

Theaterabenteuer für Kinder

ab 6 Jahren

Gemeinsam erzählen wir die Geschichte von **Drache Lorenzo** und **Burgfräulein Luise**: Lorenzo und Luise werden trotz der Vorurteile ihrer Familien beste Freunde. Als der gefürchtete **RaptoSaurus** auftaucht, erkennen alle: Nicht Drachen oder Ritter sind das Problem – sondern die Vorurteile. Am Ende zeigen sie, dass Freundschaft, Mut und Zusammenhalt wichtiger sind als Unterschiede.

Finde deine Rolle! Egal, ob du gerne auf der Bühne stehst oder lieber im Hintergrund mitwirkst – bei uns findest du genau die Aufgabe, die zu dir passt. Gemeinsam machen wir das Theaterstück zu etwas Besonderem!

Bei unserem Theaterprojekt kannst du:

- Theater spielen und in neue Rollen schlüpfen
- dein Selbstvertrauen und deine Persönlichkeit stärken
- Gemeinschaft und Teamgeist erleben
- kreativ arbeiten und eigene Ideen einbringen
- Werte wie Freundschaft, Respekt und Toleranz erfahren

Trau dich auf die Bühne – hab Spaß und entdecke, was alles in dir steckt!

Christina Weber, Referentin Mona Mraz & Michaela Thurner, Organisation	8 Termine € 10,-
Theaterproben jeweils Mittwoch 7.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.2026 (Generalprobe & Aufführung)	15:00 – 16:00 Uhr Gemeindezentrum Angath
Aufführung am Mittwoch, 25. November 2026 um 18:00 Uhr in der Kirche Angath	Eintritt frei, Spenden willkommen!



Kufsteiner Schreibnomaden

Lesung in der JUKIE-Bücherei

Die Kufsteiner Schreibnomaden laden zu einer besonderen Lesung ein.

Mit viel Freude und einem Augenzwinkern präsentieren sie Heiteres und Besinnliches aus ihrem Repertoire – Geschichten, Texte und Gedanken, die zum Schmunzeln und Nachdenken einladen.

Freitag 16.10.2026	19:00 Uhr
JUKIE, Volksschule Angerberg	

U N I T É
www.unitemedia.at



English for Kids

aus der Volksschule

Zur optimalen Vorbereitung auf den Übertritt in die Mittelschule oder in das Gymnasium bietet die Erwachsenenschule Langkampfen einen Englischkurs an.

Inhalt: Sprechen mit Native Speakerin, Hör- und Leseverständnis, Grammatik, Rechtschreibung

Gabrielle Amestoy	insgesamt 30 Termine 150,- pro Semester
ab 21.09.2026 jeweils am Montag von 14:20 – 15:10 Uhr ODER ab 22.9.2026 jeweils am Dienstag von 14:00 – 14:50 Uhr	Mittelschule Langkampfen

Weitere kostenlose Angebote

FinanzFit – Die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit

6 Abende zwischen 23.09.2026 – 24.02.2027, online
Termine und Inhalte auf unserer Homepage

Mentale Gesundheit: Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Dienstag, 13.10.2026, 19:30 – 20:30 Uhr, online

Sonderausstellung „Leokadia Justman. Brechen wir aus!“

Freitag, 16.10.2026, 16:00 – 17:15 Uhr
Treffpunkt um 15.45 Uhr vor dem Landhaus,
Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck

Mentale Gesundheit: Kinder im Volksschulalter begleiten und stärken

Dienstag, 10.11.2026, 19:30 – 20:30 Uhr, online

Mentale Gesundheit: BurnOut erkennen und reagieren

Dienstag, 19.01.2027, 19:30 – 20:30 Uhr, online

Mentale Gesundheit: Raus aus dem Hamsterrad – Achtsamer Umgang mit sich selbst

Dienstag, 09.02.2027, 19:30 – 20:30 Uhr, online



ANMELDUNG

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

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

ERWACHSENENSCHULE

ANGERBERG
ANGATH
MARIASTEIN



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

PROGRAMM HERBST 2026



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
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	€ 48,- 8 Einheiten
jeweils am Freitag 18.9. / 25.9. / 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10. / 6.11. / 13.11.2026	16:45 – 17:30 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Illustration: Kristine Prohazy



Foto: Aleksandar Andreev, Pixels

Beweg dich schlau!

