



NEU NEU NEU NEU

RESET

- entspannter Kiefer - entspannter Körper

RESET - entspannter Kiefer- entspannter Körper RESET ist eine einfache, sanfte und äußerst wirksame Methode um den Kiefer zu entspannen und zu balancieren. Im ganzen Körper werden Verspannungen gelöst und positiv beeinflusst. Verspannungen in Kiefer und Körper sind oft verursacht durch Stress, Unfälle oder zahnärztlichen Behandlungen. Die Folgen sind Zähneknirschen, Schlafprobleme, Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Konzentrationsprobleme, Ohrgeräusche, Rückenprobleme, usw. Jeder lernt die Methode an sich selbst und anderen. Bei der Behandlung können 90 % der Muskeln im ganzen Körper entspannen. Nach der Behandlung fühlt man sich lockerer, entspannter und steigert sein Wohlbefinden. Nach diesem Tag können Sie sich und andere behandeln und erhalten ein Zertifikat. Mitzubringen: Wasser zum Trinken, Isomatte, Decke und Kissen. Im Preis sind 12 Euro Manuskript enthalten.

Kursleiterin: Sandra Stier

Termin: Samstag, 28. März 2015, 09.00 -15.00 Uhr, mit Mittagspause

Kursgebühr: 75,- €

Ort: Aula der Werkrealschule Lauchringen

Traditionelles Yoga 2

Vielen Erkrankungen an Körper und Seele kann vorgebeugt werden durch ein starkes Immunsystem, kräftige Rücken-muskeln, elastische Wirbelsäule, starke Nerven oder indem man negativen Stress in positiven umwandelt.

8 Doppelstunden

Kursleiter: Günter Oberschmid

Kursbeginn: Donnerstag, 05.03.2015, 20.00 Uhr

Kursgebühr: 65,- €

Ort: Aula der Werkrealschule Lauchringen

GESTALTEN

Kreativer Acrylmalkurs 2 für Anfänger und Fortgeschrittene mit neuen Techniken

7 Abende zu je 2,5 Stunden

Kursleiterin: Gudrun Bernauer

Kursbeginn: Donnerstag, 26.02.2015, 18.30 Uhr

Kursgebühr: 70,- € (zuz. Materialkosten)

Ort: Werkrealschule Lauchringen, Eingang oben beim roten Bau

ERNÄHRUNG

Kochkurs: Die Nudel - Hochgeschätzt auf der ganzen Welt

Wer Nudel sagt, meint nicht nur Spaghetti und Tortellini, Lasagne und Spätzle. Es gibt sie auf der ganzen Welt in unzähligen Formen und Varianten. Gefüllt oder ungefüllt, frisch oder getrocknet, süß oder pikant. Mit und ohne Soße. Als Vorspeise, Hauptgang oder Dessert. An diesen beiden Abenden bereiten wir Spezialitäten aus der ganzen Welt zu.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, verschleißbare Behälter, Getränk. Lebensmittelkosten werden im Kurs bezahlt

2 Abende

Kursleiterin: Margot Eisenmeier

Kursabende: Mittwoch, 11.03.2015 und Mittwoch, 18.03.2015, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: 24,- €

Ort: Werkrealschule Lauchringen

Anmeldungen unter:

Tel. 07741 / 6095- 33, Homepage: www.vhs-lauchringen.de



LAUHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!



Skiausfahrten der Alpinen Skigruppe

Die Ausfahrten finden normalerweise mittwochs statt, können jedoch, je nach Wetterlage, auch kurzfristig auf einen anderen Wochentag verlegt werden oder ganz ausfallen. Die nächste Ausfahrt ist für **Mittwoch, 18. Februar 2015** geplant. Es wird ein Fahrtkostenanteil von 5,- € erhoben.

Treffpunkt: 08.00 Uhr am Rathausparkplatz zur Skiverladung.

Ansprechpartner ist Herr Richard Breitkopf, Tel. 07741-4188

Besuch der Werkrealschule Lauchringen

Am **Donnerstag, 26. Februar** stellen Bürgermeister Schäuble und die neue Rektorin Ulrika Stoll die Lauchringer Werkrealschule vor. Unser Besuch beginnt mit einem Rundgang durch die Schule. Wir erfahren welche Auswirkungen die Bildungspolitik auf den Fortbestand der Schule hat, welche Probleme und Schwierigkeiten es zu meistern gilt. Bei der abschließenden Zusammenkunft in der Cafeteria, können weitere Fragen gestellt werden, während wir mit Kaffee und Kuchen, gebacken von Schülern der Werkrealschule, verwöhnt werden.

Treffpunkt: 15.00 Uhr am Schuleingang Hohrainstraße (gegenüber Rathaus).

Achtung: Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Besuch des Lauchringer Familienzentrums

Am **Donnerstag, 05. März, um 15.00 Uhr** sind wir wieder Gast des Familienzentrums in der Hauptstr. 47, gegenüber der Sparkasse. Bei Kaffee und Kuchen werden uns Projekte des FAZ vorgestellt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Um auch Interessierten aus dem Ortsteil Oberlauchringen die Teilnahme zu ermöglichen, wird ein Fahrdienst eingerichtet. Bitte finden Sie sich um 14.45 Uhr an den Einstiegstellen Nimmersatt (Fahrtrichtung OL) sowie Adler und Möbel Dick (Fahrtrichtung Tiengen) ein. Nach dem Aufenthalt im Familienzentrum, besteht noch die Möglichkeit zum Besuch des Lauchringer Wochenmarktes.

Spielnachmittag und Handarbeitsgruppe

Am **Rosenmontag, 16. Februar** bleibt das Rathaus geschlossen. Der Spielnachmittag und das Treffen der Handarbeitsgruppe fallen daher aus. Die jeweiligen Teilnehmer treffen sich wieder am **Montag, 23. Februar.**

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätzlese:

Herrn Rolf Burgert Tel. 60 95-35

Frau Carmen Huber Tel. 60 95-33