

ERWACHSENENSCHULE



VIRGEN – PRÄGRATEN



Wintersemester 2021/22



YOGA PRÄGRATEN 1

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

Beginn: Dienstag, 19. Oktober 2021
19:30 Uhr

Kameradschaftsraum Prägraten

Dauer: 8 Kursabende zu je 70 Minuten
Kosten: € 68,- (max. 10 Teilnehmer)
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

YOGA PRÄGRATEN 2

Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2021
09:30 Uhr

Kameradschaftsraum Prägraten

Dauer: 8 Kursvormittage zu je 70 Minuten
Kosten: € 68,- (max. 10 Teilnehmer)
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

YOGA VIRGEN

Beginn: Donnerstag, 21. Oktober 2021
19:30 Uhr, **Turnsaal VS Virgen**

Dauer: 8 Kursabende zu je 70 Minuten
Kosten: € 68,-
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

STEP AEROBIC

Beginn: Montag, 20. September 2021
19:30 Uhr, **Turnsaal Prägraten**

Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 55,-
Leitung: Elisabeth Leitner
(B-Lizenz Trainerin)

ZUMBA® GOLD VIRGEN

Beginn: Donnerstag, 23. September 2021
09:30 Uhr, **Pfarrsaal Virgen**
Dauer: 10 Kursvormittage zu je 1 Einheit
Kosten: € 55,- (mind. 12 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin)
Zumba-Instructorin

STRONG NATION

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

Beginn: Mittwoch, 22. September 2021
19:30 Uhr, **Turnsaal Prägraten**
Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 60,- (mind. 12 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner

ENGLISCH-AUFRISCHUNGSKURS

Für all jene, die Lust verspüren ihre Englischkenntnisse wieder zu erwecken!

Beginn: Freitag, 15. Oktober 2021
19:30 Uhr, **MS Virgental**
Dauer: 5 Abende (2 Einheiten)
Kosten: € 100,- (max. acht Teilnehmer)
Bildungsscheck der Gemeinde Virgen übernimmt Teil der Kurskosten!
Leitung: Mag.^a Irina Kröll

SELBST-SICHER-STARKE MÄDCHEN

Gemeinsam mit dem Frauenzentrum Osttirol wird ein Nachmittagsworkshop 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, ...

Termin: Bekanntgabe in 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. **Ideale Vorbereitung auf die kommende Langlaufsaison!**

Beginn: Montag, 04. Oktober 2021
16:00 Uhr, **Tennisplatz Virgen**
Dauer: 3 Einheiten à 70 Minuten
Kosten: € 35,- (mind. 5 Teilnehmer)
Leitung: Gerhard Wörister

ADVENTLESUNGEN

In der Vorweihnachtszeit finden wieder Adventlesungen für Senioren und Interessierte statt. Schülerinnen und Schüler lesen gemeinsam mit Lehrpersonen weihnachtliche Geschichten, vor allem aus früheren Zeiten, vor. Die Lesungen werden in Virgen und Prägraten veranstaltet. Der genaue Zeitpunkt/Ort wird Ende November 2021 auf den Homepagen der Gemeinden Virgen und Prägraten bekannt gegeben.

Onlineangebote der Tiroler
Erwachsenenschulen:

[https://tiroler-
bildungsforum.at/erwachsenenschulen/](https://tiroler-bildungsforum.at/erwachsenenschulen/)

Weitere Informationen finden Sie
auf 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!**

Anmeldung:

**Erwachsenenschule
Virgen - Prägraten
Gerhard Wörister
Angerweg 40**

9972 Virgen

Tel. 0650/9812537

Email: ge.woerister@tsn.at

IBAN: AT91 3637 8000 0124 5315