

I.P.



PUSTERTAL



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

FRÜHJAHR | SOMMER 2024

JANUAR-AUGUST

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

## Sehr geehrte Damen und Herren, geschätzte Freunde,

ein „lebenlanges Lernen“ ist und bleibt in vieler Hinsicht wichtig. In der Flut an neuen Herausforderungen, Informationen und Veränderungen ist es oft schwierig das Richtige zu tun. Als Volkshochschule Pustertal bieten wir in vielen wichtigen Bereichen eine ausgewogene Weiterbildung an. Unser Auftrag ist es ein Lernort für alle zu sein. Daher freuen wir uns, wenn Sie unsere Angebote in Anspruch nehmen können.

Mit besten Grüßen und Wünschen für das neue Jahr 2024  
Klaus Graber, Präsident der Volkshochschule Pustertal



### Ortsstellenmitarbeiter Pustertal

Klaus Graber, Tel. 348 2425552

### Volkshochschule Pustertal

Klaus Graber (Präsident, St. Georgen)  
Luise Eppacher (Vizepräsidentin, St. Lorenzen)  
Dr. Waltraud Deeg (Niederdorf)  
Rosa Forer (Sand in Taufers)  
Dr. Verena Harrasser-Putzer (Bruneck)  
Kurt Knapp (Steinhaus)  
DDr. Margith Krautgasser (Bruneck)  
Dr. Hermann Rogger (Sexten)  
DDr. h. c. Manfred Schmid (Terenten)  
Dr. Ursula Steinkaserer Goldwurm (Bruneck)  
Dott. Edith Strobl (Toblach)

## Traditionelle Kräuterheilkunde – Intensivlehrgang

In Zusammenarbeit mit der  
Kräutermanufaktur Bergila



Margret Madejsky | Heilpraktikerin, Buchautorin

Olaf Rippe | Heilpraktiker, Buchautor

Die stärksten schulmedizinischen Arzneien wie etwa die Pille, Aspirin oder Opiate leiten sich ursprünglich von Pflanzen wie Yamswurz, Silberweide und Schlafmohn ab. Eben wegen der zuverlässigen und weitreichenden Heilkräfte sind pflanzliche Arzneien bis heute in der Naturheilkunde unentbehrlich. Im Laufe von drei Wochenenden erhalten Sie einen Überblick über das Wesen und Wirkweise vorwiegend heimischer Heilpflanzen und lernen einfache, aber effektive Anwendungsmöglichkeiten sowie viele bewährte Kräuterrezepte kennen.

**ZIELGRUPPE:** Kräuterpädagoginnen und Interessierte

**VORAUSSETZUNGEN:** Grundkenntnisse im Umgang mit Heilkräutern sind von Vorteil, aber nicht notwendig

Sa. 04.05.2024 | So. 05.05.2024 (Margret Madejsky)

- > Einmaleins der Pflanzeninhaltsstoffe: Ätherische Öle, Alkaloide, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Harze, Saponine, Scharfstoffe, Senfölglykoside
- > antibakterielle, antivirale und antimykotische Heilpflanzen
- > Psychoregulation mit Heilpflanzen

Sa. 23.06.2024 | So. 24.06.2024 (Margret Madejsky)

- > Heilpflanzen für die Verdauungsorgane, inklusive Leber und Bauchspeicheldrüse
- > Heilpflanzen für die Nieren und die Harnwege
- > die wichtigsten Frauenheilpflanzen

Sa. 06.07.2024 | So. 07.07.2024 (Olaf Rippe)

- > die wichtigsten Heilpflanzen für Blutdruck, Herz und Kreislauf
- > die wichtigsten Heilpflanzen für die Atemwege und das Immunsystem und die wichtigsten Männerkräuter
- > wir sammeln Kräuter im Garten der Kräutermanufaktur Bergila und stellen daraus gemeinsam Präparate und alkoholische Kräuterextrakte her

**ISSING,** Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |

Sa. 04.05., So. 05.05., Sa. 22.06., So. 23.06., Sa. 06.07. und  
So. 07.07.2024 | 09.00–17.30 Uhr | € 1069 (inkl. Unterlagen)

## Führung

## Der Umwelt und Klimagarten in St. Georgen

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel eo

**Andrea Kronbichler**

Wie im partizipativen Prozess entwickelt, bekam der Planer die Vorgabe den Schulhof mit Natur und als Ort der Begegnung, Bewegung und Ruhe auszustatten. Durch die Verwendung von natürlichen Materialien soll ein Beitrag für Klima und Biodiversität geleistet werden. Ein Pilotprojekt der Nachhaltigkeit mit geringem Pflegeaufwand.



