

- **THEATER- und SCHAUSPIELKURS**

Für Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahre)

Du willst dich im Theaterspielen ausprobieren, in andere Rollen schlüpfen und hast Spaß an Fantasie, Bewegung und Kreativität – dann ist dieser Theaterkurs die Chance für dich!

Leitung: Corinna Lung
Termin: Donnerstag, 06. Oktober, 16.30 Uhr, 10mal
Gemeindesaal Schönwies
Kursbeitrag: € 30,-

Anmeldungen richten Sie bitte rechtzeitig an
Josef Fink (Tel. **0650/5395100**),
die Gemeinde Schönwies (Tel. **05418/5202**) oder
an die Gemeinde Mils – Kulturreferat (Tel. **05418/5297**)
oder per e-mail unter j.fink@tsn.at

Der Kursbeitrag ist am **Beginn** des jeweiligen Kurses zu bezahlen!
Wir bitten bei einer Anmeldung um verlässliche Teilnahme und bei
Verhinderung um rechtzeitige Absage. Die Kurse können nur unter einer
bestimmten Teilnehmerzahl abgehalten werden,
ansonsten wird der Kurs leider abgesagt oder die Kurskosten erhöht.

Die Erwachsenenschule freut sich auf Ihren Besuch!



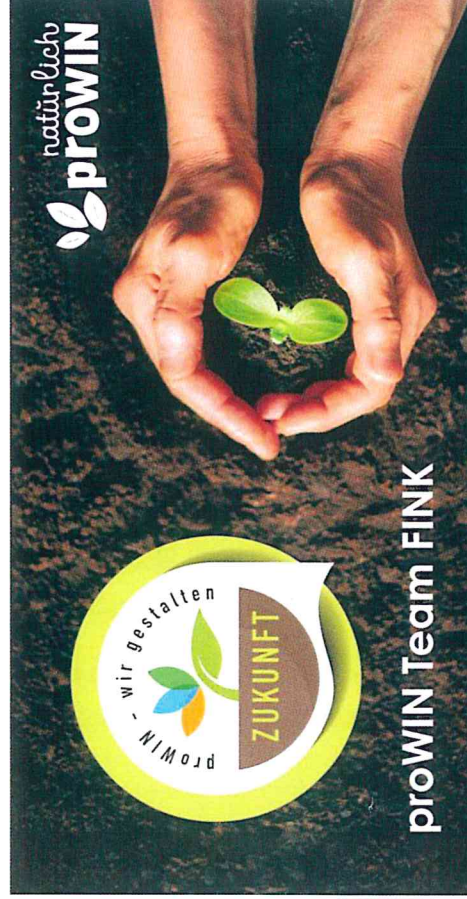
Schönwies

Mils

erwachsenenschule



Kursprogramm Herbst 2022



Liebe Interessierte am Programm der Erwachsenenschule Schönwies - Mils!

Die letzten 2 ½ Jahre ließ die Corona - Pandemie keinen regulären Kursbetrieb zu. So waren Kursabsagen, -unterbrechungen, verbunden mit Besucherrückgang, an der Tagesordnung. Derzeit scheint Normalität zurückzukehren, sodass mit geregelterm Betrieb gerechnet werden kann.

Erfreulich ist auch, dass sich in der Gemeinde selbst Kursleiter anbieten und natürlich sehr willkommen sind.

Obwohl derzeit in allen Lebensbereichen Preissteigerungen zu verzeichnen sind, möchte ich bei den bisherigen Kursbeiträgen bleiben und keine Erhöhung vornehmen.

In der Hoffnung auf bessere bzw. alte Zeiten und rege Teilnahme verbleibt

Josef Fink, Leiter der ES

PROGRAMM

SPORT und GESUNDHEIT

• YOGA

Leitung: Anni Schichtl
Beginn: Dienstag, 27. September, 17.00 - 18.15 Uhr, 10mal
Turnsaal Kindergarten Schönwies
Kursbeitrag: € 100,-
Hinweis: Bequeme Kleidung und Unterlage (Decke, Matte, Polster) bitte mitbringen

• ACHTSAMKEITSABENDE für ERWACHSENE

Wir üben uns in diesen Einheiten in der Achtsamkeit, indem wir unterschiedliche Methoden unter meiner Anleitung anwenden wie z.B. Meditation, Atemsessions usw.

Leitung: Sandra Unterrainer
Beginn: Donnerstag, 29. September, 19.00 Uhr, 8mal
Gemeindesaal Schönwies
Kursbeitrag: € 25,-
Hinweis: Bitte eine Gymnastik- oder Meditationsmatte mitbringen.

• Mit HIIT fit in den Winter

Abwechslungsreiches Hoch- Intensitäts- Intervalltraining für sportbegeisterte Männer und Frauen jeden Alters. Ein bunter Mix aus Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining für den ganzen Körper.

Leitung: Ramona Raggl
Beginn: Montag, 03. Oktober, 19.00 - 20.00 Uhr, 8mal
Turnsaal Volksschule Schönwies
Kursbeitrag: € 25,-

• GYMNASTIK für Frauen und Männer (Wirbelsäule – Beckenboden – Osteoporoseprophylaxe)

Leitung: Anna Seidlböck
Beginn: Donnerstag, 06. Oktober, 19.30 Uhr, 10mal
Turnsaal der Volksschule Mils
Kursbeitrag: € 30,-

• RÜCKENFIT allgemein (jede Altersstufe willkommen)

Leitung: Ramona Raggl
Beginn: Montag, 28. November, 19.00 - 20.00 Uhr, 8mal
Turnsaal Volksschule Schönwies
Kursbeitrag: € 25,-

FOR KIDS

• FANTASIEREISEN für KINDER

Wir starten jede Einheit mit einigen Bewegungsübungen, damit die Kinder lernen ihren Körper zu spüren und Energie zuerst abbauen können. Anschließend mache ich mit den Kindern eine Phantasiereise.

Leitung: Sandra Unterrainer
Termin: Donnerstag, 29. September, 15.00 Uhr, 6mal
Gemeindesaal Schönwies
Kursbeitrag: € 20,-