

ERWACHSENENSCHULE



VIRGEN – PRÄGRATEN



Wintersemester 2023/24



YOGA PRÄGRATEN 1

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

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023
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: Dienstag, 17. Oktober 2023
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, 19. Oktober 2023
19:30 Uhr, **Turnsaal VS Virgen**
Dauer: 8 Kursabende zu je 70 Minuten
Kosten: € 68,-
Leitung: Beate Bstieler (Yoga Trainerin)

STEP AEROBIC

Beginn: Montag, 25. September 2023
19:30 Uhr, **Turnsaal Prägraten**
Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 55,- (mind. 12 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner
(B-Lizenz Trainerin)

ZUMBA® GOLD VIRGEN

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
09:30 Uhr, **Pfarrsaal Virgen**
Dauer: 10 Kursvormittage zu je 1 Einheit
Kosten: € 55,- (mind. 10 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin)
Zumba-Instructorin

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
Dauer: zwei Einheiten
Kosten: kostenlos
Leitung: Mag. Unterweger Sabine
(Frauen- u. Mädchenzentrum Lienz)

IPAD TRAINING FÜR ELTERN DER 1. KLASSEN MITTELSCHULE

Die digitalen Herausforderungen, auch in der Schule, nehmen ständig zu. Eltern möchten und sollen wissen wie mit dem iPad in der Schule gearbeitet wird und wie die Kinder bestmöglich davon profitieren.

Beginn: Termin wird mitgeteilt
Dauer: ca. 100 Minuten
Kosten: **Teilnahme ist kostenlos!**

ADVENTLESUNGEN MIT MUSIKALISCHER BEGLEITUNG

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 2023 auf den Homepages der Gemeinden Virgen und Prägraten bekannt gegeben.

KEKSE BACKEN IM ADVENT

Gemeinsam macht das Backen viel mehr Spaß!
Für alle Kinder von zehn bis zwölf Jahre.
Termin wird in der Mittelschule bekannt gegeben.

Beginn: Ein Nachmittag in der Adventzeit
Dauer: 14:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: € 10,- (mind. 7 Teilnehmer)

Onlineangebote der Tiroler

Erwachsenenschulen:

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

Weitere Informationen finden Sie auf www.tiroler-bildungsforum.at

**Mit freundlicher Unterstützung der
Gemeinden**



Anmeldung:

Erwachsenenschule

Virgen - Prägraten

Gerhard Wörister

Angerweg 40

9972 Virgen

Tel. 0650/9812537

Email: ge.woerister@tsn.at

IBAN: AT91 3637 8000 0124 5315