**ST. GEORGEN**, Grundschule, Gremsenstraße 22  
Fr. 19.04.2024 | 18.00-19.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

## Vortrag

## Natur@

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel eo

**Roland Innerkofler** | *Naturfotograf*

Der passionierte Wildtierfotograf zeigt in seiner Fotoshow eine Auswahl seiner besten Bilder und lässt uns staunen, was die Natur hervorbringt. Grandiose Landschaftsbilder und verschiedenste Wildtiere in freier Wildbahn sind zu sehen.



**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 2,  
großer Seminarraum | Sa. 13.01.2024 | 20.00 Uhr

## Vortrag

## Südtirol – Secrets of Nature

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel eo

**Lukas Schäfer** | *Fotograf und Filmer*

Seit frühesten Kindheitstagen ist Lukas Schäfer fasziniert von der Natur. Aus einer Passion entwickelte sich eine Profession. Einige seiner Fotografien und Filme wurden bereits bei internationalen Wettbewerben prämiert. Mit „Südtirol, Secrets of Nature“ veröffentlicht er sein erstes Buch.



**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 2,  
großer Seminarraum | Sa. 03.02.2024 | 20.00 Uhr

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

## Naturkundliche Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ahrauen

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel eo

Klaus Graber



Wie in jedem Frühjahr halten sich eine Vielzahl von zum Teil sehr seltenen Vogelarten im Gebiet der Ahrauen auf. Nach ihrer langen Reise, sollten wir den Zugvögeln ihre kurze Rast gönnen, damit sie später ihren Flug über die Alpen fortsetzen können.

**STEGEN**, Treffpunkt: Stegener Kirche | Sa. 23.03.2024 | 08.00–10.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

## Filmabende

### Naturfilmabend mit Diskussion

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel eo



kostenlos, Anmeldung: [info@eisvogel.it](mailto:info@eisvogel.it)

### Bergwelten - Jäger des Lichts

Die beiden Südtiroler Naturfotografen Lukas Schäfer und Daniel Tschurtschenthaler machen mit ihren Fotos und Filmen Perspektiven und Momente sichtbar, die den meisten Menschen verborgen bleiben.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A | Fr. 05.01.2024 | 19.00 Uhr

### Weggeworfen

„Weggeworfen“ ist ein politischer Weckruf mit einer hoffnungsvollen Botschaft.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A | Fr. 12.01.2024 | 19.00 Uhr

### More than Honey

Eines der wichtigsten Naturwunder unserer Erde schwebt in höchster Gefahr: die Honigbiene. Das fleißige Tier, das verlässlich von Blüte zu Blüte fliegt, verschwindet langsam. Es ist ein mysteriöses Sterben, das weltweit mit Sorge beobachtet wird.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A | Fr. 19.01.2024 | 19.00 Uhr

## Erbrecht und Testamentsverfassung

Dr. Hannes Niederkofler | Rechtsanwalt

Wie regele ich meinen Nachlass? Was sind meine Rechte als Beerbter? Wer kann in einem Testament begünstigt werden? Diese und weitere Fragen rund um die Themen Erbrecht und Testamentsverfassung werden an diesem Abend beantwortet.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mo. 13.05.2024 | 20.00–22.00 Uhr | € 25

## Exkursion

### Bildungsclub "Happy"

Klaus Graber

Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung



Beitrag: jeweils 21€

### Spuren im Schnee – Winterwanderung in Heilig Geist

So. 07.01.2024 | Ganztagesausflug

### Frühlingserwachen in Meran

So. 03.03.2024 | Ganztagesausflug

### Zu Gast bei unserem Landeshauptmann

So. 07.04.2024 | Ganztagesausflug

### Heilige unseres Landes- Geburtsort von Josef Frenademetz

So. 04.02.2024 | Ganztagesausflug

### Zu Besuch in Nordtirol

So. 05.05.2024 | Ganztagesausflug

### Natur und Bergerlebnis Alta Badia

So. 02.06.2024 | Ganztagesausflug

### Bauwerke Südtirols – Der Nevesstausee

So. 07.07.2024 | Ganztagesausflug

### Bergbauern hautnah erleben – Villgraten in Osttirol

So. 04.08.2024 | Ganztagesausflug



# 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](http://www.vhs.it) testen.

## Kurs

### Sprachentreff

Konversation in Englisch und Italienisch/  
Spanisch



"Kachler" des Wirtin Dorf

Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse üben wollen, dann kommen Sie doch zum Sprachentreff!

