. April** statt.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlese:

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



FamilienZentrum
Hochrhein

Ferienangebote in Lauchringen 2011

Alle Ferien finden gemeinsam mit der Integrationsgruppe „FasZination“ statt

„Unser Bauernhof“ im ABENTEUERLAND
auf dem Gelände der alten Gemeindegärtnerei, Mühleweg 22
in Oberlauchringen

Pfingstferien

14. – 17. Juni 2011 (4 Tage), 9.30 – 16.30 Uhr

Kosten: Inklusive Verpflegung, Material, Programm, Betreuung
pro Woche: Kind 40 €/Geschwisterkind 35 €

Sommerferien-Angebote (9.30 – 16.30 Uhr)

01. – 05. August 2011 (1 Woche)

08. – 12. August 2011 (1 Woche)

15. – 19. August 2011 (1 Woche)

Kosten: Inklusive Verpflegung, Material, Programm, Betreuung
für eine Woche: pro Kind 50 €/Geschwisterkind 45 €

Zelten im Abenteuerland für Kinder ab 10 Jahre

Achtung: Alter-Änderung!!!

mit spannendem Programm: Ausflüge, Nachtwanderung, Lagerfeuer
22. – 25. August 2011 (3 Nächte) (Montag – Donnerstag) 60 €

wir bieten in den Pfingst- und Sommerferien eine Randzeiten-Betreuung an;

Sie können Ihr Kind für die Zeit von 8.00 bis 9.30 Uhr für 5 €/Tag extra anmelden.

Anmeldung:

Anmeldungen für die **Pfingst- und Sommerferien** bitte nur im **Bürgerservice** der Gemeinde Lauchringen unter Tel. 6095-31, 6095-32 oder 6095-33.

Die Anmeldung hat nur Gültigkeit, wenn die Bezahlung erfolgt ist.

Bitte überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto:
Gemeindeverwaltung Lauchringen,

Konto-Nr. 14302053, BLZ 68452290 bei der Sparkasse Hochrhein

Ulla Hahn/Andreas Schumpp

Familienzentrum Hochrhein, 07741/9679923, u.hahn@faz-hochrhein.de



die lobby für kinder

Aus dem Erlös der Adventskalender-Aktion:

Neue Ausbildung des Deutschen Kinderschutzbundes Kreisverband Waldshut:

Familienpaten

Möchten auch Sie als Familienpate einer Familie mit Rat und Tat zur Seite stehen?

Wir bilden ein neues Team aus – bei Interesse melden Sie sich bitte bald bei Daniela Roters. Die Schulungskosten werden vom Deutschen Kinderschutzbund getragen.

Schulungstermine: (3 Wochenenden)

13. + 14. Mai, 27. + 28. Mai, 1. + 2. Juli

freitags 16 bis 20 Uhr, samstags 9 – 16 Uhr

Zuständige Ansprechpartnerin: Daniela Roters – Telefon: 07741-64954, e-mail: d.roters@vr-web.de