



Folgende Kurse beginnen in den nächsten Wochen.
Anmeldungen sind noch möglich.

NEU NEU NEU NEU NEU NEU in Lauchringen



Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zur Zeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur

tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jeden Alters.

10 Zeitstunden

Kursleiter: Nadine Berger

Kursbeginn: Dienstag, 15.11.2011, 20.00 Uhr im Spiegelsaal der Gemeindehalle Oberlauchringen

Kursgebühr: 45,- €

T`ai Chi Ch`uan Seminar

T`ai Chi Ch`uan ist eine chinesische Bewegungskunst und wurde in China von Frauen wie Männern zur Gesundheitserhaltung und zur Vorbeugung gegen Krankheiten ausgeführt. Es ist eine langsame, tanzähnliche Form der Bewegung. Mit ständiger Praxis bauen sich die Kräfte des Körpers und Geistes auf und bewirken ein Gefühl der Ganzheitlichkeit und inneren Harmonie.

Es ist somit Gesundheitspflege, Meditation in Bewegung und Selbstverteidigung in einem. Durch die fließende, kreisförmige, sanfte und entspannte Bewegung erhält man innere Kraft, Ruhe und Aufmerksamkeit. So hilft T`ai Chi Ch`uan bei regelmäßiger Anwendung nicht nur bei Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen und Bandscheibenschäden, sondern stärkt die Abwehrkräfte unseres Körpers, unterstützt die Verdauung und beruhigt das Nervensystem.

Außerdem entlasten die Übungen das Herz, regen den Stoffwechsel an und helfen bei Schlafstörungen, Angstzustände werden gemildert und die Funktionskraft des Meridiansystems wird gefördert.

T`ai Chi Ch`uan belebt und trägt wesentlich zum grundlegenden Wohlbefinden bei.

So lädt es ein und trägt dazu bei, zugleich weich und harmonisch, zielstrebig und veränderungsfähig zu werden oder zu bleiben.

Thema: Erlernen und Üben der Kurzform Teil 1 Yang-Stil.

1 Samstag, Kurstag: Samstag, 05.11.2011, 10 - 18 Uhr

Kursleiterin: Lucia Wunderlich, dipl. Lehrerin für T`ai Chi Ch`uan, Klassischer Yang-Stil, Kursgebühr: 50,- €

Gestalten mit Ton für Kinder

10 Doppelstunden

Kursleiter: Herbert Hetzel

Kursbeginn: Mittwoch, 09.11.2011, 14.00 Uhr

Kursgebühr: 26,- €

Der Arztvortrag wird verschoben auf den 15.11.2011

Thema: Hypertonie - Bluthochdruck

Anmeldungen:

Tel. 07741 / 6095-33

Fax: 07741 / 6095-45

Homepage: www.vhs-lauchringen.de

Email: vhs@lauchringen.de

Förderverein Grundschule Oberlauchringen Lauchringen e.V.



Sehr geehrte Mitglieder
und Freunde der Schule

zur diesjährigen Mitgliederversammlung am

16. November 2011, um 20.00 Uhr

laden wir Sie herzlich in die Grundschule Oberlauchringen ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Verlesung des Protokolls der Hauptversammlung 2010
3. Tätigkeitsbericht der Vorsitzenden
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen - 2. Vorstand
 - Kassierer
 - Zwei Beisitzer
8. Ausblick
9. Wünsche, Anträge, Verschiedenes

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bedanken uns recht herzlich bei allen Helfern und Spendern, die den Verein kräftig unterstützt haben.

Mit freundlichen Grüßen

Isabella Moser, 1. Vorsitzende

Alte Rathausstraße 10, 79787 Lauchringen

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, 29. Oktober 2011

17.30 Uhr	Altenpflegeheim	Eucharistiefeier (MB)
18.30 Uhr	Unterlauchringen	Eucharistiefeier(PS)

Sonntag, 30. Oktober 2011

Ende der Sommerzeit

09.00 Uhr	Krenkingen	Eucharistiefeier (PS) anschl. Gräberbesuch
09.00 Uhr	Oberlauchringen	Eucharistiefeier (MB)
10.30 Uhr	Tiengen	Eucharistiefeier (PS) mit Tauffeier von Laura-Marie Fabian
		Hubertusmesse mit den Jagdhornbläsern „Hotzenwald“
18.00 Uhr	Tiengen	Rosenkranzandacht

Dienstag, 01. November 2011 Allerheiligen

09.00 Uhr	Detzeln	Eucharistiefeier (PS) anschl. Gräberbesuch
10.30 Uhr	Unterlauchringen Einsegnungshalle	Eucharistiefeier (PHM) anschl. Gräberbesuch

