

ERWACHSENENSCHULE



VIRGEN – PRÄGRATEN



Wintersemester 2022/23



YOGA PRÄGRATEN 1

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

Beginn: Dienstag, 18. Oktober 2022
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, 19. Oktober 2022
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, 20. Oktober 2022
19:30 Uhr, **Turnsaal VS Virgen**

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

STEP AEROBIC

Beginn: Montag, 03. Oktober 2022
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, 06. Oktober 2022
09:30 Uhr, **Pfarrsaal Virgen**
Dauer: 10 Kursvormittage zu je 1 Einheit
Kosten: € 55,- (mind. 10 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin)
Zumba-Instructorin

ZUMBA®

Der Klassiker kehrt zurück! Da ist für alle etwas dabei. Belebt Körper und Geist!

Beginn: Mittwoch, 05. Oktober 2022
19:00 Uhr, **Turnsaal Prägraten**
Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit
Kosten: € 55,- (mind. 12 Teilnehmer)
Leitung: Elisabeth Leitner (Zumba-Zin)
Zumba-Instructorin

FITDANKBABY® MINI KURS

FITDANKBABY® ist ein Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. „Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den Spielen und Liedern.“
Info: www.fitdankbaby.at

Beginn: Kurs hat bereits begonnen!
Jeden Dienstag bis 08. November 2022, **Pfarrsaal Virgen**
Dauer: 8 Einheiten à 75 Minuten
Kosten: € 96
Leitung: Katrin Scheiber
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich bei Frau Scheiber! www.fitdankbaby.at

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

IPAD TRAINING FÜR ELTERN

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.

Die iPads werden kostenlos zur Verfügung gestellt!

Inhalte:

- Wie funktioniert das iPad?
- Wie kann ich mittels Apps z.B. die Bildschirmzeit begrenzen?
- Information zu digitalen Medien in der Erziehung
- Unterstützungsmöglichkeiten von Schülern mit Lernbesonderheiten (Barrierefreiheit)

Beginn: Montag, 03. Oktober 2022
Montag, 10. Oktober 2022
18:00 Uhr

Dauer: je 2 Einheiten à 60 Minuten

Kosten: **Teilnahme ist kostenlos!**

Leitung: Katharina Zaloudek
(Apple & Microsoft Trainerin,
Leitung ACP eduWerk Academy)

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 2022 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 acht bis zwölf Jahre.

Termin wird in den Volksschulen bzw. in der Mittelschule bekannt gegeben.

Beginn: Ein Nachmittag in der Adventzeit

Dauer: 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 7,- (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