

I.P.

VHS
SÜDTIROL

EPPAN
URANIA KALTERN

100 JAHRE
URANIA BOZEN



www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2024

JANUAR-AUGUST

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Inhaltsverzeichnis

Eppan

| | | | |
|--|----------|---|----|
| Autentisch Chinesisch kochen | 27 | Jodeln | 22 |
| Auf den Spuren alter Flur- und Hofnamen im Überetsch ... | 4 | Kräuterapotheke für mein Kind | 12 |
| Beobachtungsabend in der Sternwarte „Max Valier“ in Gummer | 4 | Kreative Sommertage: Entdecke den Künstler in dir! | 37 |
| Buddha Bowl | 24 | Kreative Vorspeisen | 23 |
| Circuit-Training mit Stretching | 18 | Kulinarische Sprachreise: Kochen & Spanisch | 10 |
| Computercamp | 38 | Naturwissenschaftliches Experimentieren | 31 |
| Das ABC der Hundesprache .. | 30 | Nähwerkstatt | 22 |
| Das kleine 1x1 der Saatgutvermehrung | 30 | Pilates | 14 |
| Einführung in die Vogelkunde .. | 5 | Pilates trifft Yoga | 15 |
| Englisch | 9-10, 34 | Riegel, Energiekugeln & Pralinés aus gesunden Zutaten | 27 |
| Faszination Auge | 11 | Schlutzer, Knödel & mehr ... | 23 |
| Feldenkrais Methode® | 12 | Schnitzen mit dem Taschenmesser | 38 |
| Fingerfood | 25 | Schritt für Schritt zum schönen Hausgarten | 29 |
| Fleischkochkurs - edle Teile . | 26 | Skin care - Gesichtspflege | 12 |
| Ganzkörpertraining mit Stretching | 17 | Spanisch | 9 |
| Ganzkörpertraining trifft Power Pilates | 16 | Sushi selbst gemacht | 26 |
| Ganzkörpertraining trifft Smoveytraining | 17 | Wirbelsäulengymnastik - Rückengymnastik | 13 |
| Gemmotherapie und Knospenlehre in Theorie und Praxis | 11 | Yoga | 13 |
| Hinter den Gartenzaun g'schaut! | 5 | Zu Besuch bei Profarms - Microgreens | 5 |
| Italienisch | 8, 33 | Zumba® Fitness | 17 |



Ortsstellenleiterin Eppan

Ursula Stadler, Tel. 340 3586431



Information und Anmeldung

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

Kaltern

| | | | |
|---|--------|---|----|
| Atem, Stimme und Rhetorik .. | 13 | Naturwissenschaftliches Experimentieren..... | 31 |
| Abenteuer & Survival | 32 | Naturworkshop | 32 |
| Backen ohne Gluten | 28 | Neues Leben für Reben | 22 |
| Beckenbodentraining..... | 15 | Obstbäume und -sträucher im Hausgarten schneiden.... | 29 |
| Bewegung und Tanz | 17 | Osterg Gebäck aus Hefeteig ... | 28 |
| Computer, Abenteuer & Survival..... | 36 | Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch | 16 |
| Computercamp | 35 | Outdoor: Rundum fit - Gymnastik für Frauen | 22 |
| Core-Training für einen flachen Bauch | 16 | Patientenverfügung - die letzten Dinge regeln | 11 |
| Effektives Krafttraining ohne Geräte..... | 19 | P-Class: Bauch-Beine-Po | 16 |
| Englisch | 10, 34 | Pilates..... | 14 |
| Farbberatung - Entdecken Sie Ihre eigene Farbe! | 12 | Pilates mit Faszientraining im Freien | 15 |
| Fit und beweglich | 19 | Pilates und Stretching | 15 |
| Französisch | 8 | Rundum fit - Gymnastik mit Musik für Frauen | 14 |
| Funktionelles Training | 18 | Schnelle Gerichte für jeden Tag | 24 |
| Gesundheitsfördernde Wassergymnastik | 20 | Schwimmen für Erwachsene | 20 |
| Gesundheitsturnen - Haltung und Bewegung | 14 | Sicher am Berg | 4 |
| HIIT Fit Kurs | 18 | Smovey Training | 19 |
| Intensiv-Gitarrenkurs | 23 | Spanisch..... | 9 |
| Italienisch..... | 8, 33 | Sprache und Kino | 8 |
| Kelttern für jedermann | 29 | Sprachentreff | 7 |
| Kinderyoga..... | 35 | Süßes Frühlingsbuffet - Kuchen, Desserts & kleine Versuchungen..... | 28 |
| Krankheiten bei Obstbäumen und deren Behandlung | 30 | Tanzen ab der Lebensmitte... .. | 17 |
| Kunstworkshop | 21 | Thailändische Küche | 27 |
| Leberkäse, Wurst und Schinken selbstgemacht | 25 | Vegetarisches Sushi..... | 24 |
| Malwerkstatt: Die Natur als Kunstmittel | 21 | Vom Korn zum Brot..... | 28 |
| Mann kocht! | 25 | Wir kochen zusammen..... | 38 |
| Mathe-fit in die Oberschule .. | 34 | Yoga..... | 13 |
| Mexikanische Küche | 26 | Zeichenkurse..... | 37 |
| Nähkurs..... | 38 | | |

Urania Kaltern - Vorstand

Dr. Oswald Rogger
Verena Dissertori
Inge Neumair
Karl Gudauner

Dr. Claudia Wörndle
Elisabeth Mayr-Morandell
Bénédicte Métroz
Carla Florian

Exkursion

Auf den Spuren alter Flur- und Hofnamen

In Zusammenarbeit mit Bildungsausschuss
Plattform.Kultur St. Michael-Gand-Berg



Mag. phil. Johannes Ortner | *Flurnamenexperte,*
Obmann Heimatschutzverein Meran

Bei einer abwechslungsreichen Wanderung durchqueren wir die berühmten Weinlagen von Eppan und Kaltern. Viele dieser „Riegel“ tragen noch die alten romanischen Namen wie z. B. Gleif, Trifall oder Garnell, die auf das besondere „Terroir“ der lokalen Weine hinweisen.

EPPAN, Treffpunkt: Dorfplatz St. Michael | Fr. 10.05.2024 |
14.00–17.30 Uhr | € 10, mit freundlicher Unterstützung des
Bildungsausschusses Plattform.Kultur St. Michael-Gand-
Berg

Führung

Beobachtungsabend in der Sternwarte

E.O. Amateurastronomen Max Valier

„Was sind Sterne und warum leuchten sie?“ 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 |
Do. 14.03.2024 | 20.00–22.00 Uhr | € 16

Kurs

Sicher am Berg

Modul 1: Digitale Tourenplanung und
Kartenlesen

Martin Martinelli | *Reg. Wanderleiter,*
Natur Coach und Phytopraktiker i.A.



Wir lernen analoge und digitale Methoden kennen und werden erkennen, dass sich beide ergänzen. Was bedeuten die gezeichneten Linien und Symbole auf der Karte? Und wie plant man in der "digitalisierten Welt" eine Tour am Vorabend? Einige Apps und Programme werden vorgestellt und gemeinsam eine Tour geplant.

VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse am PC

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Fr. 19.04.2024 |
18.00–22.00 Uhr | € 49

NEU

Führung

Hinter den Gartenzaun g'schaut! – Ein Gartenerlebnis für alle Sinne

Hildegard Schweigkofler Kreiter | *Kräuterpädagogin,
Kneipp-Gesundheitstrainerin*

Die wilde Natur und der von uns gepflegte Garten bieten genug Möglichkeiten, um Gesundheit zu tanken. Die praxisnahe Führung wartet mit vielen Tipps zum Thema „Kräuter und deren Verwendung für alle Sinne“ auf und wird mit etwas Selbstgemachtem und der Verkostung von „grünen Häppchen“ im Gartenhaus abgerundet.

EPPAN-PERDONIG, Kräutergarten, Perdonigerweg 10 a |
Sa. 25.05.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 42 (inkl. Verkostung)

Führung

Zu Besuch bei Profarms – Microgreens

Ulrich Kager

Kaum jemand kennt eine Vertical Farm von innen. Bei Profarms in St. Pauls gibt es Gelegenheit sich anzuschauen, wie dieses Konzept funktioniert und aussieht. Schritt für Schritt wird die Produktion gezeigt: vom Samen, über die Aussaat und das Wachstum bis hin zur Ernte und zur Verpackung. Und natürlich werden einige Microgreens verkostet. Zeit für Fragen ist genug.

ST. PAULS/EPPAN, Profarms, Schulweg 13 | Fr. 08.03.2024 |
16.00–17.30 Uhr | € 25

Exkursion

Einführung in die Vogelkunde

Vogelstimmenwanderung rund um die
Montiggler Seen

Erich Gasser | *Vogelkundler*

Vom großen Parkplatz aus werden wir in einer Rundwanderung an den Ufern der beiden Seen entlangwandern und den Vogelstimmen lauschen. Im Kleinen und Großen Montiggler See werden sich Stockenten, Teichhühner und Haubentaucher tummeln. Buchfink, Zaunkönig, Zilpzal und Rotkehlchen werden uns mit ihrem Gesang verzaubern. Sollten wir sehr, sehr viel Glück haben wird sich uns der sehr seltene Kleinspecht zeigen, welcher dort auch schon beobachtet worden ist.

MONTIGGL/EPPAN, Treffpunkt: Oberer/Großer Parkplatz |
Sa. 04.05.2024 | 08.00–12.00 Uhr | € 39

Klassisches Griechenland

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

Dr. Stefan Demetz | Archäologe und
Kunsthistoriker, Leiter Stadtmuseum Bozen



Die Busreise erschließt in einem repräsentativen Querschnitt die kulturgeschichtlich bedeutendsten Stätten Griechenlands, das als eine der Wiegen der europäischen Zivilisation gilt. Die Auswahl der Ziele trägt sowohl dem landschaftlichen Reiz, wie der kulturellen Vielfalt Rechnung.

GRIECHENLAND, Sa. 13.04.2024-So. 21.04.2024 |

€ 1980 p. P. im DZ | € 2340 p. P. im EZ, zzgl. Versicherung inkl. Führungen, Eintritte, Fahrt im Reisebus und mit Fähre, Übernachtung mit Halbpension

Literaturfahrt: Salzburg und das Salzkammergut

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

Salzburg und das malerische Salzkammergut waren Lebensmittelpunkt oder Sommerresidenz vieler Persönlichkeiten aus Literatur, Musik und Kunst. In Bad Ischl, Ohlsdorf und Salzburg spazieren wir auf den Spuren Thomas Bernhards, Georg Trakls, Stefan Zweigs und vieler weiterer Schriftsteller und Schriftstellerinnen.



SALZBURG, Fr. 27.09.2024-Sa. 28.09.2024 |

€ 345 p. P. im DZ | € 360 p. P. im EZ, zzgl. Versicherung inkl. Führungen, Eintritte, Fahrt im Reisebus, Übernachtung mit Frühstück

Weitere Exkursionen, Tagesfahrten und Reisen finden Sie auf www.vhs.it

Für alle Reisen gilt: Vorläufiges Programm. Änderungen vorbehalten. Das ausführliche Programm sämtlicher Reisen sowie Informationen über Anmelde- und Stornobedingungen erhalten Sie im Büro der Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444.

Sprachen

Standardisierte Lernziele nach dem Europäischen Referenzrahmen

A1 (ANFÄNGER):

Formulieren und Verstehen von einfachen Sätzen

A2 (LEICHTFORTGESCHRITTENE):

Lesen und Verstehen von kurzen Texten, Verständigung über vertraute Themen

B1 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen von normalen Texten, Verständigung über vielfältige Themen

B2 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen von komplizierten Texten, mühelose Verständigung über breitgefächerte Themen

C1 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen aller Texte, angemessenes Ausdrücken in Wort und Schrift

Ihre Kenntnisse können Sie online auf www.vhs.it testen.

Kurs

Sprachentreff

Konversation in Französisch, Spanisch und Englisch



In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bibliothek und dem Bildungsausschuss Kaltern

Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse üben wollen, dann kommen Sie doch zum Sprachentreff. Sie finden dort unterschiedliche Fremdsprachentische, an die Sie sich ungezwungen dazusetzen und mitplaudern können. Unsere VHS-Sprachkursleitenden moderieren die jeweiligen Sprachentische.

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

KALTERN, Öffentliche Bibliothek, Goldgasse 13 A |
Do. 01.02., 07.03., 04.04., 04.07. und 01.08.2024 |
18.00–19.30 Uhr | freiwillige Spende

Gefördert vom Amt für Weiterbildung und vom Amt für Zweisprachigkeit und Fremdsprachen.

Sprache und Kino: Filme in Originalton

In Zusammenarbeit mit Filmtreff Kaltern

Auf dem Programm stehen zwei Filme in englischer und einer in französischer Sprache. Jeder Termin wird von einem Kursleiter bzw. einer Kursleiterin der VHS begleitet. Neben der kurzen Einführung freuen wir uns auf einen anregenden Austausch – natürlich in englischer bzw. französischer Sprache – im Anschluss an den Film.

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

KALTERN, Filmtreff, Bahnhofstraße 3 |

Fr. 15.03.2024 | Englisch

Fr. 19.04.2024 | Französisch

Fr. 17.05.2024 | Englisch

jeweils ab 17.00 Uhr | € 19 inkl. Kinoticket

Italienisch Konversation – Italienisch im Alltag B1

Renata Bianchi

Es wird Grammatik wiederholt und vor allem viel Konversation geübt. Für ein korrektes und flüssiges Italienisch!

VORAUSSETZUNGEN: B1

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,

Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Di. 30.01.2024 | 10.30–12.00 Uhr |

10 Treffen | jeweils Di. | € 119

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2

Dott. Stefano Di Gaspero

Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie das Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Di. 05.03.2024 |

19.00–21.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. | € 144

Französisch A2.2

Benedicte Métroz Greif

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Mo. 29.01.2024 |

18.15–19.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 139

Kurs

Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Mo. 19.02.2024 |
19.00–20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 119

Kurs

Spanisch A2.1

José Maria Leal-Guerra

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum KUBA, Bahnhofstr. 3 |
Mi. 24.01.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. |
€ 139

Kurs

Kulinarische Sprachreise: Kochen & Spanisch

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

Ein typisches Gericht gemeinsam zubereiten und essen
– und alles in spanischer Sprache und mit einer
ordentlichen Prise spanischen Temperaments.

