

Filz-Werkstatt: Ich filz' mir eine Sitzunterlage

Kurs

Sandra Verena Folie | Filzerin

Als nachhaltige Alternative zu den verbreiteten Sitzunterlagen aus Plastik, fertigen wir nach unseren Wünschen eine Sitz- oder Wanderunterlage. Wir arbeiten dabei mit der gut zu filzenden Bergschafwolle in den Naturfarben Grau oder Braun. Mit bunter Wolle können wir individuelle Akzente setzen.

KARDAUN, Öffentliche Bibliothek, Kuntersweg 3 |
Fr. 22.03.2024 | 14.00–18.00 Uhr |
€ 42 (+ ca. € 5 Material)

Vegane Küche – vielfältig, bunt und schmackhaft

Kurs

Kurt Resch | Gastwirt, Koch, Buchautor

Es gibt viele Alternativen zu tierischen Produkten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche. Selbst Handanlegen ist bei diesem Kurs ausdrücklich erwünscht.

STEINEGG, Biohotel Steineggerhof, Bühlweg 14 |
Sa. 13.04.2024 | 09.00–13.00 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 20 Material)

Knödel – eine runde Sache

Kurs

Elisabeth Pichler Schroffenegger |
bäuerliche Referentin

Was wäre die Südtiroler Küche ohne Knödel? In verschiedenen Variationen schmecken sie als Vorspeise, Beilage oder auch als süße Nachspeise. Alle dürfen selbst Hand anlegen.

KARDAUN, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 |
Sa. 09.03.2024 | 10.00–13.00 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol
Schlernstraße 1 | 39100 Bozen
T 0471 061 444 | info@vhs.it
www.vhs.it

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



Fermentieren – Superfood für den Darm

Kurs

Magdalena Pappalardo | Ausbildung in
Ernährungsberatung

Schon unsere Vorfahren kannten die Heilkraft von rohem, fermentiertem Gemüse. Das Besondere am Fermentieren ist, dass das Gemüse nicht erhitzt wird und somit alle Nährstoffe erhalten bleiben. Wir fermentieren Gemüse in Bio-Qualität.

KARDAUN, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 |
Fr. 05.04.2024 | 14.30–17.00 Uhr |
€ 39 (+ ca. € 10 Material)

Vollwertig Brot backen – einfach und schnell

Kurs

Gertrud Gummerer | ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin
nach Dr. Bruker

Aus frisch gemahlene Vollkornmehle, wie z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer oder Kamut backen wir verschiedene Brote (salzig und süß) und bereiten einige Brotaufstriche zu. Sie erfahren, was „echtes Vollkornbrot“ ist und wie wertvoll dieses für unsere Gesundheit ist.

KARDAUN, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 |
Fr. 23.02.2024 | 14.00–19.00 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Ortsstellenleiterin Kardaun

Ingrid Vieider

Ortsstellenleiterinnen Deutschnofen

Elisabeth Lungner
Elisabeth Hofer

Ortsstellenleiterinnen Welschnofen

Elvira Tschager
Maria Trienbacher



Gefördert von



Deutsche Kultur



Platz für
Wissen.

Zum Beispiel in der Weiterbildung.
Und wofür interessierst du dich?

Egal ob im Kurs, bei einem Vortrag oder einer Infoveranstaltung, Weiterbildung fördert die persönliche Entwicklung und öffnet neue Horizonte. Und genau deshalb sind wir bei vielen Weiterbildungsangeboten unterstützend mit dabei. Wissen bringt weiter. www.raiffeisen.it



Raiffeisen
Meine Bank

Werbemittlung

I.P.

VHS
SÜDTIROL

DEUTSCHNOFEN
KARDAUN
URANIA WELSCHNOFEN

100 JAHRE
URANIA BOZEN



www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2024

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

JANUAR-AUGUST



VHS
BUSINESS

Ihr Partner für
Ihre erfolgreiche
Ausbildung

Lehrgänge & Ausbildungen

Coaching als Instrument in Führung & Beratung

13.03.- 24.04.2024 | 38 h | Online | € 1.299

Human-Resource-Management

08.03.-06.05.2024 | 44 h | Brixen | € 1.190

Multilevel Marketing

01.03. - 05.04.2024 | 48 h | Bozen | € 1.190

Digital Marketing Manager

20.02.-23.04.2024 | 120 h | Bozen | € 2.390

Künstliche Intelligenz im Online Marketing

19.03.- 24.04.2024 | 44 h | Online | € 995

Content Creation

08.03.-19.04.2024 | 24 h | Bozen | € 599

InDesign

06.03.-15.05.2024 | 30 h | Online | € 525

IT-Administrator

20.02.-13.05.2024 | 140 h | Bozen | € 2.950

Ausbildung zum Pilates-Trainer

15.03.-12.05.2024 | 33 h | Bozen | € 585

Traditionelle Kräuterheilkunde

04.05.-07.07.2024 | 42 h | Issing | € 1.069

bis zu 80%
Förderung
nutzen!



