

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.

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

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung findet am **Donnerstag, 05. Mai** statt.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathausparkplatz.

Große Radtour

Die erste große Radtour findet in diesem Jahr am **Donnerstag, 12. Mai** statt. Sie führt von Radolfzell über den Bodanrück, an der Mainau vorbei, zurück nach Radolfzell. Die Streckenlänge beträgt ca. 50 km.

Treffpunkt: 08.00 Uhr am Rathausparkplatz.

Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 02. Mai**, ab 14.00 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:

Herrn Rolf Burgert Tel. 60 95-35

Frau Carmen Huber Tel. 60 95-33

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

Seelsorgeeinheit Tiengen-Lauchringen

Kath. Pfarramt Tiengen
Kirchplatz 1
79761 Waldshut-Tiengen,
Tel. 2093
Email: pfarramt-tie@tiengen-lauchringen.de

Kath. Pfarramt Lauchringen
Schulstr.14
79787 Lauchringen,
Tel. 91788-0
Email: pfarramt-lau@tiengen-lauchringen.de

Samstag, 30. April 2011

17.30 Uhr	Altenpflegeheim	Eucharistiefeier (PS)
18.30 Uhr	Unterlauchringen	Eucharistiefeier (PHM)
19.00 Uhr	Krenkingen	Eucharistiefeier (PS)

Sonntag, 01. Mai 2011 – Weißer Sonntag

09.00 Uhr	Oberlauchringen	Eucharistiefeier (PS)
10.30 Uhr	Unterlauchringen	Erstkommunionfeier (PS)
10.30 Uhr	Tiengen	Wort-Gottes-Feier
17.30 Uhr	Unterlauchringen	Dankandacht der Erstkommunionkinder mit Marienlob im Mai
18.30 Uhr	Tiengen	Maiandacht
18.30 Uhr	Oberlauchringen	Maiandacht

Montag, 02. Mai 2011

20.00 Uhr	Tiengen	Benefizkonzert für Japan
-----------	---------	--------------------------

Dienstag, 03. Mai 2011

10.30 Uhr	Kreispflegeheim	Keine Eucharistiefeier
19.00 Uhr	Oberlauchringen	Eucharistiefeier (PS)

Mittwoch, 04. Mai 2011

07.30 Uhr	Unterlauchringen	Schülergottesdienst (PS)
09.00 Uhr	Tiengen	Dankmesse zu Ehren der Mutter Gottes (PS)

Donnerstag, 05. Mai 2011

19.00 Uhr	Tiengen	Eucharistiefeier (PS) im Anliegen um geistl. Berufe und für d. Partnergemeinde S. Martin des Porres
-----------	---------	--

Freitag, 06. Mai 2011

16.00 bis 17.30 Uhr	Kreuzkapelle	Betstunde für geistliche Berufe gest. von kath. Frauengem. Rosenkranz
bis 18.00 19.00 Uhr	Unterlauchringen	Dankgottesdienst der Erstkommunionkinder (PS)
19.30Uhr	Detzeln	Eucharistiefeier (MB)

Samstag, 07. Mai 2011

17.30 Uhr	Altenpflegeheim	Kommunionfeier
18.30 Uhr	Tiengen	Eucharistiefeier (PS)
19.00 Uhr	Krenkingen	Eucharistiefeier (MB)

Sonntag, 08. Mai 2011

09.00 Uhr	Oberlauchringen	Erstkommunionfeier (PS)
10.30 Uhr	Unterlauchringen	Wort-Gottes-Feier (PS)
11.00 Uhr	Tiengen	Erstkommunionfeier (PS)
17.00 Uhr	Oberlauchringen	Dankandacht der Erst- kommunionkinder mit Marienlob im Mai
18.00 Uhr	Tiengen	Dankandacht der Erstkommunionkinder mit Marienlob im Mai