VORAUSSETZUNGEN: A2

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Sa. 11.05.2024 |
09.00–13.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 15 Material)

Kurs

Spanisch mit Liedern lernen

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

Hits und Klassiker spanischsprachiger Lieder sind die
Basis dieses Sprachkurses. Musikalität ist nicht
vorausgesetzt, lediglich Freude an Musik und an der
spanischen Sprache sind erwünscht.

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Do. 04.04.,
Do. 11.04. und Do. 18.04.2024 | 19.00–20.30 Uhr | € 39

Kurs

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Di. 06.02.2024 | 09.00–10.30 Uhr |
12 Treffen | jeweils Di. | € 108

Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Steve Francis Ryan

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Do. 25.01.2024 |
18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 119

Englisch A2.1

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Di. 23.01.2024 |
18.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 173

Englisch A2.2

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Fr. 26.01.2024 | 10.00–12.00 Uhr |
12 Treffen | jeweils Fr. | € 173

Englisch B2

mit viel Konversation

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Mi. 24.01.2024 | 10.15–12.15 Uhr |
12 Treffen | jeweils Mi. | € 173

Englisch B2.3

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Fr. 26.01.2024 | 08.00–10.00 Uhr |
12 Treffen | jeweils Fr. | € 173

Englisch C1

mit viel Konversation

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Mi. 24.01.2024 | 08.15–10.15 Uhr |
12 Treffen | jeweils Mi. | € 173

Vortrag

Faszination Auge

In Zusammenarbeit mit Bildungsausschuss
Plattform.Kultur St. Michael-Gand-Berg

Dr. med. Michael Preschitz | *Facharzt für Augen-
heilkunde, Buchautor*



Der Augenarzt und Autor des Buches "Faszination Auge" erklärt anschaulich, wie das komplexeste Sinnesorgan funktioniert und welche Einschränkungen des Sehvermögens es gibt und wie diese behandelt werden.

EPPAN, Lanserhaus Raiffeisen Forum,
J.-G.-Plazer-Straße 22-24 | Mi. 20.03.2024 | 19.30 Uhr |
freiwillige Spende

Vortrag

Patientenverfügung – letzte Dinge regeln

In Zusammenarbeit mit der Caritas Hospizbewegung

Theresia Weger | *Koordinatorin der Caritas Hospizbewegung*
Dr. med. Adolf Putz, Msc | *Urologe a. D., ehrenamtlicher
Mitarbeiter der Hospizbewegung*

Unerledigte Dinge und nicht mitgeteilte Informationen können gerade am Ende des Lebens zur Herausforderung und Belastung werden. Sie können sich und Ihre Angehörigen darauf vorbereiten, indem Sie sich früh genug damit auseinandersetzen. Sie erfahren auch, wie Sie über Ihren Tod hinaus persönliche Zeichen setzen können.

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Do. 14.03.2024 | 20.00 Uhr |
freiwillige Spende

Workshop

Gemmotherapie und Knospenlehre

Brigitte Curti Gamper | *FNL-Kräuterpädagogin*

Heilmittel aus frischen Pflanzenknospen können bei gesundheitlichen Beschwerden schnell und sanft Abhilfe schaffen. Nach der Knospenlehre machen wir einen Spaziergang in den Wald und bestimmen dort Bäume und Sträucher. Anschließend stellen wir ein Urmazerat her. Sie dürfen zwei Gemmomittel mit nach Hause nehmen.

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Sa. 23.03.2024 | 09.00-16.00 Uhr | €
89 (+ ca. € 10 Material, inkl. Unterlagen)

Kräuterapotheke für mein Kind

Christiane Ritsch | *Kräuterpädagogin, Lehrerin*

Verschiedene Kräuter, ihre Wirkung und Verwendung werden vorgestellt und gemeinsam zu einer Salbe, einer Tinktur, einem Badesalz, Zwiebelsäckchen sowie einem Hustensirup verarbeitet. Alle dürfen sich ihre eigene kleine Hausapotheke für Kinder zusammenstellen.

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Do. 18.04.2024 |
19.00–21.30 Uhr | € 32 (+ ca. € 10 Material, inkl. Unterlagen)

Kurs

Skin care – Gesichtspflege

Renate Senoner Florio | *Kosmetikerin, Masseurin*

Sie erfahren, wie Sie Ihren Hauttyp erkennen, wie Sie Ihr Gesicht auf korrekte Art und Weise reinigen, welche Produkte Sie verwenden können, wie und wie oft Sie ein Scrub (Peeling) und eine Packung/Maske machen sollten. Außerdem lernen Sie Augenbrauen zu regulieren und unerwünschte Haare und Hautunreinheiten zu entfernen.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Do. 18.04.2024 |
18.00–21.00 Uhr | € 35

Kurs

Farbberatung – Entdecken Sie Ihre Farbe!

Renate Senoner Florio | *Kosmetikerin, Masseurin*

Es gibt Farben, in denen wir glänzen und Farben, die wir besser meiden sollten. Hast du herausgefunden, welches deine dominanten Merkmale sind, ist es ein Leichtes einen Look zu kreieren, der genau zu dir und deinem Typ passt.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 03.05.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 35

Kurs

Feldenkrais Methode®

Katja Trojer | *Lehrerin für Beckenbodentraining,
Tanzpädagogin und Feldenkraislehrerin*

Frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein, beweglich und dynamisch den Tag genießen zu können, das erreichen wir mit einfachen Bewegungsabläufen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.

EPPAN, Zentrum Tau, Pillhofstraße 37 | Di. 23.01.2024 |
09.45–10.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Wirbelsäulengymnastik – Rückengymnastik

Dolores Larcher | *Dipl. Rückenschullehrerin,
Dipl. Pilatestrainerin*

Es erwarten Sie variationsreiche Übungen zur Kräftigung und Stärkung der Wirbelsäule, spezielle Dehn-, Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen.

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 | Mo. 15.01.2024 |
19.15–20.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

Yoga

Erika Zelger | *Yogalehrerin*

EPPAN, Italienische Mittelschule, Albertus-Magnus-Platz 1 |
TERMIN 1 | Do. 18.01.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Do. |
TERMIN 2 | Do. 18.01.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 11 Treffen | je Do. |
€ 182

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
TERMIN 1 | Di. 16.01.2024 | 08.30–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. |
TERMIN 2 | Di. 16.01.2024 | 10.00–11.30 Uhr | 12 Treffen | je Di. |
TERMIN 3 | Di. 16.01.2024 | 18.15–19.45 Uhr | 12 Treffen | je Di. |
TERMIN 4 | Di. 16.01.2024 | 20.00–21.30 Uhr | 12 Treffen | je Di. |
€ 199

Beate Andergassen | *Dipl. Yogalehrerin*

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |
Mi. 17.01.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 199

Yoga am See

Erika Zelger | *Yogalehrerin*

In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.



