

# ERWACHSENENSCHULE



## VIRGEN – PRÄGRATEN



### Sommersemester 2022



Alle ausstehenden Kurse aus dem Wintersemester bei Bstieler Beate und Leitner Elisabeth starten in der KW 11 (ab 14.03.2022) Wochentag, Uhrzeit und Ort bleiben gleich!

„Fange nie an aufzuhören, höre nie auf anzufangen“

(Marcus Tullius Cicero, 106 v. Chr.)

#### YOGA PRÄGRATEN 1

Einer unserer Klassiker!  
Die kleine Gruppengröße sorgt für ein angenehmes und gewinnbringendes Miteinander.

Beginn: Dienstag, 19. April 2022  
19:30 Uhr

**Kameradschaftsraum Prägraten**

Dauer: 5 Kursabende zu je 70 Minuten  
Kosten: € 43,- (max. 10 Teilnehmer)  
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

#### STEP AEROBIC/ ZUMBA®

Beginn: Montag, 11. April 2022  
19:30 Uhr, **Turnsaal Prägraten**  
Dauer: 8 Kursabende zu je 1 Einheit  
Kosten: € 44,-  
Leitung: Elisabeth Leitner  
(B-Lizenz Trainerin)

#### ZUMBA® GOLD VIRGEN

Beginn: Donnerstag, 31. März 2022  
09:30 Uhr, **Pfarrsaal Virgen**  
Dauer: 10 Kursvormittage zu je 1 Einheit  
Kosten: € 55,- (mind. 12 Teilnehmer)  
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin)  
Zumba-Instructorin

#### YOGA PRÄGRATEN 2

Beginn: Mittwoch, 20. April 2022  
09:30 Uhr

**Kameradschaftsraum Prägraten**

Dauer: 5 Kursvormittage zu je 70 Minuten  
Kosten: € 43,- (max. 10 Teilnehmer)  
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

#### STRONG NATION

Strong Nation ist ein hochintensives Intervalltraining. Kraftvolle, lebendige Rhythmen begleiten hochintensives Cardio- u. Muskeltraining. Hier musst du einen Gang höher schalten!

#### YOGA VIRGEN

Beginn: Donnerstag, 21. April 2022  
19:30 Uhr, **Turnsaal VS Virgen**

Dauer: 5 Kursabende zu je 70 Minuten  
Kosten: € 43,-  
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

Beginn: Mittwoch, 30. März 2022  
19:30 Uhr, **Turnsaal Prägraten**  
Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit  
Kosten: € 60,- (mind. 12 Teilnehmer)  
Leitung: Elisabeth Leitner

### KINDER-KOCHKURS

Für alle interessierten Kinder von 9 bis 12 Jahren bieten wir einen abwechslungsreichen Kochnachmittag an. Gesunde, regionale und saisonale Produkte werden von den Kindern unter Anleitung in kreative und wohlschmeckende Gerichte verwandelt. Ein spannender und lustiger Nachmittag ist gewiss!

Beginn: Mittwoch, 04. Mai 2022  
14:00 Uhr, Schulküche Virgen  
Dauer: 3 Einheiten  
Kosten: € 15,- inkl. Lebensmittel  
(7-10 Teilnehmer)  
Leitung: Irina Kröll und Sarah Preßlaber

### DIGITALE SCHULE - ELTERNFIT

Schule wird zunehmend digitaler. Die Hausübungen werden vermehrt via iPad und MS Teams bearbeitet. Viele Eltern verlieren dabei den Ein- und Durchblick. Die MS Virgental unterstützt in Zusammenarbeit mit der ES Virgen/Prägraten die Eltern dabei den Durchblick zu erhalten. Eine Informationsveranstaltung gibt Einblicke in die digitale Schulwelt Ihres Kindes. Digitale Schulbücher, Umgang mit den iPads der Kinder, usw. stehen am Programm. Die MS Virgental stellt die schuleigenen iPads für den Nachmittag zur Verfügung. Alle Schüler haben einen MS Teams Zugang!

Zielgruppe: Eltern von Schülern der 4. Klasse VS und der 1. Klasse MS

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

Referentinnen: Unterweger Bettina  
Weiskopf Melanie  
Beginn: 06. April 2022  
18:30 Uhr, Mittelschule Virgental  
Dauer: 2 Einheiten

### SELBST-SICHER-STARKE MÄDCHEN

Gemeinsam mit dem Frauenzentrum Osttirol werden zwei Nachmittagsworkshops zum weiten Themenfeld „Gewalt-Gewaltprävention“ für **Mädchen der 4. Klassen der MS-Virgental** organisiert.

Inhalte sind die unterschiedlichen Formen von Gewalt, Gewaltvermeidung, die eigene Stimme erheben, mein Körper gehört mir, die eigenen Stärken entdecken, Selbstbewusstsein stärken, ...

Referentin: Mag. Sabine Unterweger  
(Frauenzentrum Osttirol)  
Termin: 20. April 2022 und 01. Juni 2022  
13:15 Uhr (jeweils 2 Einheiten)  
ME-Raum der MS Virgental

### 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, 16. Mai 2022  
16:00 Uhr, **Tennisplatz Virgen**  
Dauer: 3 Einheiten à 70 Minuten  
Kosten: € 35,- (mind. 7 Teilnehmer)  
Leitung: Gerhard Wörister

Onlineangebote der Tiroler

Erwachsenenschulen:

<https://tiroler-bildungsforum.at/erwachsenenschulen/>

Weitere Informationen finden Sie auf [www.tiroler-bildungsforum.at](http://www.tiroler-bildungsforum.at)

**Kurzfristige Absagen sind in Zeiten wie diesen nicht auszuschließen!**

**Vielen Dank für Ihr Verständnis!!!**

**Die örtlichen „Corona-Bestimmungen“ (Hygienemaßnahmen, Abstand, ...) sind zu befolgen!**

**Derzeit: 3G Regel**

**Anmeldung:**

**Erwachsenenschule**

**Virgen - Prägraten**

**Gerhard Wörister**

**Angerweg 40**

**9972 Virgen**

**Tel. 0650/9812537**

**Email: [ge.woerister@tsn.at](mailto:ge.woerister@tsn.at)**

**IBAN: AT91 3637 8000 0124 5315**