Wie jedes Jahr sammeln wir am

Samstag den 10. Januar 2015

Ihre ausgedienten
Weihnachtsbäume ein

Unterlauchringen ab 9:00 Uhr
Oberlauchringen ab 12:00 Uhr

DLRG Lauchringen

TENNISCLUB LAUCHRINGEN E.V.

Der TCL wünscht allen ä`guets Neu´s

Ankündigung

Liebe Mitglieder,

zum Jahresbeginn veranstalten wir wieder unseren

Glühweinplausch

am: Sonntag, 18. Januar 2015

Beginn 14.00 Uhr im Vereinsheim.
Es wäre schön wenn wir in großer Anzahl die
neue Saison zusammen beginnen lassen können.

EURE VORSTANDSCHAFT

Ski-Club Lauchringen e. V.

Nordic-Skiing Kurs in Bernau

Der Skiclub Lauchringen verfügt in der Zwischenzeit
auch über eine Nordic-Skiing Ausbilderin im klassischen Stil.
(Langlauf)

Deshalb wird erstmals ein Kurs im Nordic-Skiing (Klassik)
angeboten.

Vorgesehen Termine sind:

24. und 25. Januar 2015 sowie 31.01.2015

Treffpunkt um **12.30 Uhr** beim Parkplatz Katholische Kirche
Unterlauchringen zur gemeinsamen Abfahrt
Kursdauer jeweils ca. 2 Stunden.

Anmeldung und weitere Infos bei Marion Hackel.
Telefon-Nr. 07741/63913

Ihr Skiclub Lauchringen

Kanku Dai Karate Schule Lauchringen e.V.

Gesund und Fit ins neue Jahr !
Neue Fitness-Kurse:

Unter diesem Motto startet der Verein neue Kurse des aktuellen Fitnessprogramms **T-Bo** am Dienstag 13. und Donnerstag, den 15. Januar 2015.

Fortgeschrittene trainieren jeweils Dienstag in Lauchringen, Gemeindehalle 19.00 Uhr und/oder Donnerstag in Tiengen, Sporthalle, Eingang 3 um 20.30 Uhr. Der Kurs dauert 3 Monate bis Ende März 2015.
Der Beginner Kurs startet am **Donnerstag, 15. Januar** in Tiengen, Sporthalle, Eingang 3 um 19.30 Uhr.
T-Bo ist ein ideales Herz- Kreislauftraining mit qualifizierten, ausgebildeten Trainer.
Das Training ist eine ideale Zusammensetzung aus Kampfsport mit einem tollen Fitnessprogramm. Geeignet ist dieser Kurs für Frauen und Männer, aber auch für Paare ab der Altersstufe 15 bis ins hohe Alter.

Nähere Infos und Anmeldungen nimmt der Verein unter
Telefon: 07741/913330 entgegen!

Mitglied im Deutschen Karate Verband DKV

Budo-Sport Lauchringen e.V.

Karate unter Freunden ....so macht's richtig Spass!

Mittwoch	18:30 – 19:30 Shotokan-Karate Kinder 1 Unterstufe Gemeindehalle Unterlauchringen, Mehrzweckraum 1
	18:30 – 19:30 Shotokan-Karate Kinder 2 Unterstufe Gemeindehalle Unterlauchringen, Halle
	18:30 – 19:30 Shotokan-Karate Jugend Mittelstufe Gemeindehalle Unterlauchringen, Mehrzweckraum 2
	19:30 – 21:00 Shotokan-Karate Jugend und Erwachsene Mittel- und Oberstufe Jeden 1. Mittwoch im Monat Kontakt-Karate/Escrima Gemeindehalle Unterlauchringen, Mehrzweckraum 2
Donnerstag	19:00 – 20:30 I-Shin-Ryu-Karate und Selbstverteidigung Jugend und Erwachsene Gemeindehalle Unterlauchringen, Mehrzweckraum 1
Freitag	19:00 – 20:30 Shotokan-Karate Jugend und Erwachsene alle Graduierungen Gemeindehalle Unterlauchringen, Mehrzweckraum 1

> Traditionelles Shotokan Karate
> Kontakt-Karate nach Dominique Valera 9. Dan
> I-Shin-Ryu Karate
> Selbstverteidigung

Weitere Infos und Kontakt:
07751 917842 oder info@karate-lauchringen.de

www.karate-lauchringen.de