



LAUCHRINGEN
Unsere familienfreundliche Gemeinde

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Die Lauchringer Spätlese bittet wieder zum Tanz!!!

Unser nächster Tanztee findet am **Donnerstag, 15. 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, Betreutes Wohnen Dr.-Konrad-Adenauer-Ring 12 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 Spätlese 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, 13. 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: „Herbstbasteln mit Naturmaterialien“

Kursbeginn: 15.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

Unkostenbeitrag: 5,- €

Bitte mitbringen: Schale oder Teller, spitzes Messer, Eichel, Buchecker und Zweige. Weitere Hilfsmittel werden gestellt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Nachfolgende Termine werden gemeinsam am 1. Kurstag vereinbart. Kursleiterin ist Frau Anita Sauer.

Wiederaufnahme Kurs „75plus“

Am **Dienstag, 13. September** wird der Kurs „75plus“ mit Katharina Merkt-Dold fortgeführt. Der Kurs findet immer dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr in der Gemeindehalle Unterlauchringen statt.

Beginn Kurs „Brain Gym für Senioren: Leichter Denken durch Bewegung“

Am **Dienstag, 27. 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“, welcher ab 02. November angeboten wird, kann aber auch unabhängig davon belegt werden.

Es handelt sich um 4 Kurstage, immer dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Heilpraxis Lauchringen, 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, 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: Dienstag, 13. September ab 16.00 Uhr.

Treffpunkt: Wiggerbergparkplatz.

Anmeldungen werden von den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese entgegen genommen. Bitte geben Sie dabei auch an, ob Stöcke benötigt werden. Die Anmeldung sollte möglichst bis Freitag, 09. September erfolgen.

Lust auf Tanz?

„Geselliges Tanzen im Alter 50plus“ ist ein neues Angebot der Lauchringer Spätlese ab **Mittwoch, 21. September**. Getanzt wird nach Musik aus aller Welt. Blocktänze, Squaretänze und weitere Tanzformen werden erlernt und getanzt. Es handelt sich jedoch nicht um einen Tanzkurs. Mitmachen können alle Interessierte im mittleren und späteren Lebensalter. Da die Teilnahme partnerunabhängig ist, eignet sich die Veranstaltung auch für alleinstehende Personen. Tänzerisches Können oder Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der erste Kurstag am 21. September ist ein Schnuppertanzen. Geplant sind 10 Kurstage, jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.00 Uhr (inkl. kleiner Pause) in der **Gemeindehalle Oberlauchringen**. Angeleitet werden die Teilnehmer von Heino Schmidt aus Albruck. Bei Fragen zur Veranstaltung kann Herr Schmidt unter Telefon 07753-978764 kontaktiert werden. Der Teilnahmepreis beträgt 30,- €. Eine vorherige Anmeldung bei den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese im Rathaus ist erforderlich.

Tageskurs „R.E.S.E.T Kieferentspannung“

Kurstag ist **Samstag, 01. Oktober**. Der Kurs findet von 09.00 bis 13.00 Uhr in der Heilpraxis Lauchringen, Hauptstr. 46 statt. Sie lernen die Kieferentspannung bei sich selbst und anderen durchzuführen. Der Kurs ist zu empfehlen bei Zähne beißen, Kieferproblemen, Tinnitus, Kopfschmerzen und Migräne, Sehstörungen u.v.m.

Kosten: 65,- €.

Anmeldung: Direkt bei der Kursleiterin Heilpraktikerin Martina Kirchner, Tel. 07741-83 55 958, kirchner@heilpraxis-lauchringen.de

Anmeldungen und Auskünfte:
Tel. 6095 – 31, 6095 – 33, 6095 – 32