

Männer aufgepasst: Brotbacken leicht gemacht!
Für alle, die gern wissen wollen, was wirklich drin ist.

In diesem Workshop dreht sich alles ums Brot – einfach, ehrlich und richtig gut! Gemeinsam backen wir ohne viel Aufwand köstliches Brot und feine Weckerl, die beim Grillabend genauso glänzen wie beim Sonntagsfrühstück.

Was erwartet euch? Wir gehen die Grundlagen des Brotbackens durch – von der Teigführung über die richtige Gare bis zum perfekten Backergebnis. Mit einfachen Mitteln und etwas Geduld entstehen herzhafte Brote und fluffige Brötchen.

Wir backen gemeinsam: Focaccia nach Margherita-Art, Ciabatta (inkl. Verkostung mit zwei Belägen), Burger Buns & Hotdog-Brötchen, Weizen-Dinkel-Mischbrot

Ein Teil der Backwerke wird gleich verkostet – den Rest könnt ihr mit nach Hause nehmen.

Gut zu wissen: Alle Rezepte und das nötige Zubehör werden zur Verfügung gestellt. Es wird mit verschiedenen Teigmaschinen gearbeitet (Kenwood, Thermomix, Handmixer).

Nur eine Schürze ist auf Wunsch selbst mitzubringen.

Und das Beste: Für das passende Bier zum Brot ist gesorgt – so macht Brotbacken noch mehr Spaß.

Ein Workshop für Männer, die wissen wollen, wie gutes Brot wirklich geht – und die gern selbst Hand anlegen.

Christian Reiter	€ 34,- inkl. Materialkosten
Freitag, 10.10.2025, 18:30 – ca. 21:30 Uhr	Schulküche der Volksschule Angerberg



Foto: Vaibhav Jadhav, Pixels

Einfach Brot backen!
Perfekt in den Alltag integriert

In diesem Workshop lernen wir, wie herrliche Brote gebacken werden, ohne Stunden in der Küche zu verbringen. Wir lassen die Zeit für uns arbeiten und ich zeige euch, wie man mit ganz einfachen Rezepten und langzeitgeführten Teigen am Backtag möglichst wenig Arbeit hat. Die Teige werden geknetet oder vermischt und reifen anschließend im Kühlschrank.

Durch die langsame, kalte Teigführung entwickeln sich tiefe Aromen. Am Backtag werden die Teige lediglich aus dem Kühlschrank genommen, gegebenenfalls noch geformt und direkt zu leckeren Broten verbacken.

Wir backen: Weizen/Dinkelmischbrot, Roggenmischbrot, Buttermilchbrot, Vitalbrot.

Die selbstgebackenen Brote werden zum Teil gleich verkostet bzw. können auch mit nach Hause genommen werden. Jeder Teilnehmer bekommt einen vorbereiteten Teigling zum mit nach Hause nehmen für den Kühlschrank. Nach 12-24 Stunden könnt ihr dann dieses Brot zu Hause backen.

Sämtliches Zubehör zum Backen inkl. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lediglich eine Schürze ist auf Wunsch mitzunehmen. Für die Teige werden verschiedene Maschinen zum Kneten verwendet (Kenwood, Thermomix, Handmix)

Christian Reiter	€ 34,- inkl. Materialkosten
Freitag, 17.10.2025, 18:30 – ca. 21:30 Uhr	Schulküche der Volksschule Angerberg



Foto: gravity cut, Pixels

10 min Hair & Styles von Madame Hairlich
Der perfekte Look für dich!

Madame Hairlich zeigt dir, wie du dich in nur 10 Minuten ganz leicht und schnell zu Hause stylen kannst.

Mit den richtigen Kniffen lässt sich jedes Haar toll und abwechslungsreich frisieren – egal ob lang oder kurz, glatt oder gelockt.

Entdecke verschiedene Flechtfrisuren und bring Abwechslung in deinen Look. Ganz einfach, ganz du!

Stephanie Tomann ausgebildete Stylistin	€ 26,- inkl. Materialkosten
Freitag, 3. oder 17.10.2025	19:00 – ca. 20:30 Uhr
Unholzen 22, 6320 Angerberg	



Foto: Ryan McGuire, Pixabay

Yoga mit Ulli

InnJOYoga bietet Vinyasa Flow – einen dynamischen, fließenden Yogastil. Kräftigende und dehnende Bewegungen fördern Körperbewusstsein und innere Ruhe. Atem- und Entspannungsübungen wie Bodyscan oder progressive Muskelentspannung runden jede Einheit ab.

