

Themenübersicht:

		Seite
März		
11.03.2019	Geselliges Tanzen	8
14.03.2019	Vom Jakobspilger zum Heilig-Kreuz-Pilger	4
16.03.2019	Obstbaum Schneidekurs	5
20.03.2019	Sabbath und jüdischer Festkreis	3
21.03.2019	Beginn Fastenwoche	9
28.03.2019	Obst für kleine Gärten	5
28.03.2019	Ökumenische Bibeltreffen	3
29.03.2019	Dust and diesel - Wüstenrallye	5
30.03.2019	Filzen - Yogamatte	12
April		
02.04.2019	Hypertonie - Wege aus der Hochdruckfalle	9
02.04.2019	Kochkurs: Die schnelle Küche	9
03.04.2019	Ökumenische Bibeltreffen	3
04.04.2019	Film: Das grüne Gold	6
08.04.2019	Ökumenische Bibeltreffen	3
08.04.2019	Literaturreff	4
10.04.2019	Leistung der Pflegeversicherung	6
11.04.2019	Auch Senioren möchten gut und gesund essen	6
13.04.2019	Mostprobe	2
26.04.2019	Tanzkurs - Anfänger Standard	10
Mai		
09.05.2019	Neue Hilfsmittel in der Altenpflege	7
09.05.2019	Die Brüllfalle	8
13.05.2019	Vortrag: "Fatima"	4
15.05.2019	Wallfahrtskirche Maria im Sand in Herbolzheim	2
18.05.2019	Kurs Selbstverteidigung nach krav-maga	10
Juni		
15.06.2019	Mähen mit der Sense	2
27.06.2019	Einblicke in die Arbeit des Gefängnisseelsorgers	7
	Das Kursangebot der SGD finden Sie auf den Seiten	11-12
Termine im	Bibel teilen	3
Anzeiger	Computertreff	6
	Yoga	10

Mostprobe

Es findet wieder eine Mostprobe an der Zehntscheuer in Lauffen statt. Teilnehmen können alle, die ihren selbst hergestellten Most von den Veranstaltungsteilnehmern kritisch prüfen lassen wollen. Zur Mostprobe sind neben sortenreinen vergorenen Erzeugnissen auch Mischungen und außergewöhnliche Kreationen zugelassen. Das beste Erzeugnis wird mit einem „Wanderkrug“ prämiert. Die Teilnehmer, die gleichzeitig die Jury bilden, prüfen Klarheit, Farbe und Geschmack. Sonderpunkte erhält, wer seinen eigenen Most erkennt. Die Freude am Most und eine gesellige Probenbewertung rangieren vor dem Siegeswillen.

Referent: Harald Bucher, Peter Keller
 Termin: **Samstag, 13. April 2019, 17:30 Uhr**
 Ort: Zehntscheuer in Lauffen
NATUR:kultur

Wallfahrtskirche Maria im Sand in Herbolzheim

Die Kapelle liegt heute am südwestlichen Rand der Stadt am Bleichbach. Sie wurde 1747 gebaut, bzw. angebaut und im barocken Stil ausgestaltet. Im Hochaltar steht die spätgotische Marienstatue, die das Jesuskind auf dem Arm hält.

Termin: **Mittwoch, 15. Mai 2019**
 Abfahrt: siehe Deißlinger Anzeiger
 Anmeldung: Pfarrbüro Deißlingen, Tel. 93090
Ökumenischer Seniorenkreis Deißlingen/Lauffen

Mähen mit der Sense

Auf der Obstwiese am Schlittenbuckel werden wir traditionell die alte Kunst des Mähens mit der Sense fortführen und zeigen auch das richtige Dengeln. Mit Spaß wollen wir die Bevölkerung auf beinahe schon vergessene Tätigkeiten vergangener Tage aufmerksam machen und trainieren gleichzeitig auf den Sensen-Mähwettbewerb im Jahr 2020. Wir werden wieder etwas früher beginnen, damit wir die Aktion gegen 10.00 Uhr mit einem gemeinsamen Vesper abschließen können. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Sensen mit. Selbstverständlich bieten wir wieder eine Kostprobe Most aus hiesigen Streuobstwiesen an.

