

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)



Foto: gravity out, Pexels

Christian Reiter	€ 34,- inkl. Materialkosten
Freitag, 13.3.2026, 18:30 – ca. 21:30 Uhr	Schulküche der Volksschule Angerberg

Rückenfit 1/2 für Frauen und Männer

„Ein starker Körper beginnt im Zentrum! In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem gezielten Aufbau und der Kräftigung der Rumpfmuskulatur – also die Muskeln, die unsere Wirbelsäule stabilisieren und für eine gesunde Haltung sorgen. Durch ein abwechslungsreiches Training werden Kraft, Stabilität und Beweglichkeit, in Kombination mit Gleichgewicht und Koordination, gleichermaßen gefördert.“

Ergänzende Dehnungsübungen sorgen für mehr Bewegungsfreiheit und fördern die Regeneration.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Körpermitte stärken, Rückenschmerzen vorbeugen und ihre allgemeine Fitness verbessern möchten.“

Turnmatte, sportliche Kleidung mitbringen!

Jennifer Löbner Physiotherapeutin	€ 48,- 6 Einheiten
jeweils am Donnerstag 19.2. / 26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3.2026	
Gruppe 1 (Einsteiger): 18:00 – 18:45 Uhr Gruppe 2 (Fortgeschrittene): 19:00 – 19:45 Uhr	VS Mariastein Turnsaal

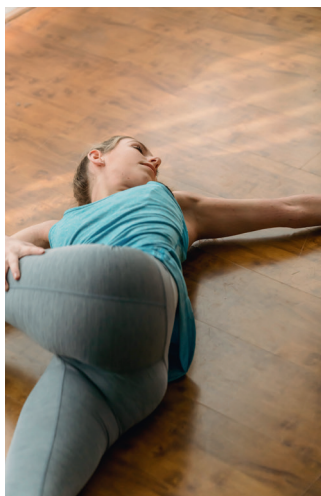


Foto: Maria Wäwe, Pexels

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.

Schnupperrn 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
jeweils am Dienstag Einstieg jederzeit möglich	19:30 – 21:00 Uhr VS Mariastein Turnsaal



Foto: privat



Yoga mit Ulli

InnJOYoga bietet Vinyasa Flow – einen dynamischen, fließenden Yogastil. Kräftigende und dehrende 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

Atmung – der Weg zu Ruhe, Vertrauen & Intuition

In diesem Workshop geht es nicht um Technik – sondern ums Spüren. Mit einfachen Atem- und Körperübungen findest du zurück in deinen natürlichen Rhythmus.

Du lernst, wie dein Atem dich beruhigt, zentriert und deine Intuition wieder hörbar macht. Ein Raum zum Loslassen, Auftanken und Heimkommen – zu dir selbst.

Ziel: Mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Verbindung zu deinem Körper.

Für wen: Für Jung und Alt, für Männer und Frauen – für alle, die sich nach Klarheit, Leichtigkeit und innerer Balance sehnen.

Sitzkissen und/oder Decke, bequeme Kleidung und Trinkflasche mitnehmen!

Sibylle Lotz ganzheitliche Therapeutin	€ 10,-
Donnerstag, 5.3.2026 und 26.3.2026 18:30 – ca. 19:30 Uhr	Praxis Wurzelnetzwerk Dorf 28, Angerberg

Parken direkt vor dem Haus möglich!



Foto: Margaret Younging, Unplash

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 – Einstieg und Schnupperrn jederzeit möglich!

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilates-trainerin	€ 60,- 10 Einheiten
jeweils am Mittwoch 18.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 15.4. / 22.4. / 6.5. / 13.5.2026	19:50 – 21:00 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Foto: privat



Foto: Maria Wöwe, Pexels

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	€ 60,- 10 Einheiten
jeweils am Mittwoch 18.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 15.4. / 22.4. / 6.5. / 13.5.2026	18:30 – 19:45 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Foto: privat

Mal- und Zeichenkurse

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele „ (Pablo Picasso) aus diesem Grund entstand der Verein Lichtblick, ein Verein für klassische Kunst, mit dem Schwerpunkt auf Malerei, um Menschen eine Möglichkeit und einen Ort zu geben dieses Handwerk zu erlernen.

