

Radgruppe

Die nächste kleine Radtour (ca. 2 Stunden Fahrtzeit) findet am **Mittwoch, 27. Juni** statt. Mit Einkehr.
Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

„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-Adenauer-Ring 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!!!

Vorschau auf das 2. Halbjahr 2018

Achtung: Anmeldungen ab sofort möglich!!!

Besichtigung des Thyssen-Krupp-Turms in Rottweil

Ganztagesfahrt nach Rottweil am **Sonntag, 29. Juli**. Nach einer Führung rund um den 246 Meter hohen Turm der Superlative, geht es mit dem Aufzug zu der mit 232 Meter höchsten Besucherplattform Deutschlands, mit einer Fahrgeschwindigkeit von 18 Metern in der Sekunde. Dort erwartet uns ein grandioser 360 Grad Panorama-Blick auf die Schwäbische Alb, den Schwarzwald und die Schweiz. Der Besuch in Rottweil wird abgerundet mit einer Stadtführung durch die älteste Stadt Baden-Württembergs und etwas Zeit zur freien Verfügung.
Abfahrt: 08.00 Uhr von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser, Volksbank Unterlauchringen, Rathaus und Nimmersatt, jeweils in Fahrtrichtung Oberlauchringen sowie Adler in Fahrtrichtung Tiengen. Die Rückkehr nach Lauchringen erfolgt gegen 19 Uhr.

Fahrtkosten: Ca. 38,- €, je nach Teilnehmerzahl, darin enthalten sind die Kosten für die Fahrt auf den Aussichtsturm, für die Führung rund um den Turm und für die Stadtführung sowie für die Busfahrt und sämtliche Trinkgelder. Der Betrag wird im Bus kassiert.

Mehrtagesfahrt Herbst 2018

Lüneburger Heide

mit Tagesausflügen in die Hansestädte
 Lüneburg - Lübeck - Hamburg

Fahrt via Stuttgart – Würzburg – durch die Röhn nach Fulda – Kassel – Hannover nach **Soltau** (4 Nächte) – Fahrt nach **Lüneburg** (Stadtbesichtigung) – **Bispingen** und **Schneverdingen** – Kutschfahrt durch die Heide – Tagesfahrt nach **Lübeck** mit **Stadtführung** und **Kanal- und Hafenerundfahrt** um die historische Altstadtinsel – Tagesfahrt nach **Hamburg** – **Stadtführung als Rundfahrt** zu den berühmten Sehenswürdigkeiten wie Altstadt, Speicherstadt, Hafen, Rathaus, Landungsbrücken, Elbphilharmonie – **Hafenerundfahrt** – Heimreise via Autobahn.

Kosten: 498,- € pro Person im DZ/DU/WC/TV bei mind. 40 Teilnehmern

EZ-Zuschlag: 80,- € (4 Nächte)

Fahrt in einem komfortablen 4-Sterne-Reisebus – 4 x ÜF in einem 3-Sterne-Hotel – 4 x Abendessen – Stadtführung Lüneburg – Rundgang in Bispingen und Schneverdingen – Kutschfahrt durch die Lüneburger Heide – Stadtführung in Lübeck - Kanal- und Hafenerundfahrt – Stadtführung (Rundfahrt) in Hamburg zu den berühmtesten Sehenswürdigkeiten – Hafenerundfahrt.

Verbindliche Anmeldung bei den Ansprechpartnern der Spätlese unter gleichzeitiger Einzahlung der Kosten unter dem Stichwort „**Lüneburger Heide**“ an die Gemeindekasse Lauchringen, Kto. Nr. DE43 684522900014302053 bei der Sparkasse Hochrhein bis **spätestens Freitag, 10. August 2018**.

▶▶▶ Bei einer kurzfristigen Reiseabsage entstehen gem. allgemeiner Reisebedingungen **Stornokosten**. Es besteht die Möglichkeit zum Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung in Höhe von ca. 30,- € pro Person. Diese Versicherung kann beim Reisebüro Schröger oder jedem anderen Reisebüro abgeschlossen werden (nicht bei der Gemeindekasse). ◀◀◀

Hinweis: Die Busplätze werden wie üblich in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben

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