Referent: Eberhard Sinner, Peter Keller
 Termin: **Samstag, 15. Juni 2019, 08:00 Uhr**
 Ort: Schlittenbuckel in Lauffen
NATUR:kultur

Sabbath und jüdischer Festkreis

„Wenn die jüdische Religion der Menschheit weiter nichts gegeben hätte als den wöchentlichen Ruhetag, so wäre ihre Leistung schon überragend groß“, schrieb der jüdische Schriftsteller Leo Hirsch.

In seinem Vortrag geht Gerhard Lempp auf die Bedeutung des Sabbaths im Judentum ein, um von hier aus den Bogen zum jüdischen Festkreis zu schlagen. Dabei zieht er auch in einer Synopse Vergleiche zum christlichen Festkreis. Digitale Lichtbilder dienen der Veranschaulichung.

Termin: **Mittwoch, 20. März 2019, 20:00 Uhr**

Ort: Evang. Gemeindehaus Badschule, Deißlingen

Evang. Kirchengemeinde Deißlingen und Lauffen

Ökumenische Bibeltreffen

Die ökumenischen Bibeltreffen stehen unter dem Thema: Mit Paulus glauben. In den Texten aus dem Philipperbrief geht es um Gemeinschaft und um einen Lebensentwurf, der sich an Jesus Christus orientiert, es geht auch um Liebe und um Freude, um Vorbilder und um Glaubenswachstum.

Termine: **Donnerstag, 28. März 2019, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr**

Mittwoch, 3. April 2019, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Montag, 8. April 2019, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Ort: Evang. Gemeindehaus Badschule, Deißlingen

Evang. Kirchengemeinde Deißlingen und Lauffen

Bibel teilen - Markusevangelium

Wir lesen im Markus-Evangelium und tauschen uns gemeinsam darüber aus. Es ist immer wieder spannend, zu welchen Ergebnissen wir dabei kommen und was wir daraus für den Alltag mitnehmen.

Wenn vorhanden, bitte Bibel mitbringen.

Termine: **3-wöchentlich dienstags, 20:00 Uhr**

(siehe Deißlinger Anzeiger)

Ort: Gemeindetreff St. Georg, Lauffen

Anmeldung: nicht erforderlich

KEB St. Georg Lauffen in Koop mit der Kath. Kirchengemeinde St. Georg Lauffen

Vom Jakobspilger zum Heilig-Kreuz-Pilger

Die beiden Referenten erzählen mit eindrucksvollen Bildern von ihrer Pilgerreise von Rottweil nach Santiago de Compostela.

Referenten: Beate und Pius Löcher, Rottweil
Termin: **Donnerstag, 14. März 2018, 14:30 Uhr**
Ort: Gemeindetreff St. Georg, Lauffen
Ökumenischer Seniorenkreis Deißlingen/Lauffen

Literaturettreff

„Cox oder der Lauf der Zeit“ von Christoph Ransmayr

Der berühmte Londoner Uhrmacher und Automatenbauer Alister Cox wird Mitte des 18. Jahrhunderts nach China eingeladen. Dort stoßen er und seine drei Mitarbeiter auf eine Welt, die von einem absolutistischen, ebenso kultivierten wie grausamen Kaiser beherrscht wird.....

Bitte **lesen Sie das Buch vorab** und kommen Sie zu unserem Literaturettreff!

Referentin: Anne Dongus, Lehrerin am DHG Rottweil
Termin: **Montag, 8. April 2019, 20:00 Uhr**
Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen
Kosten: 3,00 €
KEB - St. Laurentius-Deißlingen

Fátima – Licht für die Welt

Der Ort Fatima hat seinen Namen von einer vornehmen Mohammedanerin, die an diesem Ort im Jahr 1158 einen christlichen Ritter heiratete. Zwischen Mai und Oktober 1917 erschien die Gottesmutter Maria den Hirtenkindern Lucia, Francisco und Jacinta. Die Kinder vereinbarten, über die Erscheinung zu schweigen. Doch die siebenjährige Jacinta erzählte noch am selben Abend ihrer Mutter: „Die schöne Dame sprach: Habt keine Angst, ich tue euch nichts zuleide. Ich komme vom Himmel“. Und sie bat die Kinder, Opfer zu bringen und zu beten für die Bekehrung der Sünder. „So viele Seelen gehen verloren, weil niemand für sie betet“.

