

ERWACHSENEN SCHULE



ANGERBERG MARIASTEIN



Linden 7, 6320 Angerberg
T 0664 79 57 577
E erwachsenenschule@angerberg.at



PROGRAMM FRÜHJAHR 2019

MITANAND

Reparieren statt Wegwerfen*

Repair Cafe & ErklärBar



Das **Repair Cafe** ist ein Treffen von ehrenamtlichen Helfern, bei denen die TeilnehmerInnen alleine oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren. Das Werkzeug wird von den Reparateuren gestellt. Jeder kann kaputte Sachen mitbringen und sie mit Unterstützung anderer Besucher reparieren. Oder man setzt auf die handwerklichen Fähigkeiten derer, die sich ehrenamtlich engagieren.

Folgende Gegenstände können Sie zur Reparatur mitbringen:

- ✓ **Elektrogeräte** aller Art (Mixer, Bügeleisen, Stehlampe, Teekoche, Toaster, etc.)
- ✓ **Computer** („Gesundheitscheck“, Fehleranalyse sowie Kleinreparaturen für Standgeräte, Laptops und Drucker)
- ✓ **Kleidung** (Knöpfe annähen, Löcher reparieren, etc. – keine Änderungen)
- ✓ **Haushaltsartikel** (lockere Deckel, lose Schrauben – alles was leicht zu transportieren ist)
- ✓ **Spielzeug** (Puppenküche, Teddybär, Baukasten, etc.)
- ✓ **Messer** zum Schleifen (Messer aller Art - keine Scheren)

An der „**ErklärBar**“ erhalten Sie Erklärungen zu digitalen Geräten (Handys, Smartphones, Kameras, Tablets, etc.)

SA 16.02.2109

12:00 - 16:00 h

Dreiklee

keine Anmeldung erforderlich / freiwillige Spenden

Angerberg

Im Rahmen des Flohmarktes der Veranstaltungsgemeinschaft Angerberg

NEU!



Gemeinsame Spiele-Nachmittage* von 6 bis 99 Jahren

Kartenspiele (Ladinern, Watten, Rummy, Tarock, ...), Brettspiele (Schach, Backgammon, ...) – einfach alles, wozu man Lust hat!

Es sind Spiele vorhanden, man kann aber auch seine Lieblingsspiele mitnehmen.

Wir freuen uns über jeden Besucher!

jeweils am **FR**

08.03./12.04./10.05./14.06.2019

Aula der

VS Angerberg

ab 16:00 h

kostenlos

keine Anmeldung

KREATIVES

Töpfer-Workshop

Schalen, Dosen, Vasen, Kerzenhalter & Co

NEU!



Töpfern von einfachen Gefäßen mit und ohne Deckel, gestalten von Oberflächen ... das soll Ziel dieser Veranstaltung sein.

Die TeilnehmerInnen können verschiedene Aufbautechniken, angefangen von Daumendrucktechnik zur Hohlformtechnik, Plattentechnik, Ausformtechnik, Wulsttechnik oder der Aufbautechnik mittels abgeflachter

Tonstreifen ausprobieren und kleinere Gefäße für den täglichen Gebrauch herstellen.

Ein 2. Schwerpunkt soll auf der Oberflächengestaltung dieser Gegenstände liegen.

Mitzubringen: Plastiksackerl bzw. Plastikfolie zum Abdecken, Geschirrhangerl, evtl. Nudelholz, evtl. Gegenstände zur Oberflächengestaltung (Model, Spitzendeckel, etc.)

Barbara Langer-Amenitsch	40 Euro + Ton (Abrechnung nach kg)	Werkraum VS Angerberg
SA 27.04.2019	09:00 - 12:00 h und 13:30 - 17:00 h	
SA 18.05.2019	09:00 - 12:00 h (zum Glasieren)	

Make-up Workshop

Ob Smokey Eyes, Business-Make-up oder einfaches Tagesmake-up, bei unserer Visagistin seid ihr richtig. Werdet zum Make-up-Experten – taucht in die Welt der Farben ein – betont eure individuelle Schönheit und das Schritt für Schritt.



Geringer Aufwand, mega Wirkung und täglich anwendbar ...

Andrea Unterrainer	20 Euro plus 5,- Materialkosten	max. 8 Personen
DO 11.04.2019	19:00 - 22:00 h	VS Angerberg

MUSIK

Steirische Harmonika & Akkordeon

für Einsteiger-/Wiedereinsteiger



Leicht verständlicher und zeitgemäßer Unterricht – auf den Spieler abgestimmt! Anmeldung & weitere Info direkt unter office@knoepferl.at oder +43 (0) 650 55 30 090 bei Michaela Thurner (Knöpferl).

