

I.P.

**VHS**  
SÜDTIROL



Sterzing  
und Brixen



[www.vhs.it](http://www.vhs.it)

Frühjahr & Sommer 2024

**ANMELDESCHLUSS:** jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn

Kurs

## Tanzen in fröhlicher Runde – Tänze aus aller Welt

Annemarie Steiner Seppi

Tanzen mit viel Spaß, Musik und Bewegung.

**ZIELGRUPPE:** Kinder von 6 bis 17 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung



**WIEN/PFITSCH,** Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |

Mo. 05.02.2024 | 15.45–17.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 74

Kurs

## Lern dich richtig zu schützen – Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Michael Pfattner | Selbstverteidigungstrainer und Gewaltpräventionstrainer

Was ist Selbstverteidigung und wo fängt sie an? In Theorie und Praxis greifen wir folgende Themen auf: 4 AAAA's (Aussuchen, Ansprechen, Annähern, Anfassen) – Täterstrategie, Körperhaltung, Grenzen setzen, Flucht und Notausgänge, richtiges Verhalten im Bus und Zug, Häusliche Gewalt und Stalking. Zudem: arbeiten mit Pratzten und Schlagpolster und Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen.

**ZIELGRUPPE:** Mädchen ab 13 Jahren und Frauen

**WIEN/PFITSCH,** Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |

Sa. 24.02. und Sa. 02.03.2024 | 15.00–17.00 Uhr | € 69

Kurs

## Wohlfühltag für die Frau

Sylvia Weger Zanatta | Zert. Qigong Trainerin, Kosmetikerin, Masseurin, Yogalehrerin

Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Gesichtsreinigung und eine Gesichts- und Handmassage, dazu werden wir unsere Nägel lackieren.

Anschließend erhältst du tolle Schminktippis zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Fantasie-Reise.

**ZIELGRUPPE:** Frauen mit und ohne Beeinträchtigung ab 14 Jahren



**STERZING,** Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5 |

Sa. 02.03.2024 | 09.30–11.30 Uhr | € 14 (inkl. Material)

### Die VHS ist Partner der EbK

Mitglieder der EbK können für Kinderkurse bei der VHS um Rückerstattung des Kursbeitrages (65%) ansuchen. Weitere Informationen: [www.ebk.bz.it](http://www.ebk.bz.it)

## Schnupper hinein in die Welt der Pferde

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Hast du schon einmal ein Pferd gestriegelt oder gebürstet? Weisst du was Pferde fressen? Wie wird es sich wohl anfühlen auf einem Pferd im Schritt, Trab oder gar Galopp zu reiten und welche Geschicklichkeitsübungen traust du dir auf dem Pferd zu? In diesem Schnupperkurs bekommst du Antworten auf viele deiner Fragen und kannst wertvolle Erfahrungen sammeln, sodass du danach viel mehr über die WELT DER PFERDE weißt!

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepez Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

**FREIENFELD,** ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Mo. 12.02.2024 | 09.00-13.00 Uhr | 3 Treffen | täglich von Mo. bis Mi. | € 129

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne  
Beeinträchtigung ab 6 Jahren

**FREIENFELD,** ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Do. 15.02.2024 | 09.00-13.00 Uhr | 3 Treffen | täglich von Do. bis Sa. | € 99



## Alles rund um das Pferd - Pädagogisches Reiten und Voltigieren

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Das Pferd putzen, führen, füttern, herrichten, mit ihm spielen und auf ihm reiten. Bei all diesen Aktivitäten laufen bei uns Menschen Lernprozesse ab, die uns körperlich, geistig, emotional und sozial bereichern. Es wird auch mit Arbeitsblättern rund um das Thema Pferd gearbeitet.

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepez Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

**FREIENFELD,** ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Mo. 11.03.2024 | 14.00-16.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 160



## Mit Pferdestärken besser durch den Alltag - Pädagogisches Reiten und Voltigieren

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Der Kontakt mit Pferden, z. B. beim Pflegen und Füttern, übt eine vitalisierende-aktivierende und zugleich beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Beim Voltigieren wird das Gleichgewicht und die Koordination verbessert, sowie die eigene Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein gestärkt. Wir holen uns in diesem Kurs echte Pferdestärken, die uns helfen den Alltag besser zu meistern!