Die Botschaft von Fatima ist zeitlos – sie aktualisiert die Mitte des Evangeliums: Gott will die Rettung und das Heil aller Menschen!

Kriterien der Echtheit einer Erscheinung – die Erfüllung der prophetischen Aussagen Marias im Kontext von Glaube und Welt – Pfarrer Stier wird versuchen, dies in einem multimedialen Vortrag mit anschließender Diskussion zu erläutern.

Referent: Pfarrer Edwin Stier
Beginn: **Montag, 13. Mai 2019 (Fatima-Tag), 19:00 Uhr**
Ort: Gemeindetreff St. Georg, Lauffen
Anmeldung: nicht erforderlich
KEB St. Georg-Lauffen

Obstbaum-Schneidekurs

Die Gruppe *NATUR:kultur* bietet auch in diesem Jahr wieder einen Obstschneidekurs an. Bei dieser halbtägigen Veranstaltung werden notwendige Arbeiten zur Streuobstpflge und Erhaltung von Obstbäumen unter fachlicher Leitung von Peter Keller durchgeführt. Nach einer theoretischen Einführung besteht die Gelegenheit, praktische Kenntnisse zum Schnitt alter und junger Obstbäume zu erwerben. Die Teilnehmer tragen durch ihren Einsatz zum Erhalt unserer Streuobstbestände und des Landschaftsbildes bei und tun Gutes für die Tier- und Pflanzenwelt.

Referent: Peter Keller, Thomas Zihler
 Termin: **Samstag, 16. März 2019**
 Ort: 09:00 – 12:00 Uhr, am Schlittenbuckel in Lauffen
 13:30 – 16:00 Uhr, östlich vom Friedhof in Lauffen

NATUR:kultur

Obst für kleine Gärten

Bei vielen Gartenbesitzern besteht häufig der Wunsch, eigenes Obst im Garten anzubauen. Allerdings steht aufgrund der kleineren Grundstücke in vielen Hausgärten inzwischen nur noch eine begrenzte Fläche zum Anbau von Obst zur Verfügung. Gerade hier bietet sich Beerenobst an. Doch welche Beerenobstarten sind dafür geeignet und wie werden diese richtig gepflegt? Der Vortrag zeigt auf, wie der Anbau von Beerensträuchern durch die entsprechende Auswahl auch in kleineren Gärten möglich ist und was beim Anbau zu beachten ist.

Referent: Peter Keller, Gartenbauberater LRA Rottweil
 Termin: **Donnerstag, 28. März 2019, 20:00 Uhr**
 Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen

KEB – St. Laurentius-Deißlingen

Dust and diesel - Wüstenrallye

Shirin und Hans-Bernhard Efinger nehmen uns mit auf die Spuren der berühmten Rallye Paris-Dakar. Die Amateurrallye für jedermann führte über Frankreich und Spanien nach Senegal, wo die Fahrzeuge zu Gunsten der APEN-Waisenhausprojekte verkauft werden.

Referenten: Shirin und Hans-Bernhard Efinger
 Beginn: **Freitag, 29. März 2019**
 Ort: Gemeindetreff St. Georg, Lauffen

KEB St. Georg Lauffen

BUND Kino: Das grüne Gold - Dokumentarfilm

Wieso exportiert ein vom Hunger geplagtes Land wie Äthiopien Lebensmittel? Joakim Demmer recherchierte für seinen eindrucksvollen Dokumentarfilm in Afrika, bei NGOs und Lobbyisten in den Industrienationen. Jörg Hartmann kennen wir als Dortmunder »Tatort«-Kommissar. In diesem Dokumentarfilm ist seine Stimme das alte Ego eines Filmemachers, der auch einem Krimi auf der Spur ist. Und leider ist die hier erzählte Geschichte wahr. Schweden/BRD/Finnland, 2016.

Termin: **Donnerstag, 4. April 2019, 20:00 Uhr**

Ort: Hagestall, Deißlingen

Kosten: Eintritt frei, Spende erwünscht

BUND

Auch Senioren möchten gut und gesund essen

Im Alter verändert sich die Aufnahme von Lebensmittel im Darm, man hat oft auch weniger Appetit und soll trotzdem auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Referent: Frau Barbara Wilhelm, AOK

Termin: **Donnerstag, 11. April 2019 um 14:30 Uhr**

Ort: Evang. Gemeindehaus, Badstraße

Ökumenischer Seniorenkreis Deißlingen/Lauffen

4

Gesellschaft & Technik

Leistungen der Pflegeversicherung & Einstufungskriterien

Näheres über das Thema Pflegebedürftigkeit erfahren.

