

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 21. September**, um 14.00 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

Besichtigung der Strohskulpturen und des Schwarzwaldhauses der Sinne

Am **Mittwoch, 07. Oktober** führt uns eine Halbtagesfahrt zunächst nach Höchenschwand, wo wir die beliebte Strohskulpturenausstellung besichtigen werden. Der Besichtigung schließt sich eine kleine Schwarzwaldrundfahrt im Bereich Menzenschwand, Schluchsee, Lenzkirch an, bevor wir dem Schwarzwaldhaus der Sinne in Grafenhausen einen Besuch abstatten. Dort verwöhnen uns die Landfrauen zunächst mit Kaffee und Kuchen. Im Anschluss daran gibt es einen geführten Rundgang durch das Schwarzwaldhaus, dabei erwartet uns eine spannende Erlebniswelt auf drei Etagen (Aufzug vorhanden). Die eigenen Sinne, wie „sehen, riechen, hören und fühlen“ werden an speziellen Exponaten erlebbar gemacht.

Abfahrt: Ab 12.15 Uhr von den Einstiegstellen Rathaus und Nimmersatt, jeweils in Fahrtrichtung Oberlauchringen sowie Adler, Volksbank Unterlauchringen und Deutscher Kaiser, jeweils in Fahrtrichtung Tiengen. Die Rückkehr nach Lauchringen erfolgt um ca. 18.15 Uhr.

Fahrtpreis: 26,-- €, je nach Teilnehmerzahl, darin enthalten sind die Kosten für die Busfahrt, für den Eintritt, die Führung sowie Kaffee und Kuchen im Schwarzwaldhaus sowie alle Trinkgelder. Der Betrag wird im Bus kassiert.

Wanderfahrt zur Mittleren Alp

Am **Dienstag, 22. September** führt uns die nächste Wanderfahrt zur Mittleren und Oberen Alp oberhalb von Stühlingen. Zwei Wanderrouten an der Panoramastraße, mit schöner Rundum-Aussicht, stehen zur Auswahl. Die Strecken sind ca. 3 bzw. ca. 6 km lang und befinden sich im Bereich der Golfplätze. Der Abschlussshock 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,-- €. 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.

Kursbeginn: Donnerstag, 24. September ab 15.00 Uhr.

Treffpunkt: Wiggensbergparkplatz.

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.

Kurs „Stilles Qi Gong“

Kursbeginn: Montag, 05. Oktober, 10 Uhr

Kursziel: „Nie mehr müde, mit Leichtigkeit mehr Lebensenergie“

Dauer: 6 Kurstage, jeweils ca. 90 Minuten

Ort: Lauchringen, Martin-Luther-Str. 26

Kosten: 5,-- € pro Kurstag, Zahlung bei der Kursleiterin. Der erste Kurstag ist ein Schnuppertag

Kursleiterin: Margot Kaz (ausgebildete Qi Gong-Lehrerin)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:

Herrn Rolf Burgert Tel. 60 95-35

Frau Carmen Huber Tel. 60 95-33