Pilates kombiniert mit Rückenfitness
Anfänger-Mittelstufe

Foto: Marta Wave, Pexels

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.

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

Das optimale Zusammenspiel von Kräftigung, Atmung und Dehnung verbessert Haltung Bewegungskoordination, löst Verspannungen und steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden – man fühlt sich fit und entspannt.

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatestrainerin	**60 EUR** 10 Einheiten
jeweils am Mittwoch **07.02./21.02./28.02./6.03./20.03./ 03.04./10.04./17.04./08.05./15.05.24**	**18:30 – 19:45 h** **VS Angerberg** Turnsaal

Power Workout – bunter Mix
Mittelstufe – Fortgeschrittene

Foto: Karolina Grabowska, Pexels

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit Musik beginnt mit einem Warm-up. Im Hauptteil (ca. 50 Min.) werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit verbessert. Jede Kurseinheit findet in verschiedenen Variationen und Intensitätsstufen statt:

- Elemente vom Intervalltraining oder Stationenaufbau
- gezielte Kräftigungsübungen – auch mit Zusatzgeräten (Ball, Hantel, Fitnessband...)
- Schrittkombinationen (einfach) auf dem Step mit anschließender Muskelkräftigung
- Übungsabläufe aus dem Faszien- und Aerobicbereich ...

Abgerundet wird jede Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Mach mit und sei begeistert!

Beatrix Gschösser Aerobic-/Rücken- und Pilatestrainerin	**60 EUR** 10 Einheiten
jeweils am Mittwoch **07.02./21.02./28.02./6.03./20.03./ 03.04./10.04./17.04./08.05./15.05.24**	**19:45 – 21:00 h** **VS Angerberg** Turnsaal

Zumba Kids
für Kinder von 8 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

Foto: privat

„Hi, ich bin Anika und tanze mit viel Freude und Leidenschaft Zumba. An Zumba liebe ich die Musik (lateinamerikanisch) und die Power, die während einer Stunde entsteht. Ich verlasse keinen Kurs ohne Grinsen und guter Laune. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir demnächst gemeinsam viel Spaß haben.“ Deine Anika

Du bist zwischen 8 und 14 Jahre jung und hast Spaß am Tanzen, dann melde dich an!

Schnuppern kostenlos!

Anika Neumann ausgebildete Zumba-Instructorin	**48 EUR** 8 Einheiten
jeweils am Montag **19.02./26.02./04.03./11.03./18.03./ 08.04./15.04./22.04.2024**	**17:00 – 17:45 h** Gemeinde Angerberg Turnsaal, 1. Stock

Wildkräuter
Entdeckungstour mit Kindern

Hast du gewusst das sich aus einem Spitzwegerich Blatt ein Erste-Hilfe-Pflaster herstellen lässt? Das man die Löwenzahnblüten essen kann? Nein?

Dann lade ich dich gemeinsam mit deiner Mama oder/und Papa ein, mich auf meiner Entdeckungstour durch den Wald zu begleiten. Wir nehmen dabei verschiedene Wildkräuter unter die Lupe, sammeln einige davon und werden anschließend in der Schulküche etwas zaubern.

Ausrüstung: gutes und festes Schuhwerk, Wanderbekleidung, Sonnenhut, Trinkflasche, kleine Jause

Fotos: privat

Melanie Unterberger Dipl. Wildkräuterpädagogin, Naturenergetikern	**15 Euro**
SA 20.04.2024 09:00 – 12:00 h	+ 5 EUR Materialkosten (inkl. Unterlagen)
max. 8 Kinder im Alter von 4 – 9 Jahre + erwachsene Begleitpersonen (kostenfrei)	**VS Angerberg**

Zeichenkurs
für erwachsene Anfänger*innen

Foto: Silvia Schregauer

Du wolltest immer schon Zeichnen oder Malen lernen und wusstest nie, wie du anfangen sollst.

Dann bist du hier bei uns genau richtig. Hier kannst du unter Anleitung lernen, wie du Objekte, Blumen, Stillleben oder Tiere realistisch darstellen kannst.

Wir unterstützen dich, das zeichnerisch Bestmögliche aus dir herauszuholen.

