

## Herbstprogramm

### Liebe Kapplerinnen und Kappler!

Als neue Leiterin der Erwachsenenenschule Kappl darf ich Euch das Kursangebot des kommenden Herbstes vorstellen.

Die Anmeldung für alle Veranstaltungen ist notwendig und gilt als verbindlich, um bei zu geringer Teilnehmerzahl rechtzeitig absagen, oder bei zu hoher Teilnehmerzahl die Gruppe entsprechend aufteilen zu können.

**Anmeldung:** Gem. Kappl Tel.: 05445/6210  
Gertrud Wechner Tel.: 05445/6121

Ich freue mich auch über Wünsche und Anregungen.

### KOCHEN FÜR MÄNNER - SELBST IST DER MANN

Leitung: **Martin Sieberer**  
Kursort: HS Kappl  
Datum: DI 27.09.2011 und DO 29.09.2011  
abends von 18 Uhr bis 22 Uhr  
Kosten: € 30 pro Person max. 14 Personen

### SKIGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Leitung: **Monika Stotter / Franz Juen**  
Kursort: HS-Kappl  
Datum: Oktober bis Dezember je 10 Einheiten  
Kosten: € 50 pro Person ( Mindestteilnehmerzahl 12 )

### SIVANANDA – YOGA

Spannungen lösen.... Wirbelsäule kräftigen.... Ruhe im Atem....  
durch bewusst ausgeführte Bewegung Gedanken ordnen....

Leitung: Angelika Egg  
Kursort: HS-Kappl  
Datum: ab letzter Septemberwoche  
Kosten: € 50 pro Person ( Mindestteilnehmerzahl 12 )

### **DAS STOFFWECHSELGERECHTE ESSEN**

Leitung: Friedhardt Pilz - Changemed  
Kursort: Gemeindesaal  
Datum: 05.10.2011 Uhr: 20:00  
Kosten: freiwillige Spenden

### **TAROCK – Das königliche Kartenspiel ( in Memoriam Altpf. Ulrich Obrist, der diesen Kurs gehalten hätte)**

Leitung: Tarockfreunde von Altpf. Ulrich Obrist  
Kursort: Foyer Gemeindehaus  
Datum: Oktober , November 2011  
Kosten: gratis

PS: bei nicht detaillierter Zeitangabe beachten Sie bitte die Rundmails der Gemeinde

Für die Erwachsenenschule Kappl  
Wechner Gertrud