Referentinnen: Natascha Schneider & Sabine Rieger, Pflegestützpunkt

Termin: **Mittwoch, 10. April 2019, 19:00 Uhr**

Ort: Hagestall, Deißlingen

Bei Fragen: Rathaus Deißlingen, Sonja Bayer, Tel 9394-25

Alzheimer Initiative und Brückenbauer

Computertreff

Zu jeweils aktuellen Themen rund um den PC, das Tablet oder das Smartphone. Der Computertreff findet einmal im Monat donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr statt, gerne sind auch Anfänger herzlich willkommen. In der Regel werden jeweils mehrere Referenten anwesend sein, um die Teilnehmer aktiv zu unterstützen. Die jeweiligen Themen, Termine und Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte dem Deißlinger Anzeiger.

Referenten: Dieter Bugner , Andreas Norman, Uwe Niemic,
Lukas Neumann
Termin: **einmal im Monat donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr**
siehe Deißlinger Anzeiger
Ort: siehe Deißlinger Anzeiger
Kosten: 3,00 € pro Abend
Anmeldung: Rathaus Deißlingen, Sonja Bayer, Tel. 9394-25
Brückenbauer in Koop mit KEB St. Laurentius-Deißlingen

Neueste Hilfsmittel in der Altenpflege

Die Brückenbauer laden Sie herzlich zu der Mitgliederversammlung ein. Bei Kaffee, Kuchen und unterhaltsamer Musik wird Georg Röhrle über die neuesten Hilfsmittel in der Altenpflege referieren. An diesem Nachmittag wird ebenso über die aktuelle Seniorenarbeit der Brückenbauer berichtet.

Referent: Georg Röhrle
Termin: **Donnerstag, 9. Mai 2019, 14:00 Uhr**
Ort: Kath. Gemeindezentrum, Deißlingen
Brückenbauer

Einblicke in die Arbeit des Gefängnisseelsorgers in Rottweil

Der Gefängnisseelsorger Herr Leibrecht berichtet über das Rottweiler Gefängnis und seiner Arbeit mit den Insassen.

Referent: Michael Leibrecht, Gemeindeferent
Termin: **Donnerstag, 27. Juni 2019, 20:00 Uhr**
Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen
Kolpingfamilie Deißlingen und KEB St. Laurentius-Deißlingen

5

Erziehung & Familie

Die Brüllfalle

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Doch gibt es Situationen, in denen ruhig bleiben nicht immer einfach ist und es zur Eskalation kommen kann. „Wege aus der Brüllfalle“ (ein Film von Wilfried Brüning) zeigt ungefiltert solche heikle Alltagssituationen. Der Film dient als Einstieg in die anschließende Diskussion über schwierige Erziehungssituationen.

Referent: Herr Würfel, Dipl.-Pädagoge, Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Leiter der psycholog. Beratungsstelle der kath. und evang. Kirchen in Tuttlingen

Termin: **Donnerstag, 09. Mai 2019, 19:30 Uhr**

Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen

KEB - St. Laurentius-Deißlingen und Kindergärten Deißlingen

6

Gesundheit & Sport

Geselliges Tanzen

Sich bewegen mit schöner Musik, hält Körper und auch Geist länger fit. Jetzt ideal zum Einsteigen! Bei internationalen und modernen Kreis- und Paartänzen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Tanzleiterin Irina Fritz freut sich auf Ihr Kommen.

Leitung: Irina Fritz, Tel. 3692

Termine: immer **montags, 18:00 – 19:30 Uhr**

Frühjahr 2019: 12 Termine:

07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02.,
11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.