Silvia Schregauer Kunstmalerin	**114 EUR** inkl. Materialkosten
jeweils am Donnerstag **15.02./22.02./29.02.2024**	**19:00 – 22:00 h**
Atelier Lichtblick Baumgarten 100, 6320 Angerberg	**max. 6 Teilnehmer*innen**

Workshop Aquarell
für Anfänger*innen

Foto: Silvia Schregauer

Wir beschäftigen uns mit den Basics des Aquarellmalens. Nach etwas Theorie und Grundlagenübungen lassen wir unserer Kreativität freien Lauf und lassen bunte Blätter und Blumen aus den Pinseln entstehen. Hier lernst du wie du deine ganz persönlichen Grußkarten oder Glückwunschkarten selber gestalten kannst. Mache Einladungen oder Briefe zu etwas Besonderem. Falls dich Landschaften und Naturbilder in Aquarell mehr faszinieren, kannst du diese Technik natürlich auch lernen. Du kannst alle Farben und Materialien von uns verwenden und brauchst nichts mitbringen. Sei mutig und werde selbst kreativ.

Zeichenkenntnisse von Vorteil.

Silvia Schregauer Kunstmalerin	**135 EUR** inkl. Materialkosten
jeweils am Donnerstag **07.03./14.03./21.03.2024**	**19:00 – 22:00 h**
Atelier Lichtblick Baumgarten 100, 6320 Angerberg	**max. 6 Teilnehmer*innen**

Die Welt der Farbstifte
für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Foto: Silvia Schregauer

Hier lernst du wie du Gegenstände, Tiere oder Blumen mit verschiedenen Farbstiften auf Papier darstellst. Du solltest beim Abzeichnen schon etwas Übung haben oder bei uns den Zeichenkurs für Anfänger besucht haben. Zuerst starten wir mit einfachen Objekten, um anschließend die Wunschmotive von Fotos umzusetzen. Du kannst alle unsere verschiedenen Farbstifte testen, um neue Möglichkeiten zu entdecken.

Silvia Schregauer Kunstmalerin	**114 EUR** inkl. Materialkosten
jeweils am Montag **04.03./11.03./18.03.2024**	**14:30 – 17:30 h**
Atelier Lichtblick Baumgarten 100, 6320 Angerberg	**max. 8 Teilnehmer*innen**

Kräuter entdecken
mit Melanie

Foto: Alexander Fox, Pixabay

Verbinde dich mit den wachsenden Kräften der Natur!

Wildkräuter wachsen oft unbemerkt am Wegesrand. Diese wertvollen Schätze der Natur begegnen uns tagtäglich, ohne zu wissen, welche Bereicherung sie für unser Leben darstellen können.

Im Frühling blühen viele Wildkräuter. Ich stelle dir die Brennnessel, den Löwenzahn, den Girsch und viele mehr in ihrer Heilkraft vor und wie du sie sicher bestimmen kannst. Unter anderem erkläre ich dir welche Pflanzenanteile du nutzen kannst und was sich daraus herstellen lässt.

Als Abschluss verkosten wir dann einen frisch gebrühten Frühlingstee, zubereitet aus den selbst gepflückten Heilkräutern. Zusätzlich gibt es noch ein kleines spannendes Kräuterquiz.

Ausrüstung: gutes und festes Schuhwerk, Wanderbekleidung, Sonnenhut, Trinkflasche, ev. kleine Jause

Melanie Unterberger Dipl. Wildkräuterpädagogin, Naturenergetikern	**28 Euro** (inkl. Unterlagen)
SA 13.04.2024 09:00 – 12:00 h	
max. 12 Teilnehmer*innen	**VS Angerberg**

Yoga
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!

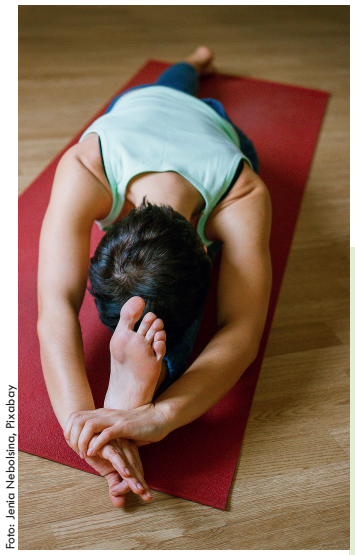

Foto: Jenia Nebolsina, Pixabay

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

Waltraud Messner zertifizierte Yoga-, Rücken- und Aerobic-Instruktorin & Heilmasseurin	**48 EUR** 6er Block (6 Monate gültig nach Ausstellung)
jeweils am Dienstag 19:30 – 21:00 h KEINE Einheit am 13.02.2024, der Kurs geht bis zum 23.04.2024.	**VS Mariastein** Turnsaal

Zumba
Fitness, Tanzen, mitreißende Musik und jede Menge Spaß

Illustration: Piktisuperstar, Freepik

Perfekt für alle und jeden – gemeinsam trainieren und Spaß haben!

