



Foto: Inid Ötze

Yoga mit Ulli

InnJOYoga bietet Vinyasa Flow Yoga, ein fließender Yogastil. Dynamische Abfolgen verschiedenster Positionen (Asanas) kräftigen und dehnen deinen Körper. Das Spiel mit An- und Entspannung sorgt für Ruhe im Kopf und ein wunderbares Körpergefühl. Jeweils wechselnde Atem- (Pranayamas) sowie Entspannungsübungen (Bodyscan, Progressive Muskelentspannung, etc.) sind immer Teil unserer Yogaeinheiten.

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 h jeden Sonntag von 18:00 – 19:30 h	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: Ryan McGuire, Pixabay

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
Montag 10.3.2025 oder Montag 07.04.2025	19:00 – ca. 20:30 h
Unholzen 22, 6320 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 ANGATH MARIASTEIN



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

PROGRAMM FRÜHJAHR 2025

Helfer aus der Natur

Tauche ein in die Welt der natürlichen Heilmittel! Im Workshop erfährst du, wie du mit einfachen Zutaten aus der Natur wohltuende Produkte selbst herstellen kannst. Gemeinsam kreieren wir: Engelwurz Balsam, pflegevolle Massageöle und entspannende Fußbäder.

Entdecke die Kraft der Natur und lerne, wie du diese Schätze ganz praktisch in deinem Alltag nutzen kannst.

Melanie Unterberger Naturenergetikerin und Aromaberaterin	€ 25,- plus € 6,- Materialkosten
Samstag 15.03.2025 von 09:30 – 11:30 h	Volksschule Angerberg



Foto: Monficus, Pixabay

Schulgarten- Projekt Spielerisch die Welt der Kräuter entdecken

Kräuterpädagogin Melanie Unterberger gestaltet ein abwechslungsreiches und kreatives Programm, das Naturverbundenheit und Kreativität fördert – perfekt für kleine Entdecker und Kräuterfans! Was erwartet die Kinder? **Gartenarbeit:** Wir graben, pflanzen und pflegen gemeinsam den Schulgarten. **Sammeln & Ernten:** Die Kinder lernen, verschiedene Kräuter sicher zu erkennen und richtig zu ernten. **Kräuter-Salz & Salben:** selbst herstellen. **Tonarbeiten:** Kreatives Gestalten mit Ton – passend zum Thema Natur und Garten. **Kräutersackerl basteln:** Ein individuelles Andenken, gefüllt mit selbst gesammelten Kräutern. **Wurmkompost:** gemeinsam bauen – dem Sinn der Kompostierung auf der Spur!

Melanie Unterberger Kräuterpädagogin	€ 76,- inkl. Materialkosten
Gruppe 1: 14:00 – 16:00 h jeweils am Donnerstag 13.03. / 20.03. / 27.03. / 03.04. / 10.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05.2025	für Kinder ab 6 Jahren
Gruppe 2: 14:00 – 16:00 h jeweils am Freitag 14.03. / 21.03. / 28.03. / 04.04. / 11.04. / 25.04. / 09.05. / 16.05.2025	Schulgarten der Volksschule Angerberg



Foto: AC works Co. Ltd., Pixabay

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.

Mitzubringen: Turnmatte, sportliche Kleidung

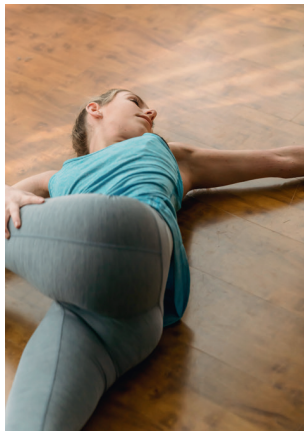


Foto: Maria Wäve, Pixels



Foto: Maria Wäve, Pixels

Gerald Horngacher Physiotherapeut	€ 48,- 6 Einheiten
jeweils am Donnerstag 20.02. / 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03.2025	
Gruppe 1: 18:00 – 18:50 h Gruppe 2: 19:00 – 19:50 h	VS Mariastein Turnsaal

Rückenfit 3 mit Beatrix

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatestrainerin	€ 48,- 6 Einheiten
jeweils am Mittwoch 19.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. / 26.03. / 02.04.2025	19:50 – 20:40 h VS Angerberg 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!

Mitzubringen: Saubere Hallenschuhe, Sportbekleidung, Trinkflasche



Illustration: Kerline, Pixabay

Anika Neumann ausgebildete Zumba-Instructor	€ 60,- 10 Einheiten
jeweils am Freitag 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 04.04. / 11.04. / 25.04. / 09.05. / 16.05. / 23.05.2025	17:00 – 17:50 h Gemeinde Angerberg Turnsaal

Pilates – für mehr Bewegungsfreude für jede Altersstufe

Die klassische Pilates-Methode ist und bleibt das Fundament dieser effektiven Trainingseinheit.

Besonderes Augenmerk wird vor allem auf die tiefliegende Muskulatur um Bauch, Becken und Rücken (Powerhouse) gelegt.

Weiters wird mit schwingvollen, dynamischen und impulsgebundenen Bewegungen die fasziale Struktur (Bindegewebe) mobilisiert, gekräftigt und gedehnt.

Mit Zusatzgeräten (Pilatesrolle, Overball, Terraband oder Gewichtsballen) erhöhen wir die Übungsintensität und erreichen ein neues Trainingsniveau.

Die Haltung und Bewegungskoordination wird verbessert, Verspannungen gelöst, das körperliche und geistige Wohlbefinden gesteigert - man fühlt sich fit und entspannt.

Schnuppern ist jederzeit möglich!

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatestrainerin	€ 60,- 10 Einheiten
jeweils am Mittwoch 19.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04. / 23.04. / 07.05. / 14.05.2025	18:30 – 19:45 h VS Angerberg Turnsaal



Foto: Waltraud Messner

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!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, Trinkflasche

Waltraud Messner zertifizierte Yoga-, Rücken- und Aerobic-Instructorin & Heilmasseurin	€ 48,- / 6er Block 3 Monate gültig nach Ausstellung
jeweils am Dienstag 11.02. / 18.02. / 25.02. / 04.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04.	19:30 – 21:00 h VS Mariastein Turnsaal
nach Vereinbarung noch 4x im Mai	

**Raiffeisen Bezirksbank
Kufstein**



U N I T É

design.print.film
tanzmitdemteufel.com