EPPAN, Jausenstation Kl. Montiggler See | Mo. 10.06.2024 |
19.00–20.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mo. und Mi. | € 132

KALTERN, Wiese, St. Josef am See 24 | Di. 11.06.2024 |
19.00–20.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. und Do. | € 132

Gesundheitsturnen – Haltung und Bewegung

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*

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.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mi. 10.01.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Rundum fit – Gymnastik für Frauen

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*

Gymnastik am Morgen mit Musik als Rundum-Paket: Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer, Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Beckenboden-, Nacken- und Beinmuskulatur, Gedächtnistraining und Entspannung sowie Gleichgewichtsübungen und Body-Forming.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 08.01.2024 | 08.45–09.45 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 141

Pilates

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 19.01.2024 | 08.30–09.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 141

Evi Oberhammer | *Pilatestrainerin und Smovey Coach*

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 | Fr.
02.02.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 141

Pilates für Fortgeschrittene

Dolores Larcher | *Dipl. Rückenschullehrerin, Dipl. Pilatestrainerin*

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |
Di. 16.01.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Pilates und Stretching

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

Pilates mit Stretching ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und vor allem mehr Beweglichkeit verleiht.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 19.01.2024 | 09.30–10.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 141

Pilates mit Faszientraining im Freien

Verena Leimgruber | *Dipl. Pilatestrainerin, Dipl. Faszien-Fitnesstrainerin*



Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient.

Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt.

KALTERN, Sportanlage St. Anton, Altenburgerweg 45/b |
TERMIN 1 | Mo. 15.07.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 6 Treffen |
TERMIN 2 | Mo. 15.07.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 6 Treffen |
€ 71

Pilates trifft Yoga

Isabella Maier | *ganzheitliche Bewegungstrainerin, Yoga-Lehrerin*

Pilates wird mit Übungen aus dem Yoga sowie Balance, koordinativen und stabilisierenden Elementen ergänzt.

GIRLAN, Grundschule, Girlanerstraße 3 | Mi. 24.01.2024 |
19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Beckenbodentraining

Christine Janka Kerschbaumer | *Ganzheitliche Bewegungstrainerin*

Sie lernen Körpermitte und Beckenboden besser wahrzunehmen, elastisch zu machen und gleichzeitig auf effiziente Weise zu stärken. Wir wirken einer Senkung der Beckenboden-Organen entgegen und beugen Inkontinenz vor.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Do. 25.01.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. |
€ 141

P-Class: Bauch-Beine-Po

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*

Durch gezielte Übungen, straffen Sie ihren Körper an den gewünschten Stellen, stärken Ihre Muskeln und verbessern Beweglichkeit und Kondition.

KALTERN, Grundschule St. Josef am See,
St. Josef am See 58/A |

TERMIN 1 | Mo. 08.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo.

TERMIN 2 | Mo. 08.01.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo.
€ 141

Core-Training für einen flachen Bauch

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine aufrechte Haltung.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

TERMIN 1 | Do. 11.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. |

TERMIN 2 | Do. 11.01.2024 | 19.45–20.45 Uhr | 12 Treffen | je Do. |
€ 141

Outdoor Core-Training

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*



KALTERN, Grundschule Oberplanitzing,
Oberplanitzing 32 |

Do. 04.07.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 59

Ganzkörpertraining trifft Power Pilates

Schwungvolle flüssige Übungen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Arme und Beine.

Isabella Maier | *Ganzheitliche Bewegungstrainerin, Yoga-Lehrerin*

GIRLAN, Grundschule, Girlanerstraße 3 | Di. 16.01.2024 |
17.45–18.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Ilse Pertoll | *Dipl. Fitnesstrainerin, Aquatic Fitness Instructor*

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |
Mi. 17.01.2024 | 19.35–20.35 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Ganzkörpertraining trifft Smoveytraining

Evi Oberhammer | *Pilates-Trainerin und Smovey Coach*

Durch Gymnastik mit Musik, kräftigen und straffen wir die gesamte Muskulatur. Mit Hilfe von sogenannten Smoveys, Ringen mit Kugeln im Inneren, wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Training mit flotter Musik und viel Schwung ist garantiert.

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 | Do. 25.01.2024 |

19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Ganzkörpertraining mit Stretching

Evi Oberhammer | *Pilates-Trainerin und Smovey Coach*

Durch aktive Gymnastik mit Musik, kräftigen und straffen wir die gesamte Muskulatur. Mit abschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen, erhöhen wir zusätzlich die Körperflexibilität.

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 | Mo. 22.01.2024 |

20.15–21.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

Zumba® Fitness

Sheila Johanna Jara | *Zumba-Instructorin*

GIRLAN, Grundschule, Girlanerstraße 3 | Do. 25.01.2024 |

19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 168

Bewegung und Tanz

Sabine Clementi | *Sport- und Rückenschullehrerin*

Mit Hilfe verschiedenster Musikrichtungen wie Salsa, Bachata oder Swing bringen wir unseren Körper und Geist in Schwung.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 29.01.2024 | 19.10–20.10 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

Tanzen ab der Lebensmitte

Magdalena Terzer Spitaler

ZIELGRUPPE: Menschen ab der Lebensmitte mit Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mi. 10.01.2024 | 16.45–18.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 119

Funktionelles Training – Kraftausdauer und Fettverbrennung

Karl Konzert | *Personaltrainer, Schwimmlehrer, Triathlon Instructor*

Training zur Förderung der Koordination, Beweglichkeit und Kraftausdauer. Wir arbeiten hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht sowie Kleingeräten.

Light

KALTERN, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32 |
Do. 25.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Intensiv

VORAUSSETZUNGEN: Grundfitness

KALTERN, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32 |
Do. 25.01.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 141

Circuit-Training mit Stretching

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Nach einem lockeren Aufwärmprogramm werden abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen nach dem Prinzip eines Zirkeltrainings mit finalen Dehnübungen, durchgeführt.

MISSIAN, Grundschule, Missianerweg 26 | Di. 23.01.2024 |
18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

NEU

HIIT Fit Kurs

Stefan Gruber | *Sportwissenschaftler*

Das hochintensive Intervalltraining stärkt die Leistungsfähigkeit von Lunge und Herz, baut Muskeln und damit Kraft auf, verbrennt Fett, kurbelt den Stoffwechsel an und schützt vor verschiedenen Erkrankungen.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 26.01.2024 | 19.45–20.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 141

Effektives Krafttraining ohne Geräte

Dr. Mag. Germann Condin | *Fitnesstrainer*

Ein Basiskrafttraining, um Kraft, Ausdauer und die persönliche sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Ideal zur Vorbereitung auf die verschiedensten Outdoor-Sportarten.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mi. 24.01.2024 | 20.15–21.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Outdoor: Rundum fit – Gymnastik für Frauen

Daniel Springeth | *Dipl. Yogalehrer, Trainer für Sportklettern und Leistungssport*

Gymnastik am Morgen als Rundum-Paket: Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur, Gedächtnistraining und Entspannung sowie Gleichgewichtsübungen.

