LAUCHRINGEN
Unsere familienfreundliche Gemeinde

LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 26. Juni** im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

Gründung einer „Sitzgruppe/Aktivierungsgruppe"

Angeboten wird ein Training, welches hauptsächlich im Sitzen stattfindet, mit folgendem Inhalt:
-Aktive Rückenübungen im Sitzen
-Haltungsschulung
-Aktive Hand-, Arm- und Schulterübungen, auch mit Kleingeräten
-Gezielte Atemübungen
-Aktive Umsetzung vom Sitzen zum Stehen
-Leichte Gleichgewichtsübungen
-Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur
Ziel ist die Erhaltung der Beweglichkeit, der Kraft und vor allem der Selbständigkeit.
Angesprochen sind auch Personen, die auf Rollator oder Unterarmstützen angewiesen sind.

Kurstag: Immer freitags, erstmals am 07. Juli, jeweils von 16.30 bis 17.30 Uhr
Kursort: Aufenthaltsraum im „Betreuten Wohnen" Dr.-Konrad-Adenauerring 12 in Lauchringen
Kosten: 5,-- € pro Stunde
Der Kurs wird zeitlich unbegrenzt angeboten. Anmeldungen bitte direkt an die Kursleiterin und Physiotherapeutin Tina Wendler Handy 0175 429 79 59 oder per Mail tinawendler@t-online.de

Bastelkurs

Der nächste Bastelkurs findet am **Dienstag, 27. Juni** im Mehrzweckraum des Rathauses statt. Der Kursraum befindet sich im 2. Obergeschoss und ist auch mit einem Aufzug erreichbar.
Thema: Falten verschiedener Motive (Schleifen, Würfel)
Kursbeginn: 15.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden
Unkostenbeitrag: 7,-- €
Hilfsmittel werden gestellt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Kursleiterin ist Frau Anita Sauer.

Besuch der Gemeinde Wutach

Unter dem Motto „Wir wollen unseren Landkreis kennen lernen" besuchen wir am **Dienstag, 04. Juli** die Gemeinde Wutach. Bürgermeister Christian Mauch wird uns seine Gemeinde vorstellen. Wutach ist bei uns die möglicherweise unbekannteste Gemeinde im Landkreis Waldshut. Sie besteht aus den Ortsteilen Ewattingen, Münchingen und Lembach und hat mit Lauchringen die Nähe zur Wutach gemeinsam. Wie immer kehren wir am Ende unseres Besuches zum Abendessen in der dortigen Gemeinde ein.

Sommer-Preisjass an der Wiggenberghütte

Am Donnerstag, 06.07. veranstaltet die Lauchringer Spätlese ihren Sommer-Preisjass auf dem Wiggenberg-Grillplatz. Bei schlechtem Wetter wird das Turnier in der Wiggenberghütte durchgeführt. **Spielbeginn ist 14.00 Uhr**.
Der Einsatz beträgt 8,-- €. Jeder Teilnehmer erhält einen schönen Preis. Anmeldungen werden erbeten bis Di 04.07. bei den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese.
Wer nicht selbst zur Wiggenberghütte kommen kann, hat die Möglichkeit, unseren Fahrdienst in Anspruch zu nehmen. Sie werden dann **ab** 13.30 Uhr von den Einstiegstellen Adler, Nimmersatt, Möbel Dick, Friedhof UL, Volksbank UL und Deutscher Kaiser abgeholt und nach dem Turnier selbstverständlich wieder zurück gefahren.

Im Anschluss an das Turnier bieten wir Ihnen an, sich mit Fleisch oder Wurst vom Grill zu stärken. Wenn Sie von dieser Möglichkeit nicht Gebrauch machen möchten, teilen Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung mit.
Abfahrt: Ab 13.30 Uhr, von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser, Volksbank UL, Rathaus und Nimmersatt, jeweils in Fahrtrichtung Oberlauchringen sowie Adler, in Fahrtrichtung Tiengen. Die Rückkehr nach Lauchringen erfolgt um ca. 19.45 Uhr.
Fahrtkosten: ca. 15,-- €, je nach Teilnehmerzahl für die Fahrt und alle Trinkgelder. Der Betrag wird im Bus kassiert. Die Kosten für das Abendessen sind nicht im Betrag enthalten.

Besuch der Ganterbrauerei in Freiburg

Am **Mittwoch, 19. Juli** führt uns eine Halbtagesfahrt nach Freiburg. Zu Beginn unseres Aufenthaltes gibt es ca. 2,5 Stunden Zeit zur freien Verfügung in der Freiburger Innenstadt. Im Anschluss daran, besuchen wir die Ganterbrauerei. Auf dem Programm stehen eine 1-stündige Erlebnisführung, eine Verkostung am Zwickeltank. Enthalten sind 1 Freigetränk im historischen Kesselhaus und ein Ganterbrau-Erinnerungsglas. Schmackhafter Ausklang der Brauereiführung bildet ein reichhaltiges Schwarzwald-Vesper auf großen Holzrindenbrettern bestehend aus Schäufele, Schwarz- u. Leberwurst, Bauchspeck, Rohesser, Schwartenmagen, Fleischwurst, Krakauer, Berg- und Weichkäse mit Obst und Gemüse garniert sowie Bauernbrot.
Abfahrt: Ab 12.00 Uhr von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser, Volksbank UL, Rathaus und Nimmersatt, jeweils in Fahrtrichtung Oberlauchringen sowie Adler, in Fahrtrichtung Tiengen. Die Rückkehr nach Lauchringen erfolgt um ca. 21 Uhr.
Kosten: Ca. 40,-- €, je nach Teilnehmerzahl für den gesamten Aufenthalt in der Brauerei inkl. Schwarzwald-Vesper, für die Busfahrt und alle Trinkgelder.

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