Sommer 2019: 10 Termine:

29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 24.06.,
01.07., 08.07., 15.07.2019

Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen

Kosten: 4,00 € pro Abend

KEB St. Laurentius-Deißlingen

Fastenwoche

Entschlacken – sich frei machen – loslassen

Seinen Körper mal wieder richtig entschlacken, aber auch für Allergiker einmal wieder alle schädlichen Allergene ausscheiden, um für die kommende Saison wieder mehr Wohlbefinden zu erhalten. Mit Frau Irma Schwellinger aus Villingendorf, einer erfahrenen Fastenpädagogin, führen wir hier in Deißlingen dies schon länger durch und viele sind von der entspannenden Stimmung in der Gruppe beeindruckt. Neulinge sind stets willkommen! Mitzubringen sind Iso-Matte oder Decke und bequeme Kleidung.

Wer zum ersten Mal kommt, sollte unbedingt den **Info-Abend** am Montag, den **11. März 2019** um 19:30 Uhr besuchen.

Referentin: Irma Schwellinger, Fastenpädagogin
Termin: **21. - 27. März 2019, jeweils um 19:00 Uhr**
Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen
Kosten: 35,00 € pro Person

Eine Voranmeldung bis zum 9. März 2017 im Pfarrbüro Deißlingen, Tel. 93090, ist sehr wichtig, da bei zu geringer Teilnehmerzahl der Kurs entfällt!

KEB St. Laurentius-Deißlingen mit Kolpingfamilie Deißlingen

Hypertonie - Wege aus der Hochdruckfalle

Sie haben Bluthochdruck? Dann finden Sie sich in „bester“ Gesellschaft. Laut Deutscher Hochdruckliga haben 35% der Bundesbürger Bluthochdruck. Bedenklich ist, dass nur jeder Zweite von seiner Krankheit weiß und sich davon nur 40% behandeln lassen. Dabei sind ein gut eingestellter Blutdruck und ein gesunder Lebensstil die besten Voraussetzungen, nicht an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken bzw. zu sterben. Der Vortrag möchte Sie ermutigen selbst aktiv gegen den Bluthochdruck zu werden. Sie werden über die nicht-medikamentöse Therapie informiert.

Referent: Silke Heizmann, Dipl. Oecotrophologin, Zimmern o.R.
Termin: **Dienstag, 02. April 2019, 20:00 Uhr**
Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen

KEB St. Laurentius-Deißlingen

Schnelle Küche – einfach, lecker und gesund

Beruf, Schule und Alltag stellen uns manchmal vor die Frage: Was koche ich für mich und meine Familie, wenn ich wenig Zeit habe, aber trotzdem ein schmackhaftes und ausgewogenes Essen zubereiten möchte?

Dieser Kurs soll neue Ideen und Tipps geben, um den Ansprüchen einer ausgewogenen Ernährung gerecht zu werden. Nach einer kurzen Einführung werden verschiedene Gerichte in Kleingruppen zubereitet und anschließend verköstigt.

Referentin: Alice Lamers, Dipl. Ökotrophologin (FH)
Termin: **Dienstag, 02. April 2019, 19:00 – 21:30 Uhr**
Ort: Schulküche Deißlingen
Kosten: 8,00 € für Lebensmittel
Anmeldung: Simone Tischler, Tel. 913507
KEB St. Georg Lauffen

Tanzkurs für Paare

An fünf Abenden können die Grundlagen der Standard-Tänze mit Tanzlehrer Rainer Wiedenhorn erlernt und eingeübt werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch zur Auffrischung der Grundkenntnisse geeignet. Aufgrund der überschaubaren Gruppengröße ist ausreichend Zeit für Erklärungen und Training.

Referent: Rainer Wiedenhorn
Beginn: **Freitag, 26. April 2019, 19:00 – 20:30 Uhr**
Ort: Gemeindetreff St. Georg, Lauffen
Kosten: 50,00 € / Paar für 5 Abende
Anmeldung: Simone Tischler, Tel. 913507
KEB St. Georg Lauffen

Yoga

Yoga-Übungen sollen das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele durch einen kontrollierten Atem und Konzentration verbessern. Es werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Leitung: Margarete Lempp, Yogalehrerin, Rottweil
Beginn: Mai 2019 (s. Deißlinger Anzeiger)
**jeweils donnerstags, 17:15 Uhr – 18:30 Uhr
und 18.45 Uhr - 20.00 Uhr**
Ort: Gymnastikraum der Turnhalle Lauffen
Kosten: 40,00 € / 10 Abende
Anmeldung: Kerstin Vollmair, Tel. 2939
KEB St. Georg Lauffen

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung nach der israelischen Methode krav-maga.