KULINARIK

Grillen leicht gemacht

für einen guten Start in die Grill-Saison



Auf den ersten Blick sollte man meinen, dass Grillen einfach ist – dies stimmt so aber nicht, denn auch beim Grill kann man vieles falsch machen.

Da noch kein Grillmeister vom Himmel gefallen ist und damit das Grill-Ergebnis auch wirklich gut wird, verrät uns Kochprofi Emanuel, worauf man achten muss!

Emanuel da Silva Guerra	25 Euro plus 10,- Wareneinsatz	Schulküche der VS Angerberg
SA 06.04.2019	18:30 - 22:00 h	

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Klangmeditation

Geführte Klangmeditation. Tiefenentspannung mit Klangschalen und Gong. Der Ton der Klangschale bringt Körper und Seele zum Schwingen, schenkt den Menschen Wohlbefinden und bewirkt eine sanfte und angenehme Harmonisierung. Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen im Menschen an, wodurch schnell eine tiefe Entspannung erreicht wird. In dieser Entspannung kann das Loslassen von Problemen und Blockaden geschehen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, evtl. kleinen Polster, bequeme Kleidung

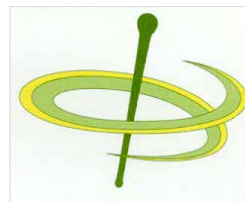


NEU!

Claudia Mümmler-Dadak	19:00 - 20:00 h	12 Euro
MI 27.03.2019	Gemeinde Angerberg/Turnsaal	

treffpunkt : TANZ

Tanzen ab der Lebensmitte 50



Erleben Sie eine Vielfalt an Tänzen aus aller Welt. Unsere Methode ermöglicht einfaches und lustvolles Tanzen. Keine tänzerische Erfahrung erforderlich. Beim

Treffpunkt: Tanz kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.

Heidi Weinmayer	4 Euro/Termin	
jeden Dienstag außer Ferienzeiten	14:00 - 15:30 h	Gemeinde Angerberg/Turnsaal

Schnuppern kostenlos. Anmeldung direkt bei Heidi Weinmayer 05332/56131 oder 0680/3354866

Raiffeisenbank Angerberg



GESUNDHEIT & BEWEGUNG



Power-Workout

Dieses Ganzkörperworkout ist eine ausgewogene Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und variationsreicher Abwechslung von unterschiedlichen Bewegungs- und Koordinationsübungen.

Jede Kurseinheit beginnt mit einem Warm-

Up (Aerobic oder Step-Aerobic, bestehend aus einfachen Schrittkombinationen). Danach folgen gezielte Kräftigungsübungen mit Zusatzgeräten wie Hanteln, Tubes oder Bällen.

Das nötige muskuläre Gleichgewicht erreichen wir durch anschließende Haltungs- Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Beatrix Gschösser	60 Euro	10 Einheiten
jeweils am Mittwoch 06.02./20.02./27.02./06.03./13.03./20.03./27.03./03.04./10.04./24.04.2019		18:30 - 19:40 h Turnsaal der VS Angerberg

Pilates kombiniert mit Faszientraining Fortgeschrittene

Für jede Altersstufe!

Durch den Einsatz von Pilatesbällen, -rollen, Bändern oder Gewichtsbällen steigern wir die Übungsintensität und erreichen ein neues Trainingsniveau.

Beim Faszientraining handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel, das Bindegewebe zu dehnen und zu kräftigen. Die Übungen konzentrieren sich auf die Beanspruchung der langen Muskelketten. Der Vorteil: So machen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß mit wenig Aufwand fit.



Beatrix Gschösser	60 Euro	10 Einheiten
jeweils am Mittwoch 06.02./20.02./27.02./06.03./13.03./20.03./27.03./03.04./10.04./24.04.2019		19:45 - 21:00 h Turnsaal der VS Angerberg

Pilates kombiniert mit Rückenfitness Anfänger-Mittelstufe



Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining für Menschen jeder Altersstufe. Durch das optimale Zusammenspiel von Dehnung und Kräftigung verbessern sich Haltung und Bewegungskoordination. Die kontrollierten Bewegungen in Verbindung mit der Atmung

steigern das körperlich-geistige Wohlbefinden und entwickeln eine starke Körpermitte - man fühlt sich fit und entspannt.

Beatrix Gschösser	48 Euro	8 Einheiten
jeweils am Montag 18.03./25.03./01.04./08.04./29.04./06.05./13.05./20.05.2019		18:30 - 19:45 h Turnsaal der VS Angerberg



Fasten für Gesunde mit Leichtigkeit ins Frühjahr

Zu Hause und doch in der Gruppe fasten mit einer erfahrenen Fastenbegleiterin!