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepez Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

**FREIENFELD,** ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Do. 14.03.2024 | 14.00-15.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 150





## Sommerkurse in Sterzing

**ANMELDESCHLUSS:** jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn

Workshop

### Zirkus mit dem Pferd

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Im Reitstall Zingelerhof, welcher mit schutzbietender Halle ausgestattet ist, werden wir Akrobatik auf dem Pferd erlernen und unsere Arbeit mit einer atemberaubenden Vorführung krönen, in der auch Seil-/ Stangentänzer, Trampolinkünstler, Clowns und Jongleure nicht fehlen werden. Natürlich stellen wir in dieser Woche unsere Zirkuskostüme, sowie die notwendigen Requisiten für die Vorführung selber her! Außerdem erlernen wir eine Menge über Pferdepflege, sowie den Umgang mit dem Pferd und können unser motorisches Geschick und unser Gleichgewicht beim Voltigieren (Akrobatik auf dem Pferd) wunderbar aufbauen. Diese Woche ist für jene, die nicht nur vom Zirkus träumen, sondern ihn hautnah erleben wollen.

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepez Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

**FREIENFELD,** ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |

Mo. 08.07.2024 | 09.00-13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160

### Voltigieren für Kinder: Pferde, Ritter und Ritterspiele

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Wir kennen sie aus Büchern, die kühnen Ritter mit ihren funkelnden Rüstungen, ausgestattet mit Schild und Schwert, wie sie stolz auf ihren Pferden reiten oder Geschicklichkeitsaufgaben ausführen ... In diesem Kurs werden wir selbst zu Rittern: Wir stellen die Ausrüstung her und reiten/voltigieren auf dem Pferd. Außerdem erfahren wir viel Interessantes zum Thema Ritter: Was waren ihre Aufgaben, wie wurden sie ausgebildet, was haben sie gegessen und wie haben sie gelebt? Natürlich wird die direkte Beschäftigung mit dem Pferd nicht fehlen und so lernen wir außer Reiten und Voltigieren auch vieles über Pferdepflege und den Umgang mit dem Pferd.

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepez Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

**FREIENFELD,** Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser, Straße 1 |

Mo. 15.07.2024 | 09.00-13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 215

## Kreative Pferdewoche

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Pferde lassen uns träumen und inspirieren uns, sie wecken in uns Gefühle und aktivieren unseren kreativen Ausdruck. In diesem Kurs sollen Kinder und Jugendliche durch den Umgang (Putzen, Führen, Füttern) mit und dem Voltigieren (Bewegungsübungen) auf dem Pferd sinnesspraktische, körperliche sowie emotionale Erfahrungen sammeln, die sie dann im kreativen Tun verarbeiten und zum Ausdruck bringen. Es können zum Thema Pferd Bilder oder Collagen entstehen, sowie Plastiken aus Ton, Pappmaché oder Recyclingmaterial hergestellt werden.

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

**FREIENFELD, ENJOY HORSES** Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Mo. 22.07.2024 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160



## Voltigieren für Kinder: Pferde, Cowboys und Indianer

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Ganz nach Indianer-Art werden die Teilnehmenden mit einer Decke auf dem Pferd verschiedenste Bewegungsübungen (Voltigieren) erlernen. Wenn dann die Cowboys und -girls dran sind, wird mit Sattel und Zügel gearbeitet und das Reiten geübt. Außerdem werden wir uns in dieser Woche eingehend mit der Lebensweise und Kultur der Indianer und Cowboys beschäftigen und somit viele Erfahrungen und neues Wissen sammeln.

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

**FREIENFELD, ENJOY HORSES** Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Mo. 05.08.2024 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 215

## Pippi Langstrumpf und ihre Reitkünste

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Wer kennt es nicht, dieses sympathische und mutige Mädchen mit den abstehenden roten Zöpfen, das mit ihrem Pferd „Kleiner Onkel“ ganz locker dahinreitet, oft noch mit anderen Kindern hinten drauf und dem es manchmal sogar einfällt, auf ihrem Pferd zu stehen oder gar rücklings darauf zu reiten. In dieser Woche können Kinder ab 6 Jahren tolle Voltigierübungen im Schritt, Trab und Galopp erlernen. Natürlich erfahren sie auch eine Menge über den Umgang mit dem Pferd und über dessen Pflege, denn das tägliche Putzen, Führen und Füttern wird ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses sein!

**INFO & ANMELDUNG:** direkt bei Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

**FREIENFELD, ENJOY HORSES** Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Mo. 19.08.2024 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160





## Sommerkurse in Brixen

**ANMELDESCHLUSS:** jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn

Kurs

### Naturwissenschaftliches Experimentieren

Sara Lechner | Ethan Salino

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:** Schülerinnen und Schüler der Grundschule

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 05.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 159 (inkl. Material)

Kurs

### Italienisch für die Mittelschule Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen

Federico Francesconi

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche von 11 bis 14 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 19.08.2024 | 14.00–17.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 119

Kurs

### Italienisch für die Grundschule Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

**ZIELGRUPPE:** Kinder von 6 bis 10 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 19.08.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 119

Kurs

### Italienisch für die Oberschule

Angelica Ferraro | Lehrerin

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.