ZIELGRUPPE: ab 50

KALTERN, Treffpunkt: Parkplatz Sportzone St. Anton |
Mo. 06.05.2024 | 08.30–09.30 Uhr | 5 Treffen | je Mo. | € 59

Smovey Training

Evi Oberhammer | *Pilatestrainerin und Smovey Coach*

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit Hilfe von sogenannten Smoveys. Das sind Ringe mit Kugeln im Inneren, durch deren Hilfe die Muskulatur gestärkt wird, der Stoffwechsel gefördert wird und das Herz und der Kreislauf gekräftigt werden. Training mit flotter Musik und viel Schwung ist garantiert.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mi. 24.01.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Fit und beweglich – ein ganzheitliches Körpertraining

Sabine Clementi | *Sport- und Rückenschullehrerin*

Sie erwartet vielseitige Gymnastik zur Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates und zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 29.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

Schwimmen für Erwachsene

Schwimmtechnikschiilung

Karl Konzert | Personaltrainer, Schwimmllehrer,
Triathlon Instructor



In diesem Kurs verfeinern Sie die Technik des Brustschwimmens und erlernen das Rückenschwimmen und das Kraulen.

VORAUSSETZUNGEN: allgemeine Schwimmkenntnisse

KALTERN, Restaurant Gretl am See, Kalterer See 18 |
Di. 04.06.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 6 Treffen | je Di. und Do. |
€ 95

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe

Florian Kalser | Aquafitnesstrainer, Pilatesstrainer

Die sanfte Bewegung im Wasser ist gut für die GefäÙe, entlastet den Körper und bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

VORAUSSETZUNGEN: Wassersicherheit oder geringe Schwimmkenntnisse

KALTERN, Hotel Masatsch, Oberplanitzing 30 |
TERMIN 1 | Mi. 17.01.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |
TERMIN 2 | Mi. 17.01.2024 | 10.00–11.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |
TERMIN 3 | Mi. 17.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |
TERMIN 4 | Mi. 17.01.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |
TERMIN 5 | Mi. 17.01.2024 | 20.30–21.30 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |
€ 191

Alle Teilnehmenden müssen aus Versicherungsgründen Mitglieder der Lebenshilfe sein (Mitgliedsbeitrag beträgt € 25 pro Jahr).



www.vhs.it

Die VHS im Internet

- > Unser gesamtes Programm immer aktuell
 - > Anmeldung rund um die Uhr
- > Mit der Kurssuche schnell und einfach zum gewünschten Kurs

NEU

Kurs

Malwerkstatt: Die Natur als Kunstmittel

Katja Battisti | *Künstlerin*

Wie kann ich meine eigenen Farben, Pigmente und Materialien für kreative Projekte aus der Natur selbst herstellen? In der Werkstatt der Kursleiterin werden wir die Herstellung von natürlichen Kunstmitteln kennenlernen: mit Erde, Steinen, Kohle, Asche, Pflanzen und allem, was wir finden können. Eine neue, nachhaltige und achtsame Art der Kunst erwartet dich!

KALTERN, Werkstatt und Gartenatelier Battisti |

Mo. 22.04., Di. 23.04. und Mi. 24.04.2024 | 17.00–20.00 Uhr |
€ 95 (+ ca. € 40 Material)

ANMELDESCHLUSS: 08.04.2024

Kurs

Die Kunst, sich auszudrücken – Kunstworkshop

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch –
Unterland



Ulrike Goller Hofmann | *Kunsttherapeutin*

Wir können ohne Druck und Wertung, mit verschiedenen Materialien experimentieren und uns mit unterschiedlichen künstlerischen Medien ausdrücken. Wir experimentieren mit Pinsel, Spachteln, Farben, Schwämmen, Bildern, Knetmassen und vielem mehr. Die Kursleiterin begleitet euch dabei, eurer ursprünglichen, schöpferischen Begeisterung wieder zu begegnen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum kuba, Bahnhofstr. 3 |

Do. 22.02.2024 | 14.30–16.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 40



VHS auf Social Media

Folgen Sie uns auf



Neues Leben für Reben: Wir wunden einzigartige Dekorationen aus Reben

Monika Carli Battisti | *bäuerliche Referentin*

Aus abgeschnittenen Rebzweigen fertigen wir tolle und originelle Dekorationen für den Innen- und Außenbereich: Kugeln, Kränze und vieles mehr ... Lassen Sie sich überraschen!

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Sa. 24.02.2024 | 13.30–18.30 Uhr | € 50 (+ ca. € 18 Material)

Nähwerkstatt

Christine Sanoll | *Modedesignerin, Maßschneiderin*

Sie lernen den sicheren Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Anhand kleiner Werkstücke und allfälliger Flickarbeiten erlernen Sie die Grundlagen des Nähens.

FRANGART, Grundschule, Sigmundskronerstraße 10 |
Mo. 19.02.2024 | 19.00–21.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mo. |
€ 95 (+ ca. € 10 Material)

Jodeln

Markus Prieth | *Musiker, Opas Diandl*

Jodeln ist tief in unserer Tradition verwurzelt. Dieser Kurs zeigt, dass jeder und jede jodeln kann. Technik und Repertoire werden vermittelt, wobei das Zusammensingen und die Freude darüber, die Stimme erklingen zu lassen, im Mittelpunkt stehen.

Inhalt: Jodeltechnik, Erlernen mehrstimmiger Jodler durch Hinhören und Versuchen, Erkunden von Almschreiern, Juchezern, "Viechsuachern", neue Variationen finden (Improvisation), Anfertigung einer kleinen Aufnahme für die Teilnehmenden als Dank und Stütze für das zukünftige Jodeln.

EPPAN, Musikschule, Albertus-Magnus-Platz 1 |
Sa. 02.03. und So. 03.03.2024 | 10.00–17.00 Uhr |
2 Stunden Mittagspause | € 124

Intensiv-Gitarrenkurs mit Barbara Zanetti für Anfänger

Barbara Zanetti | *Musikerin, Sängerin*

Erlern werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Schlag- bzw. Zupfmuster und Akkorde für die Liedbegleitung auf der Gitarre. Außerdem gibt es Tipps und Übungen für den Umgang mit dem Instrument "Körper" und seinem Klang, der Stimme.

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Mo. 26.02.2024 |
20.00-21.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | € 125

Zu Gast bei

Kreative Vorspeisen

Manuel Ebner | *2-Hauben-Koch und Juniorchef*

Schauen Sie dem Küchenchef über die Schulter, wie er kreative Vorspeisen zubereitet und verbringen Sie im stimmungsvollen Ambiente des Rungghofes kulinarische Stunden!

GIRLAN, Ansitz Rungghof, Runggweg 26 | Mi. 10.01.2024 |
12.00-18.00 Uhr | € 72 (+ ca. € 30 für Menü,
inkl. Rezeptmappe)

Schlutzer, Knödel & mehr – Südtiroler Hausmannskost

Mali Höller | *Bäuerin und Köchin auf dem Baumannhof*

Mit viel Freude und Liebe präsentiert die Bäuerin und Köchin Mali Höller die authentische Südtiroler Hausmannskost: Von ihren weit über die Landesgrenzen hinaus berühmten "Schlutzer" über Knödel bis hin zu anderen Köstlichkeiten.