Wir fasten nach der bewährten Methodik Buchinger/Lütznert mit Wasser, Kräutertees, basischer Gemüsebrühe sowie Obst- und Gemüsesäften, wodurch dem Körper nichts Lebensnotwendiges fehlt. Die Fastenwoche dient der Gesundheitsvorsorge, der Wiederherstellung des Maß- und Genussvollen und ist ein besinnlicher Weg zum eigenen Wohlbefinden. Die Gewichtsabnahme ist ein zusätzlicher Gewinn - alles wird leichter.

**Kostenlose Vorbesprechung für Interessierte:
MI 20.03.2019 um 19:30 h in der VS Angerberg**

Lisa Linzmaier-Strillinger	90 Euro (3 Termine zu je 2 Stunden inkl. Materialkosten)
Fastenbeginn SA 23.03.2019	Gemeinsames Fastenbrechen MI 27.03.2019
jeweils von 19:00 - 21:00 h	VS Angerberg

Innerhalb der Fastenwoche wird ein Termin direkt mit der Fastengruppe vereinbart.

Nordic Walking Einsteigerkurs

Gemütlich den Angerberg erkunden. Keine konditionellen Voraussetzungen nötig.

Nordic Walking - fit mit zwei Stöcken. Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt und zählt zu den sanften Ausdauersportarten. Das dynamische Gehen mit Stöcken kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislaufsystem an und senkt unter anderem erhöhten Blutdruck.

Mitzubringen: Nordic Walking-Stöcke, Sportschuhe.



Anna Wibmer	30 Euro	4 Termine
MI 17.04./24.04./08.05./15.05.2019		Sportplatz Angerberg
jeweils von 19:00 - 20:00 h		

Wickel und die Frühjahrskur



**Gesunder Darm hat Charme!
Mit Wickel für das Frühjahr und den sportlichen Sommer!**

Vielseitige und einfache Hilfen zuhause selber machen bei vielen Gelegenheiten für Linderung und Verbesserung und auch bei sportlicher Überbelastung.

Effektiv unsere Gesundheit steigern: Der Darm als unser größtes Immunsystem mag eine artgerechte Ernährung zusammen mit Bädern, Wickeln und Kräutern. Warum Ernährung wichtig ist und wie man den Körper hilft leistungsstark auf Viren & Co zu reagieren erzählen wir hier. Praktische Anleitung zum Mitnehmen.

Alexandra Luef	8 Euro	Seminarraum Wahre Lebenswerte
DO 21.02.2019	19:00 - 20:30 h	Strass 20, Angerberg

FÜR KINDER



NEU!

Lego-Roboter bauen und programmieren

Der Legoroboter-Kurs bietet einen kreativen Einstieg in die Welt der Robotertechnik. Durch eigenständiges Bauen und Programmieren erlernen die KursteilnehmerInnen die wichtigsten Grundanwendungen des Lego-Bausatzes. Spielerisches Lernen steht dabei im Vordergrund.

Der Kurs richtet sich an interessierte Kinder zwischen der 4. und 6. Schulstufe ohne Vorkenntnisse.

Daniel Aniser	14:00 - 16:30 h	20 Euro
FR 12.04 + FR 26.04.2019		VS Angerberg

Abenteuer Wald ab 5 Jahren

Unter der Leitung von Waldpädagogen Conny lernen Kindern – ganz spielerisch, kreativ und mit allen Sinnen – Spannendes und Faszinierendes über den Wald und seine Bewohner.



Vom „Blick in die Wipfel“, über ein lebendig gewordenes Nahrungsnetz bis hin zum „Tatort Wald“ wird den Teilnehmenden ein abwechslungsreicher Vormittag zwischen Wipfeln und Wurzeln geboten.

Mit festem Schuhwerk, wald- und wetterangepasster Kleidung und einer kleinen Verpflegung mit Getränk können die Kinder das Abenteuer antreten!

Conny-Christian Neumayr	8 Euro	VS Angerberg
SA 11.05.2019	09:00 – 12:00 h	



Kreativ sein mit Farben „Seerosen“ von Monet

Als Inspiration diente dem Maler der Seerosen-Teich in seinem Garten – uns dient sein berühmtes Gemälde als Ausgangspunkt für einen kreativen Nachmittag. Für Kinder ab 7 Jahren.

Mitzubringen: Wasserfarben, Borstenpinsel in versch. Stärken, Wasserbecher, Maltuch und Malschürze.

Claudia Müller	6 Euro	VS Angerberg
FR 26.04.2019	15:00 – 16:40 h	ab 7 Jahren

MITANAND

Pilgerwanderung* nach Maria Birkenstein

NEU!



Wir folgen dem traditionellen Pilgerweg von Maria Stein über Riedenberg, Landl und Bayrischzell nach Maria Birkenstein.

Für sehr geübte Geher (Gehzeit ca. 9 h, Wegstrecke 36 km), Rückfahrt wird mit PKW organisiert.