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche der Oberschule. Dieser Kurs eignet sich auch zum Aufholen von Lernrückständen.

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 26.08.2024 | 17.00–19.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 80

## English for fun – Englisch für die Mittelschule

Marcela Scholzová

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 und Jugendliche von 11 bis 14 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 19.08.2024 | 09.00-12.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 119

## Computercamp: Spaß und Neues entdecken im Sommer

Benjamin Rainer | *IT-Systemadministrator*

Du möchtest wissen, wie ein PC funktioniert und wo du verlässliche Informationen für dein nächstes Referat findest? Dann bist du bei uns richtig – wir freuen uns auf dich!

**ZIELGRUPPE:** Schülerinnen und Schüler von 8-12 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 29.07.2024 | 08.30-12.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 156

## Kreative Sommertage: Experimentieren mit Farben, Formen, Materialien

Alexia Gietl | *Mediendesignerin, Künstlerin und Illustratorin mit eigenem Atelier*

Kreativ sein macht Spaß! Gemeinsam experimentieren wir mit Farben, Formen, Materialien. Es wird gezeichnet, gemalt, geformt. Wir erstellen Collagen und einfache Stencils (Schablonen), lernen eine einfache Drucktechnik kennen, gestalten Figuren aus Draht und vieles mehr. Unserer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche von 7 bis 13 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 15.07., Di. 16.07. und Mi. 17.07.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 95 (+ ca. € 10 Material)

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Do. 18.07. und Fr. 19.07.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 65 (+ ca. € 10 Material)

Weitere Sommerkurse in Brixen finden Sie auf [www.vhs.it](http://www.vhs.it)!

### Flexible Öffnungszeiten bei den Sommerkursen in Brixen!

Die Kinder können bereits ab 08.00 Uhr gebracht und müssen bis 13.00 Uhr abgeholt werden. In dieser Zeit sind die Kinder immer beaufsichtigt.

Kurs

## Kreative Sommertage: Kunstwerkstatt für Jugendliche

Margit Pittschieler | *Freischaffende Künstlerin*

Habt ihr Lust, ein paar Ferientage mal ganz anders zu erleben: mit Kunst, grenzenloser Kreativität und Gleichgesinnten? Alle dürfen kreativ sein und wir lernen verschiedenste Techniken der Malerei und der Skulptur kennen.

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche ab 14 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mo. 05.08., Di. 06.08. und Mi. 07.08.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 95 (+ € 12 Material)

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 08.08. und Fr. 09.08.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 65 (+ ca. € 12 Material)

Kurs

## Kreative Sommertage: Wir zeichnen Tiere aller Welt

Simon Mayr | *Künstler*

Ein hoppelnder Hase oder ein hungriges Krokodil? In diesem Zeichenkurs lernen wir Schritt für Schritt Tiere aus nah und fern zu zeichnen. Wir sehen uns Tierfotos an, achten auf wichtige Merkmale und bringen die Tiere einfach, aber wiedererkennbar auf das Papier. An die Stifte, fertig, los!

**ZIELGRUPPE:** Kinder von 8 bis 11 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mo. 19.08., Di. 20.08. und Mi. 21.08.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 95

Kurs

## Kreative Sommertage: Wir zeichnen Gesichtsausdrücke

Simon Mayr | *Künstler*

Ein weinendes Baby oder ein Mensch, der etwas zu verbergen hat? In diesem Zeichenkurs lernen wir 40 verschiedene Gefühle zu zeichnen. Schritt für Schritt und einfach, damit das Zeichnen Spaß macht. Am Ende des Kurses hast du eine Schatzkiste voller Gesichter, die du in deinen Bildern gezielt einsetzen kannst.

**ZIELGRUPPE:** Kinder von 8 bis 11 Jahren

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 22.08. und 23.08.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 65

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur



**Raiffeisen**



### Information und Anmeldung

**VHS Südtirol** | Schlernstraße 1 | I-39100 Bozen |

Tel. 0471 061 444 | [info@vhs.it](mailto:info@vhs.it)

**Zweigstelle Brixen** | Peter-Mayr-Straße 9 | I-39042 Brixen |

Tel. 0472 836 424 | [brixen@vhs.it](mailto:brixen@vhs.it)

[www.vhs.it](http://www.vhs.it)