Neurotraining für Kinder 1. und 2. Klasse / 3. und 4. Klasse VS

Es stehen Spiel, Spaß und die Freude an der Bewegung stets im Mittelpunkt.

Mit “Beweg dich schlau” erwartet Kinder ein abwechslungsreiches Neurotraining, bei dem durch wissenschaftlich fundierte Bewegungsübungen neue Verbindungen im Gehirn angeregt werden. Gezielte Bewegungen setzen neue Reize, fördern die mentale Stärke und unterstützen Kinder dabei, ihre Fähigkeiten ganzheitlich weiterzuentwickeln.

Das Training hilft dabei, Stress abzubauen, Emotionen besser zu regulieren, die Konzentration zu steigern, die Koordination zu verbessern und den Fokus im Schulalltag zu stärken.

Annika Hintner, Volksschulpädagogin und zertifizierte Body & Brain Trainerin	€ 52,- 5 Einheiten
jeweils am Freitag 25.9. / 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10.2026	
1. & 2. Klasse: 16:00 – 16:50 Uhr 3. & 4. Klasse: 17:00 – 17:50 Uhr	Volksschule Angerberg



Foto: privat

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 Schnuppern jederzeit möglich!

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatetrainerin	€ 48,- 8 Einheiten
jeweils am Mittwoch 23.9. / 30.9. / 14.10. / 21.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 2.12.2026	19:50 – 21:00 Uhr Turnsaal der VS 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 und Trinkflasche mitbringen!

Jennifer Löbner Physiotherapeutin	€ 40,- 5 Einheiten
jeweils am Donnerstag 24.9. / 1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10.2026	
Gruppe 1: 18:00 – 18:45 Uhr Gruppe 2: 19:00 – 19:45 Uhr	VS Mariastein Turnsaal



Foto: Maria Wave, Pixels

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 23.9. / 30.9. / 14.10. / 21.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 2.12.2026	18:30 – 19:45 Uhr Turnsaal der VS Angerberg



Foto: Maria Wave, Pixels



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

Heilkräuter in der praktischen Anwendung

Vortrag

Nachdem wir aufgrund des anerkannten wissenschaftlichen Standes Grundlagen, Wirkungsweisen und Einsatzgebiete besprochen haben starten wir in die praktische Verwendung. Wir lernen die wichtigsten Heilkräuter kennen, samt nützlicher Verwendungsmöglichkeiten und Tipps.

Von der Arnikablüte (entzündungshemmend, abschwellend) bis zum Zinnkraut (harntreibend).

Florian Ellinger	€ 15,-
Mittwoch 21.10.2026, 18:30 Uhr Drogerie Ellinger, Kundl	Dauer ca. 2 Std.

Ätherische Öle, Aromatherapie, Hydrolate, Räuchern und Wohlgerüche

Vortrag

Ein lebhafter Abend rund um ätherische Öle, Aromatherapie, Hydrolate, räuchern und Wohlgerüche.

An diesem Abend dürfen wir Ihnen einen Einblick in die komplexe Welt der Gerüche geben. Düfte, sei es in Form von ätherischen Ölen oder anderen Substanzen werden seit jeher aufgrund deren Wirkung auf Körper und Geist oder einfach nur als Wohlgeruch geschätzt..

Selbstverständlich behandeln wir praxisnah das Thema Hydrolate und besprechen einiges rund ums räuchern. Wie immer mit viel Anschauungsmaterial, ein Erlebnis für alle Sinne.

Florian Ellinger	€ 15,-
Mittwoch 25.11.2026, 18:30 Uhr Drogerie Ellinger, Kundl	Dauer ca. 2 Std.