Schnuppereinheit jederzeit möglich! Einstieg auch während des Semesters möglich, wenn noch Plätze vorhanden sind. Anmeldung & Info direkt bei Ulli per Whatsapp 0699/11075278

Ulli Hechenblaikner Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerin	Einzeleinheit € 15,- 10er Block € 110,-
jeden Mittwoch von 19:00 – 20:30 Uhr jeden Sonntag von 18:00 – 19:30 Uhr	VS Angath Turnsaal VS Angerberg Turnsaal
Der 10er Block ist 5 Monate für alle InnJOYoga-Einheiten in Angath, Angerberg und Kufstein gültig. Schüler ab 12 Jahren/Jugendliche/Studenten (bis 27 Jahre) erhalten 50% Rabatt! Außerdem kann der Jugendliche/Schüler/Student gratis mit seinen Eltern Einheiten besuchen, wenn ein Elternteil einen InnJOYoga-Block besitzt.	



Foto: InnJOYoga

Pilates für mehr Bewegungsfreude
Einsteiger – Mittelstufe

Die klassische Pilates-Methode bildet die Basis dieses effektiven Trainings. Im Fokus steht das Powerhouse – die tiefliegende Muskulatur von Bauch, Becken und Rücken. Mit Bällen, Rollen, Bändern oder kleinen Gewichten steigern wir die Intensität. Kräftigung, Atmung und Dehnung fördern Haltung, Bewegungskoordination und Wohlbefinden.

Schnuppern jederzeit möglich!

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatetrainerin	€ 48,- 8 Einheiten
jeweils am Mittwoch 17.9. / 24.9. / 8.10. / 15.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11.2025	18:30 – 19:45 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Foto: Maria Wawo, Pixels

Bodystyling mit Pilates
Mittelstufe – Fortgeschritten

Ein dynamisches Ganzkörpertraining für alle, die mehr wollen: Kraft, Ausdauer und Körperspannung stehen im Mittelpunkt. Pilates-Elemente sorgen für Stabilität, während intensive Übungen gezielt Bauch, Beine, Po und Rücken formen. Mit Hilfsmitteln wie Bällen, Bändern oder Hanteln wird das Training abwechslungsreich und fordernd.

Ideal für Geübte – Schnuppern jederzeit möglich!

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatetrainerin	48 EUR 8 Einheiten
jeweils am Mittwoch 17.9. / 24.9. / 8.10. / 15.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11.2025	19:50 – 20:40 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Foto: GMB Fitness, Unsplash

Vortrag
Einfach da sein. Sorgen teilen – Sorge tragen.

Wenn Menschen in unserem Umfeld erkranken oder sterben oder andere belastende Ereignisse eintreten, macht uns das manchmal hilflos. Hat man den Mut, tätig zu werden, so entsteht (Für-)Sorge füreinander: Menschen schauen aufeinander und stehen sich bei.

Neben den von Krankheit betroffenen Menschen sind es auch die Angehörigen, die stark belastet sind und Beistand brauchen. Auch hier können Freund:innen, Kolleg:innen, Nachbar:innen viel Gutes bewirken. Basis dafür ist eine gelingende Kommunikation: das Finden der richtigen Worte, die Anteilnahme und Unterstützungsbereitschaft so vermitteln, dass Betroffene sich ein Stück weit von der geteilten Sorge getragen fühlen.

Dr. Christine Rungg, DGKP und Psychologin, Lehre und Forschung Gesundheits- und Krankenpflege, fh Gesundheit	25.9.2025, 19 Uhr Aula der VS Angerberg
---	--

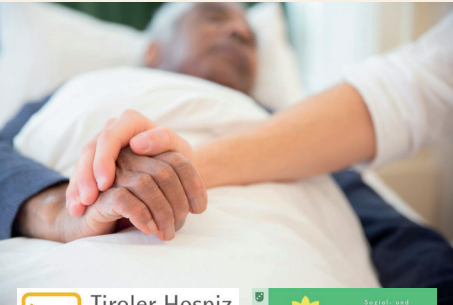


Foto: Kampus Production, Pixels



Rückenfit 1/2 für Frauen und Männer

Der Schwerpunkt liegt in der Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur (spezielle Übungen gegen Rückenschmerzen), in der Förderung der Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule (Verspannungen mildern, Fehlhaltungen bewusst machen und korrigieren, Übungen für die Bandscheiben) begleitet von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als auch Dehnungsübungen für einen gesunden Rücken.

Turnmatte, sportliche Kleidung mitbringen!

Gerald Horngacher Physiotherapeut	€ 48,- 6 Einheiten
jeweils am Donnerstag 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.2025	
Gruppe 1: 18:00 – 18:50 Uhr Gruppe 2: 19:00 – 19:50 Uhr	VS Mariastein Turnsaal

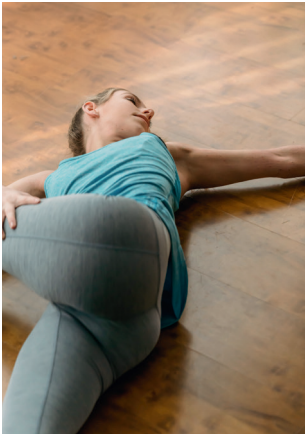


Foto: Maria Wawe, Pixels

Ballspiele neu entdecken Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder von 8 bis 14 Jahren

In diesem Kurs dreht sich alles um Bewegung, Teamgeist und Ballgefühl! Gemeinsam entdecken wir traditionelle Ballspiele neu, probieren spannende Gemeinschafts- und Geschicklichkeitsspiele aus.