Information und Anmeldung

www.vhs.it

VHS Südtirol | info@vhs.it | 0471 061444

Exkursion

Geologische Wanderung am Frötschbach

Dr. Corrado Morelli | Geologe

Der Frötschbach-Geologensteig ist bereits seit dem 19. Jahrhundert für seine spektakuläre Geologie bekannt. Die Wanderung führt entlang des Fußes ehemaliger imposanter Riffe. Dabei durchqueren wir unterschiedliche Gesteinsschichten: Dolomite, Konglomerate, Sandsteine, Kalksteine und Basalte. Sie erzählen eine phantastische Geschichte, die sich in der Trias vor etwa 240 Millionen Jahre in einem tropischen Meer abgespielt hat.

KASTELRUTH/SEIS, Treffpunkt: Talstation Seilbahn Seiser Alm | Sa. 25.05.2024 | 08.30.00-16.30 Uhr | € 59 zzgl. Talfahrt Seilbahn

Führung

Beobachtungsabend in der Sternwarte „Max Valier“ in Gummer

Amateurastronomen Max Valier

Mit großer Neugierde und Ehrfurcht blicken wir in den funkelnden Nachthimmel und sehen uns mit Fragen konfrontiert, wie: „Was sind Sterne und warum leuchten sie?“, „Welche Sternbilder gibt es?“ und „Was unterscheidet einen Planeten von einem Stern?“. An diesem Abend lernen wir die astronomischen Geräte kennen und werden selbst den Blick ins All wagen und hier Planeten und weit entfernte Galaxien beobachten.

GUMMER/KARNEID, Treffpunkt: Sternwarte Max Valier | **TERMIN 1:** Do. 14.03.2024 | 20.00-22.00 Uhr | **TERMIN 2:** Do. 30.05.2024 | 21.00-23.00 Uhr | € 16



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol
Schlernstraße 1 | 39100 Bozen
T 0471 061 444 | info@vhs.it
www.vhs.it

www.vhs.it

Kurs

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2

Roberto Strambaci

Der Kurs bereitet Sie auf die Zweisprachigkeitsprüfung vor, welche international anerkannt ist. Diese besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung sowie einem Hörverständnistest. Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie die 4 Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

WELSCHNOFEN, Grundschule, Romstraße 73 | Do. 07.03.2024 | 18.30-20.30 Uhr | 8 Treffen | € 144

Kurs

Englisch A2-B1 mit Konversation

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Deutschnofen

Dott. Nadia Pichler

VORAUSSETZUNGEN: leichte Vorkenntnisse

DEUTSCHNOFEN, Mittelschule, Schloss-Thurn-Straße 6 | Mo. 29.01.2024 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen | € 90, mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Deutschnofen

Kurs

Yoga

Dr. Barbara Serra | Dipl. Yogalehrerin an der Bihar School of Yoga in Indien

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

WELSCHNOFEN, Grundschule, Romstraße 73 | Fr. 19.01.2024 | 18.00-19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 199

Anmeldung: 0471 061444 | info@vhs.it



Kurs

Gesundheitsturnen – Haltung und Bewegung

Nane Seehauser | Dipl. Physiotherapeutin

Dieser Kurs befasst sich mit der Stärkung und Kräftigung von im Alltag oftmals vernachlässigten Körperbereichen und dient der Vorbeugung von Haltungsschäden. Verschiedene Übungen helfen Ihnen Fehlbelastungen wahrzunehmen und Möglichkeiten zum Ausgleich im Alltag, bei der Hausarbeit und im Beruf kennenzulernen.

WELSCHNOFEN, Grundschule, Romstraße 73 | Mo. 15.01.2024 | 19.30-20.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

Kurs

Pilates

Raquel Fernandes | Yoga-, Pilates- und Zumbalehrerin

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

KARDAUN, Bezirksgem. Salten-Schlern, Steineggerweg 4 | Di. 23.01.2024 | 18.00-19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Kurs

Zumba® Fitness

Marianna Toplanszky | Zumba-Instructorin

Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik. Wir tanzen zu Salsa, Merengue und Reggaeton und erleben eine Stunde voller Spaß. Wir steigern unsere Vitalität, stärken das Herz- Kreislauf-System, verbessern die Koordination und die Körperhaltung.

KARDAUN, Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern, Steineggerweg 4 | Mi. 31.01.2024 | 18.30-19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 168

www.vhs.it