



Unsere familienfreundliche Gemeinde

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 07. September**, ab 14.00 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

Die Lauchringer Spätlesse bittet wieder zum Tanz!!!

Unser nächster Tanztee findet am **Mittwoch, 09. September** im Restaurant Küssaburgblick statt.

Die Tanzveranstaltung beginnt um 15.00 Uhr. Einlass ist ab 14.00 Uhr. Für den musikalischen Rahmen sorgt wie immer unser Alleinunterhalter Heinz Burgert. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass kein „Tanzzwang“ besteht. Wer nicht tanzen kann oder will, kann sich bei Kaffee und Kuchen oder einem Vesper unterhalten oder musikalisch unterhalten lassen.

Fahrdienst: Wer mitfahren möchte, findet sich bitte um 14.15 Uhr bei den Einstiegstellen Adler, Nimmersatt, Möbel Dick und Deutscher Kaiser ein. Selbstverständlich werden Sie am Abend wieder zurück gefahren. Wenn Sie nicht in der Lage sind, zu den Einstiegstellen zu kommen, holen wir Sie auch zu Hause ab. In diesem Fall melden Sie sich bitte telefonisch bei den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlesse an.

Wir freuen uns, wenn Sie auch an diesem Tanztee wieder recht zahlreich teilnehmen werden und wünschen Ihnen einen kurzweiligen Nachmittag, mit guter Laune und gemütlicher Unterhaltung.

Bastelkurs

Am **Dienstag, 15. September** beginnen wir im Mehrzweckraum des Rathauses wieder mit einem Bastelkurs. Der Kursraum befindet sich im 2. Obergeschoss und ist auch mit einem Aufzug erreichbar.

Thema: Karten und Boxen aus Tiermotiven

Kursbeginn: 15.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

Unkostenbeitrag: 5,-- €

Hilfsmittel werden gestellt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Nachfolgende Termine werden gemeinsam am 1. Kurstag vereinbart. Kursleiterin ist Frau Anita Sauer.

Wanderfahrt zur Mittleren Alp

Am **Dienstag, 22. September** führt uns die nächste Wanderfahrt zur Mittleren und Oberen Alp oberhalb von Stühlingen. 2 Wanderrouten an der Panoramastraße, mit teilweise schöner Aussicht ins Rheintal, stehen zur Auswahl. Die Strecken sind ca. 3 bzw. ca. 6 km lang und befinden sich im Bereich der Golfplätze. Der Abschlusshock wird im Gasthaus Mittlere Alp durchgeführt.

Abfahrt: Ab 14.30 Uhr von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser, Volksbank UL, Rathaus und Nimmersatt, jeweils in Fahrtrichtung Oberlauchringen sowie Adler in Fahrtrichtung Tiengen.

Fahrtpreis: 15,-- €, je nach Teilnehmerzahl. Der Betrag wird im Bus kassiert.

Beginn Kurs „Brain Gym: Leichter Denken durch Bewegung“

Am **Dienstag, 22. September** beginnen wir mit einem neuen Kurs mit Kathrin Vohrer. Durch Brain Gym – Übungen werden Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen aktiviert und verbessert. Die Übungen können im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Der Kurs ist eine ideale Ergänzung zum Kurs „Gymnastik für die grauen Zellen“, kann aber auch unabhängig davon belegt werden.

Es handelt sich um 4 Kurstage, immer dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Heilpraxis Lauchringen in der Hauptstr. 46.

Die Kursgebühr beträgt 40,-- €. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Neuer Nordic-Walking-Kurs speziell für Senioren

Auch in diesem Herbst starten wir wieder einen Nordic-Walking-Kurs, welcher speziell für Senioren entwickelt wurde. Geplant sind 4 Kurs-Tage, immer donnerstags, 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.

Neuer Kursbeginn: Donnerstag, 24. September ab 15.00 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 Dienstag, 22. September erfolgen.

Ein-Tages-Kurs „Kieferentspannung R.E.S.E.T.“

Kieferverspannungen können weitreichende Folgen haben, z. B. Zahnabnutzung durch Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Schulter- und Kniebeschmerzen. R.E.S.E.T. ist eine leicht zu erlernende Methode, die Sie bei sich selbst und anderen anwenden können.

Kursdatum:

Samstag, 26. September, von 09.00 bis 13.00 Uhr

Kursort: Heilpraxis Lauchringen, Hauptstr. 46 (neben Gemeindehalle)

Kurskosten: 65,-- €

Kursleitung: Martina Kirchner, Heilpraktikerin

Eine vorherige Anmeldung sollte möglichst vorgenommen werden.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:
Herrn Rolf Burgert Tel. 60 95-35

Frau Carmen Huber Tel. 60 95-33