Vorbereitung & Anmeldung:
MI 24.04.2019 um 19 Uhr, Volksschule Angerberg

Reinhold Obermayr Pilgerbegleiter SA 11.05.2019

Kostenbeitrag für Rückfahrt / freiwillige Spenden

GARTEN

Pflanzenmarkt des Obst- und Gartenbauvereins Angerberg



Eine günstige Gelegenheit zum Erwerb von

- ✓ Gemüse und Zierpflanzen für den Garten
- ✓ getrockneten Kräutern und Kräuterprodukten
- ✓ heimischen Zier- und Nutzsträuchern für Bienen- und Vogelwelt
- ✓ Beerensträuchern für den Nutzgarten
- ✓ alten Sorten Tomatenpflanzen
- ✓ Dahlienknollen und Bohnensorten
- ✓ Produkten aus dem Bienenvolk

Mit Kurzvorträgen zu den Themen „**Biologische Düngung im Hausgarten**“ und „**Nützliche Pflanzenkombinationen im Hausgarten**“ von Martin Bramböck, Beginn jeweils um 11:30 und 14:30 Uhr. Für das leibliche Wohl sowie Spielgeräte für Kinder ist gesorgt.

SO 05.05.2019 10:00 – 16:00 h bei der VS Angerberg

Baumschnittkurs Verjüngungsschnitt bei alten Bäumen



Der richtige Obstbaumschnitt - heuer mit Schwerpunkt Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt - ist wichtige Voraussetzung für gesunde und ertragreiche Bäume, mit denen man dann seine Freude hat. Neben dem theoretischen Wissen wird im praktischen

Teil des Kurses der fachgerechte Baumschnitt direkt an Obstbäumen vorgezeigt.

Der Kurs ist kostenlos (freiwillige Spenden) und findet bei jeder Witterung statt, daher bitte wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug mitbringen.

Baumwärtler des Obst- und Gartenbauvereins Angerberg	freiwillige Spenden
SA 16.03.2019 14:00 – 17:00 h	GH Blick ins Inn-tal und Freigelände

* Veranstaltung in Kooperation mit der Initiative „Mitand“

MITANAND
SOZIALE VISION Angerberg • Angath • Mariastein

VORTRAG

Pflanzengerechte Bewässerung von Balkon-, Terrassen- u. Zimmerpflanzen

Im Anschluss an die **Jahreshauptversammlung des Obst- und Gartenbauvereins Angerberg** referiert Felderer Richard über die angepasste Bewässerung von Nutz- und Zierpflanzen.

Besonders während Hitzeperioden, wie es 2018 der Fall war, ist eine ausreichende Bewässerung ein wichtiger Grundstein um Erfolge im Garten oder auf dem Balkon erzielen zu können. Der Befall der Pflanzen durch Schädlinge und Krankheiten ist oft das Resultat einer falschen Bewässerung.

DO 14.03.2019	19:30 h	VS Angerberg
kostenlos	für jede/n frei zugänglich	

- ✓ online auf www.es.angerberg.at
- ✓ per E-Mail erwachsenenschule@angerberg.at
- ✓ telefonisch unter 0664 79 57 577
- ✓ jeweils Barzahlung bei Kursbeginn

Bei ausgebuchten Kursen führen wir eine WARTELISTE!

ANMELDUNG

UNSER ANGEBOT im Überblick

Treffpunkt : Tanz	jeden Dienstag
Steirische Harmonika / Akkordeon	nach Vereinbarung
Power-Workout	MI 06.02.2019
Pilates mit Faszientraining	MI 06.02.2019
Repair Cafe & ErklärBar	SA 16.02.2019
Wickel und die Frühjahrskur	DO 21.02.2019
Gemeinsame Spielenachmittage	FR 08.03.2019
Pflanzen-Bewässerung Vortrag	DO 14.03.2019
Baumschnittkurs	SA 16.03.2019
Pilates mit Rückenfitness	MO 18.03.2019
Fasten für Gesunde Vorbesprechung	MI 20.03.2019
Fasten für Gesunde	SA 23.03.2019
Klangmeditation	MI 27.03.2019
Grillen leicht gemacht	SA 06.04.2019
Make-up Workshop	DO 11.04.2019
Lego-Roboter-Kurs für Kinder	FR 12.04.2019
Nordic Walking	MI 17.04.2019
Pilgerwanderung Vorbesprechung	MI 24.04.2019
Kreativ sein mit Farben für Kinder	FR 26.04.2019
Töpfer-Workshop	SA 27.04.2019
Pflanzenmarkt	SO 05.05.2019
Pilgerwanderung	SA 11.05.2019
Abenteuer Wald für Kinder	SA 11.05.2019

© Werner Neuner | www.web-foto-grafik.at

Geschenke | Bio- | Naturwaren

