



LAUCHRINGEN

Unsere familienfreundliche Gemeinde

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Wer vermisst eine beige Jacke?

Bei der Tribergfahrt ist im Bus eine beige Jacke liegen geblieben. Auskünfte geben die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse.

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. Kurstage 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 Wanderrouen 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 Abschlussstock 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.

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung (Dauer ca. 1,5 Stunden) findet am **Donnerstag, 17. September** statt. Das Ziel wird von der Gruppe zu Beginn der Wanderung festgelegt. Die Wanderung endet in der Regel mit einem Abschlussstock.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

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: Wiggenbergparkplatz.

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 Knieschmerzen. 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