Bei uns empfindet man das „Workout“ gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba-Fitness-Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Schnuppern möglich!

Mitzubringen: saubere Hallenschuhe, Sportbekleidung, Trinkflasche

Jenny Penz ausgebildete Zumba-Instructor	**40 EUR** 5 Einheiten
jeweils am Montag 05.02./12.02./ 19.02./26.02./04.03.2024	**18:30 – 19:30 h** Gemeinde Angerberg Turnsaal, 1. Stock

Chromebook-Computerkurs
für Senior*innen

Chromebooks sind einfache, benutzerfreundliche Laptops, die sich perfekt für Senior*innen eignen. Leihgeräte (kostenlos) vorhanden. Sie haben einen alten Laptop? Ihr Laptop ist zu langsam? Dann installieren wir für Sie das Betriebssystem Chrome OS und machen Ihren alten Laptop wieder fit. Oder wir helfen bei der Beschaffung von Chromebooks (gebraucht oder als Neugerät). Sie lernen

- den Umgang mit dem Browser Chrome, mit Passwörtern und Lesezeichen
- Textverarbeitung am Chromebook
- das Smartphone und Chromebook zu verbinden

NEU

Daniel Aniser	**80 EUR**
jeweils am Mittwoch 28.02./06.03./13.03.2024 von 15:30 – 17:00 h	**Mittelschule Langkampfen** Informatikraum

ANMELDUNG

- ✓ **über unsere Homepage *https://erwachsenenschulen.at/angerberg-mariastein***
- ✓ **Bitte den Kursbeitrag am 1. Tag des Kurses in bar bezahlen.**
  Ausnahme – bei Yoga ist der Betrag auf folgendes Konto zu überweisen: AT25 3635 8000 0313 0440
- ✓ **Eine Schnupperstunde ist nach Vereinbarung möglich.**

REFERENTEN GESUCHT Das Team der Erwachsenenschule (Michaela Thurner, Marianne Maiwald, Werner Neururer, Daniel Aniser) versucht immer ein vielfältiges, wohnortnahes, aber auch kostengünstiges Programm zusammenzustellen. Damit dieses noch mehr den Wünschen der Bevölkerung entspricht, sind alle Bewohner*innen unserer Gemeinde eingeladen, Ideen mitzuteilen oder ihre Kompetenzen als Referent*in einzubringen.

KURSE AUF ANFRAGE Ihr seid zu dritt, zu viert und braucht einen Computerkurs, einen Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne ein maßgeschneidertes Angebot.

ONLINE-ANGEBOTE Nimm dir Zeit zum Schmökern – unter *https://erwachsenenschulen.at/angerberg-mariastein* findest du aktuelle Angebote.

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

An einen Haushalt. Zugestellt durch Post AG

ERWACHSENEN SCHULE ANGERBERG MARIASTEIN

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

PROGRAMM FRÜHJAHR 2024

Rückenfit
für Frauen und Männer

Foto: Marta Wave, Pexels

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

Gerald Horngacher Physiotherapeut	**42 EUR** 6 Einheiten
jeweils am Donnerstag 22.02./29.02./ 07.03./14.03./04.04./11.04.2024	
Gruppe 1: 18:00 – 18:50 h **Gruppe 2: 19:00 – 19:50 h**	**VS Mariastein** Turnsaal

Zeichenkurs
für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren (Anfänger*innen)

Foto: Silvia Schregauer

Du hast erst angefangen und brauchst etwas Hilfe, um deine Zeichnerische Fähigkeiten zu entdecken? Oder hast du schon die Freude am Malen und Zeichnen gefunden und würdest gerne deine Technik weiterentwickeln? Dann bist du hier genau richtig. Wir starten mit den Grundtechniken und üben an einfachen Objekten. Anschließend kann jeder sein ganz persönliches Motiv wählen. Du darfst alle Materialien von uns benützen und brauchst nichts mitzubringen. Uns ist es wichtig, deine kreativen Fähigkeiten zu fördern.

Silvia Schregauer Kunstmalerin	**114 EUR** inkl. Materialkosten
jeweils am Montag 12.02./19.02./26.02.2024	**14:30 – 17:30 h**
Atelier Lichtblick Baumgarten 100, 6320 Angerberg	**max. 8 Teilnehmer*innen**