Ob Bleistiftzeichnungen, Aquarellfarben, Farbstifte, Pastellkreiden oder viele andere, in unserem Atelier finden Erwachsene sowie Jugendliche und Kinder das ganze Jahr über einen Platz um kreativ zu werden und verschiedene Techniken auszuprobieren.

Möchtest auch du dein Talent oder deine Leidenschaft für die klassische Malerei entdecken, dann melde dich einfach.

Silvia Schregauer-Brix, 0660 7690094
silvia.schregauer@gmx.at www.klassische-malerei.at



Foto: AC works Co. Ltd., Pixabay

Schulgarten-Projekt Wo kleine Hände Wurzeln schlagen - für Kinder ab 6 Jahren

Die Kräuterpädagoginnen Melanie Unterberger und Nicole Süß gestalten ein abwechslungsreiches und kreatives Programm, das Naturverbundenheit und Kreativität fördert – perfekt für kleine Entdecker und Kräuterfans!

Was erwartet euch?

Kräutergarten umgestalten: Gemeinsam mit der Kräuterpädagogin Melanie und der Kräuterfee Nicole schafft ihr neue Ecken für Pflanzen und kleine Gartenhelfer.

Kartoffelturm bauen: Lernt, wie man mit wenig Material einen Kartoffelturm anlegt und so spielerisch Gemüse anbaut.

Tomaten- und Gurkenhaus: Baut mit uns ein kleines Topfbeet-Häuschen für Tomaten und Gurken und übernehmt selbst die Bepflanzung.

Wildkräuter entdecken: Erfahrt, wie ihr Kräuter in der Natur erkennt und bestimmt – natürlich ganz spielerisch.

Schlechtwetterprogramm: Falls es mal regnet, haben wir viele kreative Indoor-Ideen, bei denen ihr euch kunterbunt austoben könnt.

Melanie Unterberger und Nicole Süß, Kräuterpädagoginnen	€ 78,- inkl. Materialkosten
Gruppe 1 (Nicole): 14:00 – 16:00 h jeweils am Donnerstag 9.4. / 16.4. / 23.4. / 7.5. / 21.5. / 28.5. / 11.6.2026	für Kinder ab 6 Jahren
Gruppe 2 (Melanie): 14:00 – 16:00 h jeweils am Freitag 10.4. / 17.4. / 24.4. / 8.5. / 22.5. / 29.5. / 12.6.2026	Schulgarten der VS Angerberg



ANMELDUNG

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

© Erwachsenenenschule Angerberg Grafik & Layout: www.webfoto-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 FRÜHJAHR 2026

Frauenpower Krafttraining für Frauen

(ab 16 Jahren)

Krafttraining kann unter anderem unser Immunsystem, unseren Stoffwechsel, unser Herz-Kreislauf-System und unsere Knochen positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden Kraftübungen verschiedener Schwierigkeitsgrade vorgestellt, die im Anschluss des Kurses zuhause weitergeführt werden können.

Willkommen sind Frauen ab 16 Jahre, die grundsätzlich gerne Sport machen, aber noch keine Motivation für regelmäßiges Krafttraining finden konnten.

Turnmatte und Sportkleidung bitte mitbringen!

Mira Schnellrieder Physiotherapeutin	€ 48,- 6 Einheiten
jeweils am Dienstag 3.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3.2026	18:30 – 19:30 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Foto: Federico Faccipieri, Unsplash

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	€ 60,- 10 Einheiten
jeweils am Freitag 23.1. / 30.1. / 6.2. / 20.2. / 27.2. / 6.3. / 27.3. / 10.4. / 17.4. / 24.4.2026	16:45 – 17:30 Uhr Aula der VS Angerberg



Illustration: Kristine Pixabay



Raiffeisen Bezirksbank
Kufstein