Im Mittelpunkt stehen Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Wendigkeit und taktisches Denken – aber vor allem: der Spaß an der Bewegung!

Lass dich überraschen und sei dabei, wenn es heißt: Spiel frei!



Foto: Elzabeth Dunne, Unsplash

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatestrainerin	36 EUR 6 Einheiten
jeweils am Donnerstag 16.10. / 23.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.2025	16.00 – 17.00 Uhr Turnsaal der VS Angerberg

U N I T É
www.unitemedia.at



**Raiffeisen Bezirksbank
Kufstein**



Musik für Körper, Geist und Seele! Gruppenmusizieren für Erwachsene

Du möchtest dich körperlich und geistig fit halten, dann bist du hier genau richtig!

Du musst nicht singen und auch kein Instrument beherrschen – wir musizieren ganz ungezwungen!

Der Kurs ist eine perfekte Gelegenheit für alle, die in ihrer Vergangenheit gerne musiziert hätten, aber es aus verschiedenen Gründen nicht möglich war.

Musik in Verbindung mit neurozentrierten Übungen ist ein perfektes Erholungsprogramm nach einem stressigen Arbeitsalltag.



Illustration: generiert mit Sora (KI von OpenAI)

Stefan Krimbacher Infos & Anmeldung unter 0677 64400920	1x wöchentlich 90 min á € 25,-
Kennenlernabend Donnerstag 18.09.2025, 19:00 Uhr Gruppenraum „Hechtsee“	Mittelschule Langkampfen



Foto: Leah Newhouse, Pixels

Infoabend Was ist eine Doula?

Eine Doula – altgriechisch „Dienerin der Frau“ ist eine Ergänzung zur Hebamme und zum Geburtsteam und unterstützt die Frau ganzheitlich und individuell in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett.

Dabei kann sie praktische Hilfestellungen geben, emotional zur Seite stehen oder einfach „nur DA sein“. Für viele Frauen ist sie das, was fehlt – eine geburtserfahrene Freundin auf Zeit. Sie kann eine wertvolle Unterstützung in dieser Zeit der großen Veränderung für die ganze Familie sein- das kleine Extra, das den großen Unterschied ausmachen kann!

Ester Hofer	19.11.2025, 18:30 Uhr Aula der VS Angerberg
-------------	--



ANMELDUNG

- ✓ über unsere Homepage
<https://erwachsenenschulen.at/angerberg>
- ✓ Der Kursbeitrag ist auf das folgende Konto zu überweisen: AT25 3635 8000 0313 0440
- ✓ Eine Schnupperstunde ist nach Vereinbarung möglich.

© Erwachsenenschule Angerberg Grafik & Layout: www.web-foto-grafik.com

An einen Haushalt. Zugestellt durch Post AG

ERWACHSENENSCHULE

ANGERBERG
ANGATH
MARIASTEIN



Linden 7, 6320 Angerberg
0664 79 57 577
es-angerberg@tsn.at

PROGRAMM HERBST 2025



Foto: privat

Yoga mit Walli für Frauen und Männer aller Altersgruppen

Yoga hilft uns Rückenschmerzen vorzubeugen, leichte Muskelverspannungen und daraus resultierende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen zu lindern oder zu beseitigen.

Durch das Pranayama (Atemübungen) reinigen wir unseren Körper von verschiedenen Schadstoffen. Durch die verschiedenen Asanas (Körperstellungen) machen wir unseren Körper beweglich und flexibel. Durch die Tiefenentspannung lernen wir loszulassen um Körper, Geist und Seele vollständig zur Ruhe kommen zu lassen. Schnuppern ist kostenlos und ein Einstieg jederzeit möglich.

Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, Trinkflasche mitbringen!

Waltraud Messner zertifizierte Yoga-, Rücken- und Aerobic-Instruktorin & Heilmasseurin	€ 48,- / 6er Block 3 Monate gültig nach Ausstellung
ab 23.09.2025 jeweils am Dienstag Einstieg jederzeit möglich	19:30 – 21:00 Uhr VS Mariastein Turnsaal

Zumba Kids für Kinder von 7 bis 14 Jahre

Schnapp dir deine Freunde!

Hier könnt ihr ausgelassen tanzen. Dies ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir mit voller Lautstärke und Spaß abrocken. Kein Leistungsdruck. Tanzt nach eurer eigenen Pfeife!

Saubere Hallenschuhe, Sportbekleidung, Trinkflasche mitbringen!

Anika Neumann ausgebildete Zumba-Instructor	€ 36,- 6 Einheiten
jeweils am Freitag 26.9. / 17.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. und 28.11.2025	17:00 – 17:50 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Illustration: Kristine, Pixabay