

ERWACHSENENSCHULE



VIRGEN – PRÄGRATEN



Wintersemester 2018/2019

Informationsveranstaltung der Polizei

Kinder- und Jugendschutz
Präventivmaßnahmen
Handy, Internet

Montag, 1. Oktober 2018, 20:00 Uhr, NMS Virgental

KÖRBLERSYMBOLS

„Kinder sanft begleiten - Körblersymbole für den Alltag mit Kindern“

Für Eltern, Großeltern und alle Interessierten.
Die Referentin stellt Unterlagen zur Verfügung.

Beginn: Mittwoch, 3. Oktober 2018
20:00 Uhr, NMS Virgental
Dauer: 1 Abend zu 2 Einheiten
Kosten: € 20,- (abzüglich Bildungsscheck)
Die Veranstaltung findet nur bei mind. 12 Anmeldungen statt!!!
Leitung: Sylvia Astner

TIPPS FÜR DEN FAMILIENALLTAG

Unter dem Motto „10+1 energetische Tipps für einen entspannten Familienalltag“ steht dieser informative und lehrreiche Abend! Die Referentin stellt Unterlagen zur Verfügung.

Beginn: Mittwoch, 10. Oktober 2018
20:00 Uhr, NMS Virgental
Dauer: 1 Abend zu 2 Einheiten
Kosten: € 20,- (abzüglich Bildungsscheck)
Die Veranstaltung findet nur bei mind. 12 Anmeldungen statt!!!
Leitung: Sylvia Astner

GESUNDE ERNÄHRUNG

Unsere Ernährung – mehr als nur Nahrung für unseren Körper? Die Antwort liegt IN dir!

Beginn: Dienstag, 16. Oktober 2018
20:00 Uhr, NMS Virgental
Dauer: 1 Abend zu 2 Einheiten
Kosten: € 20,- (abzüglich Bildungsscheck)
Die Veranstaltung findet nur bei mind. 12 Anmeldungen statt!!!
Leitung: Sylvia Astner

ZUMBA® GOLD VIRGEN

Beginn: Montag, 17. September 2018
09:30 Uhr, **Pfarrsaal Virgen**
Dauer: 10 Kursvormittage zu je 1 Einheit
Kosten: € 50,- (mind. 12 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin)

ZUMBA® FITNESS

Beginn: Montag, 17. September 2018
19:30 Uhr, **Prägraten, Turnsaal**
Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 50,-
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin),
Zumba-Instructorin

STRONG BY ZUMBA®

Strong by Zumba® ist ein hochintensives Intervalltraining. Kraftvolle, lebendige Rhythmen begleiten hochintensives Cardio- u. Muskeltraining. Hier musst du einen Gang höher schalten! Mit dem ursprünglich tänzerischen Zumba haben diese Einheiten nichts mehr zu tun. Entdecke den Sportler in dir, spüre die Kraft, die Energie und werde fit! Männer und Frauen: Probiert es! Matte oder Handtuch nicht vergessen!

Beginn: Donnerstag, 20. September 2018
19:30 Uhr, NMS Virgental
Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 50,- (mind. 12 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin),
Zumba-Instructorin

BITTE WENDEN!!!

YOGA PRÄGRATEN 1

Bewusst atmen! Den Körper spüren! Die Seele baumeln lassen! Am Ende jeder Einheit erfolgt eine kurze Meditation!

Beginn: Dienstag, 16. Oktober 2018
19:30 Uhr
Prägraten, Kameradschaftsraum
Dauer: 8 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 56,- (mind. 8 Teilnehmer)
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

YOGA PRÄGRATEN 2

Beginn: Mittwoch, 17. Oktober 2018
09:30 Uhr
Prägraten, Kameradschaftsraum
Dauer: 8 Kursvormittage zu je 1 Einheit
Kosten: € 56,- (mind. 8 Teilnehmer)
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

YOGA VIRGEN

Beginn: Donnerstag, 18. Oktober 2018
19:30 Uhr, **VS Virgen, Turnsaal**
Dauer: 8 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 56,- (mind. 8 Teilnehmer)
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Tanzen ab der Lebensmitte gibt es im Herbst schon das 28. Jahr in Virgen. Magda Bacher, Anni Hauser und Horst Felsch leiten den Kurs sehr engagiert und professionell.

Tanzen ab der Lebensmitte trainiert das Kurzzeitgedächtnis, erhält die Mobilität und stärkt die Koordination, hat einen starken sozialen Aspekt durch die Tanzgemeinschaft und macht natürlich viel Freude durch die Bewegung zur Musik.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und ist für jeden erlernbar, auch für **MÄNNER!!!**

Für alle die noch nie dabei waren: **Kostenlose Schnupperstunde!**

Beginn: Montag, 1. Oktober 2018
14:30 Uhr, **Volksschule Virgen**
Dauer: bis Ende Jänner 2018
Kosten: € 45,-
Leitung: Magda Bacher, Anni Hauser und Horst Felsch
(ausgebildete Tanzleiterinnen, ausgebildeter Tanzleiter)

NORDIC WALKING

Du suchst eine unkomplizierte und rasch zu lernende Sportart an der frischen Luft? Bei Nordic Walking bist du genau richtig! In den Einheiten wird die elementare Technik vermittelt. Aus einem umfangreichen Sortiment hochwertiger Leihstöcke wird für jeden die richtige Stocklänge gewählt, denn diese ist entscheidend um auch technisch korrekt und vor allem effektiv zu walken.

Beginn: Montag, 17. September 2018
17:30 Uhr, **Parkplatz Würfelehütte**
Dauer: 3 Einheiten à 75 Minuten
Kosten: € 30,- (mind. 5 Teilnehmer)
Leitung: Gerhard Wörister

Anmeldung:

Erwachsenenschule

Virgen - Prägraten

Gerhard Wörister

Angerweg 40

9972 Virgen

Tel. 0650/9812537

Email: ge.woerister@tsn.at

IBAN: AT91 3637 8000 0124 5315

Bildungsschecks der Gemeinden Virgen und Prägraten sind für ausgesuchte Kurse der Erwachsenenschule gültig. Information zu Kursbeginn!

Rechtzeitige Anmeldung erwünscht!

**Mit Unterstützung der
Gemeinden Virgen
und Prägraten a. G.**

