



LAUCHRINGEN

Unsere familienfreundliche Gemeinde

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Radgruppe

Die nächste kleine Radtour (ca. 2 Stunden Fahrtzeit) findet am **Mittwoch, 30. September** statt. Mit Einkehr.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung (Dauer ca. 1,5 Stunden) findet am **Donnerstag, 01. Oktober** statt. Das Ziel wird von der Gruppe zu Beginn der Wanderung festgelegt. Die Wanderung endet in der Regel mit einem Abschlusscocktail.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

Besichtigung der Strohsulpturen und des Schwarzwaldhauses der Sinne

Am **Mittwoch, 07. Oktober** führt uns eine Halbtagesfahrt zunächst nach Höchenschwand, wo wir die beliebte Strohsulpturenausstellung 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.

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.

Terminverschiebung!!!

Nord-Walking-Kurs

Der Beginn des neuen Nord-Walking-Kurses wird um eine Woche auf Donnerstag, 01. Oktober verschoben. Die Teilnehmer treffen sich um 15.00 Uhr am Wiggenbergparkplatz. Weitere Anmeldungen sind möglich.

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.

Bastelkurs

Am **Dienstag, 20. Oktober** wird im Mehrzweckraum des Rathauses der nächste Bastelkurs durchgeführt. Der Kursraum befindet sich im 2. Obergeschoss und ist auch mit einem Aufzug erreichbar.

Thema: Basteln mit Naturmaterialien

Kursbeginn: 15.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

Unkostenbeitrag: 5,- €

Bitte eine Schale oder einen flachen Teller mitbringen. Weitere Hilfsmittel werden gestellt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Kursleiterin ist Frau Anita Sauer.

Neuer Kurs „Gymnastik für die grauen Zellen“

Ab **Mittwoch, 14. Oktober, 15.00 Uhr in der Heilpraxis Lauchringen, Hauptstr. 46.**

Wir trainieren Konzentration, Wahrnehmung, Gedächtnis, Denk- und Sprachfunktionen ohne Stress und Leistungsdruck.

Das Training nach Dr. med. Franziska Stengel wirkt sich positiv auf die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

Teilnehmer berichten, dass sie sich Dinge wieder besser merken können, im Alltag schneller und besser reagieren, wieder konzentrierter Auto fahren und überhaupt flexibler am Alltagsgeschehen teilnehmen können. Kompetenz und Selbstvertrauen steigern sich. Auch schmerzlindernde Effekte sind beschrieben.

Kursdauer: 8 Tage, jeweils mittwochs.

Kosten: 65,- €. Der erste Kurstag ist ein Schnuppertag.

Kursleiterin: Katrin Vohrer

Eine vorherige Anmeldung bei den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlesse ist erforderlich.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:

Herrn Rolf Burgert Tel. 60 95-35

Frau Carmen Huber Tel. 60 95-33