SIGNAT, Buschenschank Baumannhof, Oberlaitach 6 A |
Sa. 16.03.2024 | 09.00-13.00 Uhr | € 49 (inkl. Material)

Schnelle Gerichte für jeden Tag – alltagstauglich und einfach

Dipl. Ing. Sissy Pfeifer | *Lebensmitteltechnologin,
Foodcoach, Mutter, Yogalehrerin*



Wenn es schnell gehen soll, kocht man immer dasselbe und greift oft zu ungesunden Alternativen. Doch schnell und gesund ist möglich! Die Lebensmitteltechnologin und dreifache Mutter zeigt Ihnen, wie das geht. Mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide zaubert sie im Handumdrehen Gutes für die gesamte Familie.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Mi. 17.01.2024 | 18.00–21.00 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 10–12 Material)

NEU

Kurs

Vegetarisches Sushi selbst gemacht

Mag. Hanno Innerhofer | *Kochlehrer, Kochbuchautor*

Sushi schmeckt auch vegetarisch, ganz ohne Fisch. Neben Reis werden Zutaten, wie Pilze, Obst und Gemüse verwendet.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Do. 04.04.2024 | 18.00–22.00 Uhr |
€ 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Buddha Bowl – alles aus einer Schüssel

Annalena Ganner | *Bloggerin und Kochbuchautorin*

Eine Buddha Bowl ist eine Mahlzeit, die in einer Schüssel serviert wird und aus kleinen Portionen gesunder Lebensmittel besteht. Die Mahlzeiten lassen sich gut im Voraus zubereiten und auch Reste können gut verwertet werden.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Sa. 04.05.2024 |
14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)



VHS-Gutschein

Bildung schenken

Finden Sie das passende Geschenk und buchen Sie
schnell und einfach auf www.vhs.it

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

VHS

Fingerfood – kleine Häppchen ganz groß

Jakob Marmsoler | *Küchenmeister und Fachlehrer a.D.*

Die kleinen Häppchen sind allseits beliebt – sei es, warm oder kalt. Im Kurs erhalten Sie allerhand kreative Ideen dazu.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Mi. 15.05.2024 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Mann kocht!

Jakob Marmsoler | *Küchenmeister und
Fachlehrer a.D.*

Ein Kurs exklusiv für kochfreudige Männer. Alle – mit und ohne Kocherfahrung – erhalten Tipps für die Alltagsküche und für das eine oder andere raffinierte Rezept.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Mi. 10.04.2024 | 18.00–22.00 Uhr |
€ 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)



Leberkäse, Wurst und Schinken selbstgemacht

Thomas Winnischhofer | *Metzgermeister*

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Verarbeitungs- und Konservierungsmethoden von Fleisch entwickelt: Zerlegen, Zerkleinern, Trocknen, Garen, Salzen, Räuchern, Reifen, Kühlen, Gefrieren, Vakuumieren. Wir stellen selbst Leberkäse, Brüh- und Bratwurst und einen kleinen Schinken her.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 16.03.2024 | 14.00–18.00 Uhr |
€ 42 (+ ca. € 35 Material, inkl. Rezeptmappe)



Information und Anmeldung

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

Fleischkochkurs – edle Teile

Jakob Marmsoler | *Küchenmeister und Fachlehrer a.D.*

In diesem Kochkurs geht es um die Zubereitung der edlen Teile des Tieres und um die passenden Saucen dazu.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Do. 11.04.2024 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Mexikanische Küche

Andreas Sölva | *Koch*

Die Mexikanerinnen und Mexikaner lieben es zum Essen einzuladen. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie einige mexikanische Gerichte zu kochen, wie typische Dips, Burrito mit Chicken & Beef und einiges mehr!



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Do. 09.05.2024 | 18.00–22.00 Uhr |
€ 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Sushi selbst gemacht – Schritt für Schritt

Mag. Hanno Innerhofer | *Kochlehrer, Kochbuchautor*

Wir kreieren gemeinsam nicht nur klassisches Sushi, sondern auch neue Sushi-Varianten nach italienisch-mediterranen Rezepten. Als Höhepunkt des Abends genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Do. 07.03.2024 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)



www.vhs.it

Die VHS im Internet

- > Unser gesamtes Programm immer aktuell
 - > Anmeldung rund um die Uhr
- > Mit der Kurssuche schnell und einfach zum gewünschten Kurs

Thailändische Küche

Mag. Hanno Innerhofer | Kochlehrer,
Kochbuchautor



Freuen Sie sich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte, exotische Gewürze und frische Kräuter! Sie erhalten zahlreiche praktische und wertvolle Tipps, damit die Gerichte auch zuhause bestens gelingen.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Do. 14.03.2024 | 18.00–22.00 Uhr |
€ 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Kurs

Authentisch vegetarisch chinesisches kochen mit Miss Wok

EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora | Köchin

Miss Wok lädt zu einem kulinarischen Abend nach Fernost: Nach der Präsentation einiger Basis-Zutaten der chinesischen Küche, erlernen Sie die Zubereitung von regionalen chinesischen vegetarischen Gerichten aus dem Wok. Frisches Gemüse wird mit Saucen und Gewürzen kombiniert, die dann gemeinsam verkostet werden. Auf dem Speiseplan stehen gebratene Nudeln, Auberginen, Paprika, Kartoffeln und Tofu.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Mi. 13.03.2024 |
18.00–22.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Riegel, Energiekugeln & Pralines aus gesunden Zutaten

Magdalena Pappalardo | Ausbildung in Ernährungsberatung

Welche Zutaten für süße Snacks sind tatsächlich gesund und welche nur scheinbar? Diese Frage werden wir klären und Karamellriegel, Haselnuss-Pralines, Kokos-Zitronen-Kugeln und weitere leckere Rezepte zubereiten. Zum Schluss wird verkostet und alle dürfen sich eine Box zum Mitnehmen zusammen stellen.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Fr. 19.04.2024 |
14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material)

Süßes Frühlingsbuffet – Kuchen, Desserts & kleine Versuchungen

Annalena Ganner | *Bloggerin und Kochbuchautorin*



Auf dem Programm stehen eine Beerentarte mit Joghurt-Limettencreme, ein Mini-Crumble, ein Himbeertiramisù im Glas und kleine Kokospralinen.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 11.05.2024 | 14.00–18.00 Uhr |
€ 49 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

Ostergebäck aus Hefeteig

Mike Kofler | *Bäcker und Konditor*



Wir backen Ostergebäck wie Kranz, Hasen und Hennen, eine Bienenstichtorte und verschiedene Hefesüßgebäcke mit diversen Füllungen. Zudem erlernen wir verschiedene Flechtmethoden von Zöpfen.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 23.03.2024 | 14.00–18.30 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 14 Material, inkl. Rezeptmappe)

Vom Korn zum Brot

Mike Kofler | *Bäcker und Konditor*



Wir backen Vinschger Paaren mit Sauerteig, Mehrkornbrote und leckere Milchhörnchen. Die Herstellung von Sauerteig wird erklärt und das Formen von Paaren, Weggen und Hörnchen praktisch erlernt.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 20.01.2024 | 14.00–18.30 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

Backen ohne Gluten

Mike Kofler | *Bäcker und Konditor*



Wir backen aus Getreide, wie Hirse, Buchweizen, Amaranth, Mais und Reis verschiedene Backwaren.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 24.02.2024 | 14.00–18.30 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 14 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Keltern für jedermann – von der Traube zum Wein

Ulrich Pedri | *Dipl. Agrartechniker*

Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber, welche die Herstellung selbst versuchen wollen, erhalten das nötige theoretisch-praktische Grundwissen dazu.

