



LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Neuer Nordic-Walking-Kurs speziell für Senioren

Auch in diesem Frühling 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, 15. Mai 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, 11. Mai erfolgen.

Bastelkurs

Der nächste Kreativ-Bastelkurs findet am **Dienstag, 15. Mai** im Haus der Kursleiterin im Rebweg 7 statt.

Thema: Kräuter sammeln und Essig herstellen.

Kursbeginn: Bereits um 14.00 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden.

Unkostenbeitrag: 7,- €.

Hilfsmittel werden gestellt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kursleiterin ist Frau Anita Sauer.

Mehrtagesfahrt im Herbst 2018

24. bis 28. September 2018

Lüneburger Heide

mit Tagesausflügen in die Hansestädte

- Lüneburg, Hamburg und Lübeck

Detaillierte Ausschreibung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Anmeldungen bei den Ansprechpartnern.

Wanderfahrt

Unsere erste Wanderfahrt in diesem Jahr findet am **Mittwoch, 16. Mai** auf dem Gebiet der Gemeinde Küssaberg statt. Es werden wieder zwei Routen mit Streckenlängen von ca. 5 bis 6 km bzw. 2 km angeboten. Beide Routen sind praktisch ohne Steigungen, führen rheinaufwärts und enden jeweils in Rheinheim. Nach der Wanderung stärken wir uns beim gemeinsamen Abendessen.

Abfahrt: Ab 15.00 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. 19.00 Uhr.

Fahrtpreis: Ca. 10,- €, je nach Teilnehmerzahl. Der Betrag wird im Bus kassiert. Die Kosten für das Abendessen sind separat zu bezahlen.

Vorstellungen der Laienspielgruppe Lampenfieber

Lauchringen mit Fahrdienste:

Folgende zwei Aufführungen der Komödie **Warum klauen wir nicht die ganze Bank** in drei Akten von Jonas Jetten finden mit Fahrdienst statt:

Samstag, 12.05.2018 um 14:00 Uhr in der Gemeindehalle Oberlauchringen

Fahrdienst: Gasthaus Imperial (Deutscher Kaiser), 13:20 Uhr, Volksbank UL 13:25 Uhr, betreutes Wohnen 13:30 Uhr, Rathaus 13:35 Uhr.

In den Pausen der Nachmittagsvorstellung können Sie sich bei Kaffee und Kuchen stärken!

Sonntag, 13.05.2018 um 17:00 Uhr in der Gemeindehalle Oberlauchringen

Fahrdienst: Gasthaus Imperial (Deutscher Kaiser), 16:00 Uhr, Volksbank UL 16:05 Uhr, betreutes Wohnen 16:10 Uhr, Rathaus 16:15 Uhr.

Freuen Sie sich auf unterhaltsame Vorstellungen mit altbekannten Akteuren!

Eintrittskarten bekommen Sie beim nächsten Vorverkauf am Donnerstag 03.05. zwischen 15h-17h auf dem Marktplatz in Unterlauchringen oder direkt an der Theaterkasse!

Für die Inanspruchnahme der Fahrdienste ist keine Anmeldung erforderlich und ist wie üblich kostenlos. Finden Sie sich einfach an den angegebenen Einstiegsstellen ein. Selbstverständlich werden Sie nach den Vorstellungen wieder zurück gefahren. www.lampenfieber-lauchringen.de

„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: Freitags, 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 oder Fragen bitte direkt an die Kursleiterin und Physiotherapeutin Tina Wendler Tel. 07741-9656896, Handy 0175 429 79 59 bzw. per Mail tinawendler@t-online.de oder **kommen Sie einfach am nächsten Kurstag vorbei!!!**