

PROGRAMM HERBST 2026

ERWACHSENENSCHULE VIRGEN-PRÄGRATEN



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



YOGA

Yoga Virgen

mit Daria Stadler
(Yogalehrerin)
ab MO, 28.9.2026,
18:45 - 20Uhr
8 Einheiten
Turnsaal der
VS Virgen
8er Block € 80,-

Yoga Prägraten 1

mit Beate Bstieler
(Yogalehrerin)
ab DI, 13.10.2026,
ab 9:30 - 10:45 Uhr
7 Einheiten
Pfarrsaal Prägraten
€ 77,-

Yoga Prägraten 2

mit Beate Bstieler
(Yogalehrerin)
ab DI, 13.10.2026,
ab 19 - 20:15 Uhr
7 Einheiten
Pfarrsaal Prägraten
€ 77,-

*Bitte bringe deine
Matte und bei Bedarf
Polster und Decke mit.*

ZUMBA + LIFT - NEU

*Zumba + Lift ist eine
Kombination aus
Zumba, Fitness
(Ausdauer, leichte
Choreo - kein Tanz)
und Muskeltraining
(Kurzhanteln) im
Wechsel.*

*Die erste Stunde ist
eine Schnupper-
stunde zum
Kennenlernen. Bei
Interesse bitte selbst
2 Hanteln (1-2 kg) oder
2 Wasserflaschen zum
Probieren mitbringen.*

Zumba + Lift

mit Elisabeth Leitner
(Zumba Trainerin)
ab MO, 21.9.2026,
19 - 20 Uhr,
10 Einheiten,
Dorfsaal Prägraten
mind. 10
Teilnehmer*innen
€ 70,-

KINDERYOGA

In Kooperation mit
dem Verein BGV

*Spielerisch bewegen,
entspannen & sich
selbst spüren – mit
Yoga, Geschichten,
Spielen, Kreativität &
viel Freude. Ohne
Leistungsdruck, dafür
mit Fantasie & Spaß.*

*mit Marlies Macher
(Yogalehrerin)
8 Einheiten,
Pfarrsaal Virgen
€ 64,-
für Mitglieder
BGV € 56,-
Anmeldung direkt
bei Marlies!*

Kinderyoga - Katzen (Kindergartenalter)

ab DI, 29.9.2026,
14 - 15 Uhr,

Kinderyoga - Löwen (Volksschulalter)

ab DI, 29.9.2026,
15 - 16 Uhr

KRÄUTERWISSEN

Kräuter für Kinder II - Grippe- und Erkältungszeit

mit Marlies Macher
(Kräuterpädagogin)
*Entdecke, welche
Kräuter Kinder in der
Erkältungszeit sanft
begleiten können, was
in der Hausapotheke
nicht fehlen darf und
was bereits bei Babys
hilft. Mit vielen
praktischen Tipps für
den Alltag und
wertvollem
Pflanzenwissen.*

*Für Erwachsene –
bring dein Kind gerne
mit.*

FR, 2.10.2026,
15 - 18 Uhr
BGV-Haus Virgen,
€ 54,- inkl. Skript,
selbst hergestellten
Kräuterprodukten und
Verpflegung

VVT APP WORKSHOP

*Lerne Schritt für Schritt
die Apps VVT Tickets
und Smartride kennen –
Tickets kaufen,
Verbindungen finden
und sicher mit Bus &
Bahn unterwegs sein.
Für Einsteiger*innen,
Senior*innen und alle,
die mehr Sicherheit im
Umgang möchten.*

Die Details zur
Veranstaltung folgen!
Ort: MS Virgental
Kostenfrei dank VVT
Campus des
Verkehrsverbund Tirol

KINDER

Advent im BGV Haus
12.12.2026,
ab 14 Uhr, **kostenfrei**
Abwechslungsreiche
Kinderbuchlesung mit
Anita Berger, Basteln,
Spielen und Staunen.
Die Details zur
Veranstaltung folgen!

GARTEN

**Gemüse frisch,
schmackhaft und
einzigartig zubereiten**
Marion Steiner Binder
(Dipl. Diätologin,
Ernährungsberaterin)
SA, 14.11.2026,
10 - 14 Uhr
Schulküche der
MS Virgental
Selbstbehalt:
Info folgt!

Anmeldung bei Birgit
WhatsApp: 0676/7292 809
oder E-Mail:
selbstversorgt@virgen.at

NATUR IM GARTEN TIROL

**Der Igel im
Naturgarten**
DO, 24.9.2026

**Vögel - Sicher durch
das Gartenjahr
bringen**
DO, 22.10.2026

**Käfer im Naturgarten
Liebe auf den zweiten
Blicke**
DO, 26.11.2026

und weitere...

jeweils ab 19:30 Uhr,
online via Zoom
€8,-
für TBF-Mitglieder
kostenlos!
alle Veranstaltungen:
www.naturimgarten.tirol

ANMELDUNG

Erwachsenenschule Virgen-Prägraten

Marlies Macher, 0664 5462216,
es-virgen@tsn.at

<https://erwachsenenschulen.at/virgen-praegraten/>
Programmänderungen sowie Druck- & Satzfehler vorbehalten.