Trainer: Bernd Vogt, Rottweil
Termine: **Samstag 18.05., 25.05. und 01.06.2019 von 9:30 - 12:30 Uhr**
Kosten: 90,00 € pro Teilnehmer für alle drei Samstage
Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen
Anmeldung: bis 10.5.2019 im Pfarramt, Tel. 93090
KEB St. Laurentius Deißlingen

Angebot der Sportgemeinde Deißlingen

Infos: Helga Siring, Tel. 920419

Yin-Yoga

Entspannung, Regeneration und Faszientraining

10 abwechslungsreiche Kurseinheiten, mit vielen Erklärungen und ohne Leistungsdruck. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig

Leitung: Alexandra Bitsch, Yoga-Lehrerin
Termin: **dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle **der Aubert-Schule!!**
Kosten: auf Anfrage

Power-Funktionsgymnastik – „FitMix“

Leitung: Mirjam Roth
Termin: **donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr**
Ort: Gymnastikraum, Volksbank-Sporthalle Deißlingen
Kosten: Mitglieder der SGD 25,00 €, Nichtmitglieder 40,00 €

Indoor Cycling

Leitung: Alex. Decker, Conny Sailer, Nicole Zucchet, Cindy Krischel
Termine: **montags, 18:30 – 19:30 Uhr - Alexandra Decker**
19:30 – 20:30 Uhr - Alexandra Decker
dienstags, 18:45 – 19:45 Uhr - Nicole Zucchet
mittwochs, 20:15 – 21:15 Uhr - Alexandra Decker
freitags, 17:15 – 18:15 Uhr - Cindy Krischel
18:30 – 19:30 Uhr - Conny Sailer
Ort: Volksbank-Sporthalle Deißlingen
Kosten: Mitglieder 25,00 €, Nichtmitglieder 40,00 € (10 Wochen)

Zumba

Leitung: Claudia Prim, Verena Stoschek
Termin: **dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr**
Ort: Volksbank-Sporthalle Deißlingen
Kosten: Mitglieder der SGD 25,00 €, Nichtmitglieder 40,00 € (10er-Karten)

Zumba Gold

Leitung: Katrin Grunwald
Termin: **mittwochs, jeweils von 20:15 – 21:15 Uhr**
Ort: Volksbank-Sporthalle Deißlingen
Kosten: Mitglieder der SGD 25,00 €, Nichtmitglieder 40,00 € (10er-Karten)

BodyCross

Funktionelles Fitnessstraining am Beispiel Geräteturnen

Leitung: Cindy Krischel, Alexander Peters
Termin: **montags, 19:15 Uhr** (10er-Karten)
freitags, 19:00 Uhr (10-Wochen-Kurs)
Kosten: Mitglieder der SGD 25,00 €, Nichtmitglieder 40,00 €
Infos und Anmeldung: Cindy Krischel
Tel. 0172 4339873 oder 0174 2482781
Email: cindy.kr@bodycross.de

7

Kreativität & Gestalten

Filzen - Die eigene Yogamatte

Den entspannenden Moment erleben, wenn man auf einer mit Kraft und Ausdauer gerollten eigenen Filz-Yoga-Matte liegt, ist einfach ein Genuss. Ob wir dabei lieber eine leise Farboberfläche herstellen, die das Gefühl von Ruhe verstärkt, -oder ein markanteres Muster auffilzen, bleibt jedem/jeder überlassen. In kreativer „Filz-Atmosphäre“ erwartet sie ein Tag, an dem sie ihre eigene Schaffenskraft spüren können. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Grundmaterial naturfarbige Wolle. Mitzubringen sind: Schere, Schüssel, Spritzer, großes Handtuch, glattes (altes) Baumwolltuch zum Walken, ca. 120x80cm.

Leitung: Ulrike von Kutzleben-Hausen
Termin: **Samstag, 30. März 2019 von 10.00 – 17.00 Uhr**
Ort: Katholisches Gemeindezentrum Deißlingen
Kosten: 30,00 € + Materialkosten ab 20,00 €
Anmeldung: Ulrike von Kutzleben-Hausen, Tel. 3346 bis 23.03.2019

KEB St. Laurentius Deißlingen