Filtration, Weinsensorik, Weinfehler – Ursachen und Behandlung

PFATTEN, Versuchszentrum Laimburg, Laimburg 6 |
Fr. 23.02. und Fr. 08.03.2024 | 19.30–22.00 Uhr | € 72

Kelterung, alkoholische Gärung, Säureabbau, Schönung, Stabilisierung

PFATTEN, Versuchszentrum Laimburg, Laimburg 6 |
Fr. 13.09., Fr. 18.10. und Fr. 29.11.2024 | 19.30–22.00 Uhr |
€ 119

Exkursion

Obstbäume und -sträucher im Hausgarten schneiden

Hannes Kofler | *Technisch-praktischer Lehrer an einer Fachschule für Landwirtschaft*

Die richtigen Schnittmaßnahmen sichern Ertrag und Vitalität von Obstgehölzen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird an verschiedenen Obstbäumen und -sträuchern im Garten eines Teilnehmenden die Praxis geübt.

KALTERN, Treffpunkt: Oberplanitzing 51 | Sa. 27.01.2024 |
13.30–16.30 Uhr | € 26

Seminar

Schritt für Schritt zum schönen Hausgarten

Dipl.-Ing. Marlene Dolar-Donà | *Landschaftsarchitektin*

Sie erhalten Tipps und Anregungen ihren ganz individuellen, ästhetischen Rückzugsort ökologisch wertvoll zu gestalten. Zur Erholung des Menschen und zur Sicherung von Lebensraum für Pflanzen und Tiere.

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Do. 29.02.2024 | 19.00–20.30 Uhr |
€ 24

Das kleine 1x1 der Saatgutvermehrung im Hausgarten

Elisabeth Pircher | *Bäuerliche Referentin, Gartenführerin, Floristin*



Saatgut selbst anbauen und sammeln, das geht?

Ja, wenn einige Regeln der Natur beachtet werden. Im Kurs werden Theorie und Praxis der Saatgutvermehrung beleuchtet und viele Tipps zum Reinigen der Samen aus dem eigenen Hausgarten gegeben. Um das Erlernete im Anschluss auch gleich umsetzen zu können, bekommen die Teilnehmenden Saatgut von der Kursleiterin mit nach Hause.

WANGEN, Bushaltestelle Dorfzentrum | Fr. 30.08.2024 |
09.00–17.00 Uhr | € 75 (+ ca. € 12 Material)

Exkursion

Krankheiten bei Obstbäumen und deren Behandlung

Hannes Kofler | *Technisch-praktischer Lehrer an einer Fachschule für Landwirtschaft*

Wir lernen die wichtigsten Obstbaum- Krankheiten kennen und bekommen Tipps zu ihrer Behandlung, damit wir uns das selbst Geerntete auch schmecken lassen können.

KALTERN, Treffpunkt: Oberplanitzing 51 | Sa. 23.03.2024 |
13.30–16.30 Uhr | € 26

Kurs

Das ABC der Hundesprache

Philipp Iurino | *Hundetrainer*

Hunger, Angst, Trauer, Ekel: Was will mir mein Hund sagen? Viele Missverständnisse können entstehen, weil wir die Sprache der Hunde nicht zu deuten wissen. Der Kursleiter erklärt, wie die Körpersprache eines Hundes gelesen werden kann.

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Mo. 22.04.2024 | 19.30–21.00 Uhr |
€ 16



Kinder &
Jugendliche

Sommerferienkurse 2024

ANMELDESCHLUSS: jeweils vier Wochen vor Kursstart

Kurs

Naturwissenschaftliches Experimentieren

Sara Lechner | Ethan Salino

Früher und heute haben Menschen immer wieder Experimente durchgeführt, um eine Erklärung für beobachtbare Phänomene in der Natur zu finden. Werde in dieser Woche zum Forscher und genieße, gemeinsam mit anderen jungen Forschern eine spannende Woche. Du arbeitest wie Forscher und beschäftigst dich mit den Bereichen Pflanzen, Wasser und anderen Themen.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche

in der Mittelschule

EPPAN, Grundschule, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1, Werkraum |
Mo. 19.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 159 (inkl. Material)

in der Grundschule

KALTERN, Grundschule Kaltern, Paterbichl 1 |
Mo. 19.08.2024 | 14.00–17.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 159 (inkl. Material)

Abenteuer & Survival für Mittelschülerinnen und Mittelschüler

Mag. Peter Morandell | *Erlebnispädagoge*

Die Tage mit Erlebnispädagoge Peter Morandell stehen unter dem Motto Abenteuer und Survival.

Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z. B. auf die Mendel verbracht.

Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können die Tage auch in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche

KALTERN, Raiffeisen-Arena, Altenburgweg 45 B |

Mo. 22.07.2024 | 09.00–16.00 Uhr | 4 Treffen |

täglich von Mo. bis Do. |

€ 165 mit freundlicher Unterstützung des

Bildungsausschusses Kaltern und des KFS Kaltern |

50% Rabatt für Geschwister für Mitglieder des KFS. Die

Mitgliedschaft kann online erworben werden (18 € im Jahr).



Naturworkshop

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Sieglinde Lageder | *Floristmeisterin*

Gemeinsam begeben wir uns auf die Spuren des Waldes und die Natur im Allgemeinen. Wir

werden die Natur hautnah erleben und unsere

Sinneswahrnehmungen stärken. Mit

Naturmaterialien basteln wir verschiedene

Werkstücke.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne

Beeinträchtigung von 10-14 Jahren

KALTERN, Raiffeisen-Arena, Altenburgweg 45 B |

Mo. 01.07.2024 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 59



Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen

Du möchtest auch im Sommer ein bisschen Italienisch üben? Am liebsten mit viel Spaß und tollen Geschichten? Dann ist dieser Kurs der Richtige für dich. Gemeinsam erweitern wir unseren Wortschatz und wiederholen das, was während des Schuljahres unklar war.

Italienisch für die Grundschule

Alberto Rugosi

ZIELGRUPPE: Kinder im Alter von 8-10 Jahren

KALTERN, Grundschule Kaltern, Paterbichl 1 |

Mo. 19.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 119 (+ ca. € 10 Materialspesen) |

10% Rabatt für Geschwister

Italienisch für die Mittelschule

ZIELGRUPPE: Kinder/Jugendliche im Alter von 11-14 Jahren

Dott. Stefano Di Gaspero

FRANGART, Grundschule, Sigmundskronerstraße 10 |

Mo. 05.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 119 (+ ca. € 10 Materialspesen) |

10% Rabatt für Geschwister

Alberto Rugosi

KALTERN, Sparkassensaal, Marktplatz 7 |

Mo. 05.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 119 (+ ca. € 10 Materialspesen) |

10% Rabatt für Geschwister

Zur Vorbereitung auf das neue Schuljahr

Alberto Rugosi

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Mo. 19.08.2024 | 14.00–15.30 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 60 (+ ca. € 10 Materialspesen) |

10% Rabatt für Geschwister

English for fun – Englisch für die Mittelschule

Dr. Erika Meldt Meraner

Hast du Spaß an der englischen Sprache? Möchtest du deine Kenntnisse ausprobieren und erweitern? Hörst du gerne Songs, die du auch verstehen möchtest? Spielst du gerne Sketches? Dann ist dieser Kurs der Richtige für dich.

