



Geschäftsstelle:
Stadtverwaltung
Gefrees

Hauptstr. 22

95482 Gefrees

Uwe Köhler, Zi. 6

Tel.: 0 92 54 / 9 63 24

Fax: 0 92 54 / 9 63 36

E-mail: uwe.koehler@gefrees.bayern.de

Online-Anmeldung:
www.gefrees.de



Beruf

EDV für Senioren

Ge 001_2 **Computerkurs für Senioren** *Aktiv im Alter*
Beginn: Di., 05.12.2023 (weitere Termine: Do., 07.12.2023, Di., 12.12.2023 und Do., 14.12.2023) • 4 Einheiten á 120 Minuten • 09.30- 11.30 Uhr • Künneth-Palais, Bürgerbüro, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 80,00 EUR • **Leitung:** Karl Pensky
Der Kurs findet nur statt ab 5 Teilnehmer. Notebooks müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden. Leihgeräte können nicht zur Verfügung gestellt werden.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

jew. 12 Abende • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 in Gefrees • mitzubr.: bequeme Kleidung (leichte Sportbekleidung), Yoga- bzw. Iso-Matte, Yoga-Kissen (falls vorhanden) • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Olma

Mit der Kunst des Einfachen aber auch Anspruchsvollen stärken wir unser Wohlgefühl und unsere Lebenskraft. Wir fördern den Umgang mit uns selbst und mit unserer Welt. Sie werden sich bald wohler fühlen, glücklicher sein und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein - zu YOGA heiter!

Ge 001_4 **Kurs I:** **Beginn: Di., 10.10.2023** • 17.30-18.30 Uhr

Ge 002_4 **Kurs II:** **Beginn: Di., 10.10.2023** • 18.45-19.45 Uhr



Kultur

Musik

Gitarre

Jeweils 10 Einheiten • Uhrzeit: nach vorheriger Vereinbarung • Künneth-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 110,00 EUR • **Leitung:** Axel Rank, Gitarrenlehrer
Gitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Notenkenntnisse nicht erforderlich.

Ge 001_5 **Kurs I:** **Beginn: Do., 28.09.2023**

Ge 002_5 **Kurs II:** **Beginn: Do., 25.01.2024**

Tanz

Beginn: Do., 07.09.2023 • 7 Abende • Künneth-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • **Leitung:** Tanzschule Schramm, Helmbrechts

Ge 003_5 **Kurs I:** 18.00-19.30 Uhr • **Gebühr:** 60,00 EUR

Ge 004_5 **Kurs II:** 19.30-20.30 Uhr • **Gebühr:** 50,00 EUR

Ge 005_5 **Kurs III:** 20.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 60,00 EUR

Danach sind weitere Tanzkurse geplant. Sie werden im Anschluss bekanntgegeben.

Es gelten die „Allg. Hinweise zu den Veranstaltungen“! Anmeldungen im Rathaus, Zimmer 6 oder im Internet: www.gefrees.de. Die Kursgebühren sind bei der Stadtkasse einzuzahlen oder zu überweisen, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn. Die Gebühren sind für mindestens 6 Teilnehmer gerechnet.

Anmeldung bitte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!



Gesellschaft

Mensch und Welt

Ge 001_1 **Schafkopf & Mucken - Anfängerkurs**

Beginn: Mi., 04.10.2023 • 18.30-20.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 8 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Klaus Kodisch

Schafkopf ist eines der ältesten deutschen Kartenspiele und wird entweder als Partnerspiel oder als Einzelspiel ausgetragen. Es ist in seiner Vielfalt schier grenzenlos und macht viel Spaß. „Schafkopfen“ lernen kann jeder/r - doch nur durch viel Üben und Spielen. Dieses „Karteln“ für Anfänger vermittelt die Regeln, die Spielweise, das richtige Zählen der Punkte und das fundierte Einschätzen der eigenen Karten.

Da Theorie bekanntlich grau ist, wird alles sofort gespielt. Nach diesem Kurs wissen Sie über die Grundzüge des Schafkopfs Bescheid und haben vielleicht auch schon eine nette Schafkopfrunde gefunden.

Beachten Sie bitte auch die **farbigen Sonderseiten** in der Heftmitte!