ZIELGRUPPE: Kinder/Jugendliche im Alter von 11-14 Jahren

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre, Marktplatz 7 |

Mo. 19.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 119 (+ 15€ ca. Spesen für Kopien und Bastelmaterial) | 10% Rabatt für Geschwister

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,

Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Mo. 12.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr |

4 Treffen | Mo., Di., Mi. und Fr. | € 96 (+ 15€ ca. Spesen für Kopien und Bastelmaterial) | 10% Rabatt für Geschwister, mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Eppan

Seminar

Mathe-fit in die Oberschule

Dr. Irene Gruber | *Zertif. Lerncoach und Lerntainerin*

In dieser Woche werden wir die wichtigsten Grundkenntnisse für die Mittelschule vertiefen bzw. wiederholen, damit der Start in die 1. Klasse Oberschule gut gelingen kann. Das Rechnen mit Brüchen und Dezimalzahlen, die wichtigen Produkte und Klammerausdrücke mit Buchstaben sowie das Rechnen mit Potenzen, sind einige Inhalte, die behandelt werden sollen. Dabei begleitet euch eine erfahrene Mathematiklehrerin.

ZIELGRUPPE: Schüler der 3. Klasse Mittelschule

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 05.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 125 (inkl. Unterlagen)



VHS-Gutschein

Bildung schenken

Finden Sie das passende Geschenk und buchen Sie schnell und einfach auf www.vhs.it

Computercamp: Spaß und Neues entdecken im Sommer

für Mittelschülerinnen und Mittelschüler

Du bist jung und stehst vor der großen Herausforderung, dich der digitalen Welt zu stellen? Ob für die Schule oder für den privaten Bereich, im Computercamp lernst du verschiedene Programme sinnvoll zu verwenden und Apps und Technologien praktisch und effizient zu nutzen.

In Zusammenarbeit mit Kulturausschuss Frangart und Bildungsausschuss St. Pauls

Stefani Trpkovski

FRANGART, KVW-Raum, Sigmundskronerstraße 10 |

Mo. 15.07.2024 | 08.30–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 95, mit freundlicher Unterstützung des Kulturausschuss Frangart und des Bildungsausschusses St. Pauls

für Mittelschülerinnen und Mittelschüler

Kathrin Larcher

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 01.07.2024 | 08.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 95 mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschuss Kaltern | 50% Rabatt für Geschwister für Mitglieder des KFS. Die Mitgliedschaft kann online erworben werden (18 € im Jahr).



Kinderyoga: discover with all senses

Deutsch-Englischsprachiges Yoga für Kinder

Elise-Marie Hütterer | Dipl. Yogalehrerin

Kinder lernen nicht Yoga - sie erleben es mit allen Sinnen und das in zwei Sprachen: Kinder begeben sich spielerisch auf spannende Yogaabenteuer in deutscher und englischer Sprache. Yoga stärkt das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Körperwahrnehmung. Spiel, Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Are you curious?

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 6-11 Jahren

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 22.07.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 119

Computer, Abenteuer & Survival

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Kaltern

Mag. Peter Morandell | *Erlebnispädagoge* |
Kathrin Larcher



In diesem Kurs verbinden wir Computer mit Abenteuer und Survival. Am Vormittag lernen die Kinder am Computer. Dabei steht Praktisches im Vordergrund, das für Schule und Freizeit nützlich ist. Nach einem gemeinsamen Mittagessen stehen die Nachmittage unter dem Motto Abenteuer und Survival. Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z. B. auf die Mendel verbracht. Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können die Nachmittage auch in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.

ZIELGRUPPE: Kinder von 8-13 Jahren

KALTERN, Raiffeisen-Arena, Altenburgweg 45 B |

TERMIN 1 | Mo. 29.07.2024 | 08.00-17.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. |

TERMIN 2 | Mo. 12.08.2024 | 08.00-17.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. |

Beide Wochen werden auf Gruppe A (Vormittags Computerkurs, Nachmittags Abenteuer & Survival) bzw. Gruppe B (Vormittags Abenteuer & Survival, Nachmittags Computerkurs) aufgeteilt.

€ 178 mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Kaltern und des KFS Kaltern |
50% Rabatt für Geschwister für Mitglieder des KFS. Die Mitgliedschaft kann online erworben werden (18 € im Jahr).

Kreative Sommertage: Entdecke den Künstler in dir!

Sigrid Trojer | *Künstlerin, Kunsterzieherin*

Sich ausdrücken über Farben und Formen macht Spaß und zeigt dir, was in dir steckt. Von strukturiert bis wild bringen wir Farbe zu Papier und lassen Städte, Traumlandschaften und wilde Figuren entstehen. Gemeinsam erproben wir, wie wir unsere Energie über Bildsprache ausdrücken. Lass deiner Fantasie freien Lauf!

ZIELGRUPPE: Jugendliche von 10-14 Jahren

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Mo. 05.08. und Di. 06.08.2024 |
09.00-12.00 Uhr | € 45

Kreative Sommertage: Zeichenkurse für Kinder und Jugendliche von 8 bis 11 Jahren

Simon Mayr | *Künstler*

Gesichtsausdrücke

Schritt für Schritt und einfach, damit das Zeichnen Spaß macht, lernen wir 40 verschiedene Gefühle zu zeichnen. Eine Schatzkiste voller Gesichter nimmst du mit.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 15.07., Di. 16.07. und Mi. 17.07.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 88

Stylische Kleider

In diesem Kurs lernst du Berufs- und Alltagskleider aus aller Welt zu zeichnen. Den vollen Kleiderschrank in Form eines Büchleins nimmst du mit nach Hause.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Do. 18.07. und Fr. 19.07.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 65

Tiere aller Welt

in Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Kaltern

Ein hoppelnder Hase oder ein hungriges Krokodil? In diesem Zeichenkurs lernen wir Schritt für Schritt Tiere aus nah und fern zu zeichnen.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 05.08.2024 | 09.00-12.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 90 mit freundlicher Unterstützung
des Bildungsausschusses

Schnitzen mit dem Taschenmesser

für Erwachsene und Kinder in Begleitung

Lucia Dürr | *Holzbildhauermeisterin*

Holzschnitzen ist ein perfektes Hobby für alle, die Holz lieben und gerne mit den Händen werkeln. Ihr erlernt unter fachkundiger Anleitung die Grundkenntnisse des Schnitzens.

ZIELGRUPPE: Erwachsene und Kinder in Begleitung

EPPAN, Grundschule, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1, Werkraum |
Sa. 13.04.2024 | 10.00–17.00 Uhr | € 83 (Kind mit
Begleitperson)

Kreative Sommertage: Nähkurs

Anfängerkurs für nähbegeisterte Jugendliche
in Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss
Kaltern

Christine Sanoll | *Modedesignerin, Maßschneiderin*

Jugendliche erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und nähen und gestalten für sich einfache Kleidung oder Accessoires.

ZIELGRUPPE: Jugendliche von 13–17 Jahren

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 19.08.2024 | 08.30–12.30 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 107 (+ ca. € 10 Material) mit
freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses

Wir kochen zusammen

Karlheinz Ambach | *Chefkoch*

Im Kurs lernen wir, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung auch
in Begleitung eines Elternteils

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Do. 11.04.2024 | 16.30–19.30 Uhr |
2 Treffen | jeweils Do. | € 44 (inkl. Material)



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



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