**VORAUSSETZUNGEN:** leichte Kenntnisse (A2)

**ST. GEORGEN**, Bar-Cafe Kachler, Gremsenstraße 27 |

Fr. 02.02.2024, 05.04.2024 und 02.08.2024 | 18.00–19.30 Uhr |  
freiwillige Spende

## Kurs

### Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dr. Margareth Huber

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Do. 22.02.2024 | 19.00–20.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. |  
€ 139

Ulrike Hohr

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Mo. 04.03.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 139

## Deutsch A1.1 – Corso estivo Tedesco A1.1

Dr. Margareth Huber



**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mo. 05.08.2024 |  
09.00–12.30 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. |  
€ 135

## Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

**TOBLACH**, Bibliothek Hans Glauber,  
Gebrüder-Baur-Straße 5 B | Di. 27.02.2024 | 18.30–20.00 Uhr |  
12 Treffen | jeweils Di. | € 139

## Deutsch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Dr. Margareth Huber

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Di. 20.02.2024 | 19.00–20.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. |  
€ 139

## Deutsch A2.1

Ulrike Hohr

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 | Mi.  
06.03.2024 | 18.30–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. |  
€ 119



### VHS-Sprachberatung

**Ganz einfach den  
passenden Sprachkurs finden**

Nutzen Sie unsere Sprachberatung: online auf  
[www.vhs.it](http://www.vhs.it) oder in unseren Büros in Bozen und Brixen



## Ladinisch A2.1

Gadertal Ladinisch

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Mi. 06.03.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 119

## Italienisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dr. Marisol Settimi

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),

Gremsenstraße 24 A | Mi. 21.02.2024 | 17.15–18.45 Uhr |

12 Treffen | jeweils Mi. | € 139

## Italienisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Dott. Alessandro Rovegno

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Do. 22.02.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. |

€ 139

## Italienisch Konversation A2-B1

Dr. Marisol Settimi

**VORAUSSETZUNGEN:** A2-B1

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Mo. 19.02.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |

€ 119

## Auf dem Weg zur Zweisprachigkeitsprüfung – Italienisch ganz einfach

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Ulrike Hohr

Jetzt gibt es die Möglichkeit eine differenzierte Prüfung abzulegen. In diesem Kurs erlernst du die Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um sie dann gezielt anwenden zu können.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),

Gremsenstraße 24 A | Di. 23.01.2024 | 15.15–16.45 Uhr |

10 Treffen | jeweils Di. | € 68



## Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2

Der Kurs bereitet Sie auf die Zweisprachigkeitsprüfung vor, welche international anerkannt ist. Diese besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung sowie einem Hörverständnistest.

**Dr. Marisol Settimi**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mi. 21.02.2024 | 19.00–20.30 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Mi. | € 135

**Dott. Federico Aboaf**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Di. 09.04.2024 | 18.30–20.00 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Di. | € 135

**Dr. Marisol Settimi**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mo. 26.08.2024 |  
18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 135



## Französisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

**Dr. Marisol Settimi**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Fr. 08.03.2024 | 16.00–17.30 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Fr. | € 119

## Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

**Roberta Svanera**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Do. 29.02.2024 | 19.45–21.15 Uhr |  
12 Treffen | jeweils Do. | € 139

## Spanisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

**Roberta Svanera**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Do. 29.02.2024 | 18.00–19.30 Uhr |  
12 Treffen | jeweils Do. | € 139

# Kompetent bei Wärmepumpen

Ihr Spezialist für

- Biomasse
- Holzkessel
- Festbrennstoffkessel
- Pelletkessel
- Thermische Solaranlagen
- Wärmepumpen (Geothermie)
- Kontrollierte Wohnraumlüftung

© 2021 www.rcmarketing.it



Wärmepumpen  
von KNV

**IMPERIAL**  
**Wir sind voller Energie**

Heizungsfachhandel Bruneck • Tel. 04 74 / 55 32 33

[www.imperial.bz](http://www.imperial.bz)

## Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Mi. 21.02.2024 | 17.30–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. |  
€ 139

## Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Georg Hainz

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Do. 25.01.2024 | 10.45–12.15 Uhr |  
12 Treffen | jeweils Do. | € 139

## Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Kristina Marie Kleisath

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Di. 30.01.2024 | 19.15–20.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. |  
€ 139

## Englisch A2.3

Kristina Marie Kleisath

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Di. 30.01.2024 | 19.15–20.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. |  
€ 139

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Do. 25.01.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. |  
€ 139

## Englisch B1.2

Georg Hainz

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Do. 25.01.2024 | 09.00–10.30 Uhr |  
12 Treffen | jeweils Do. | € 139

## Englisch B2.3

Georg Hainz

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mi. 24.01.2024 | 09.00–11.00 Uhr |  
12 Treffen | jeweils Mi. | € 173

## Englisch Konversation – English Easy Conversation A2/B1

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber  
Dr. Stefano De Pauli

**VORAUSSETZUNGEN:** A2-B1

**TOBLACH**, Bibliothek Hans Glauber,  
Gebrüder-Baur-Straße 5 B | Mo. 26.02.2024 |  
18.30–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 119

## Englisch Konversation: Let's Talk B1/B2

Georg Hainz

**VORAUSSETZUNGEN:** B1/B2

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Fr. 23.02.2024 | 09.00–11.00 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Fr. | € 154

## Russisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Fr. 01.03.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. |  
€ 119



VHS auf Social Media

Folgen Sie uns auf



## Gut kontern

### Schlagfertigkeit Hoch 3

**B.A. Kristof Köck** | *Kommunikations- und Rhetoriktrainer*

Wie gelingt es Ihnen Angriffe möglichst schon im Vorfeld abzuwehren bzw. bei Angriffen souverän zu reagieren und gut zu kontern? In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken Sie (innerlich) unangreifbar machen, wie Sie nonverbal klare Machtverhältnisse schaffen und sich ein Repertoire an bewährten verbalen Kontern zurechtlegen.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Sa. 10.02.2024 | 09.00–16.00 Uhr | € 109

## Pensionsvorsorge für Frauen

**Helmuth Renzler** | *Rentenexperte*

Besonders häufig sind Frauen von Altersarmut betroffen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist es besonders wichtig gut informiert zu sein. In diesem Seminar gibt Ihnen der unabhängige Rentenexperte Helmuth Renzler einen Überblick über derzeitige Möglichkeiten, Entwicklungen und Rentenbestimmungen.

**ZIELGRUPPE:** Frauen aller Altersstufen

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Fr. 12.04.2024 | 15.00–18.00 Uhr | € 49

## Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

**Rita Auer Schmelzer**



Wir beschäftigen uns mit interessanten Themen wie Lesen, Rechnen und Schreiben und machen uns fit für den Alltag.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Do. 18.01.2024 | 15.15–16.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 28

## Digitale Kompetenz

DIGGY-Treff

### DIGGY-Treff Bruneck

Eine Zusammenarbeit von Volkshochschule  
Südtirol, KVV Bildung, SBB-  
Weiterbildungsgenossenschaft



Unsere DIGGY-Treffs in ganz Südtirol helfen  
Ihnen. Ihre Fragen rund um digitale Medien  
werden von unserem EDV-Coach gekärt. Sie  
bestimmen selbst, was, wann und wie lange Sie  
lernen möchten.

SBB-Weiterbildungs-  
genossenschaft

Keine Anmeldung erforderlich!

**BRUNECK**, Stadtbibliothek, Enrico-Fermi-Straße 6 |  
Di. 23.01.2024 | 14.00–17.00 Uhr | 17 Treffen | jeweils Di. |  
kostenlos

weitere Termine und Information: [DIGGY.BZ.IT](https://diggy.bz.it)

## Gesundheit & Bewegung

Kurs

### Hilfestellung und Tipps beim Umgang mit Menschen mit Demenz oder Alzheimer



Wie kann ich meine Eltern, Großeltern,  
Partner besser verstehen und sie besser begleiten?

**Alexandra Kaiser Fischnaller** | *Validationslehrerin*

**Anna Fink** | *Validationslehrerin*

Gibt es Möglichkeiten zu lernen, wie man einen besseren  
Zugang zu Menschen mit Demenz findet? Ja, man kann  
vieles lernen! Menschen mit Demenz oder Alzheimer  
reagieren auf unsere Haltung und unsere Worte. In diesem  
Kurs bekommen Sie wertvolle Tipps und die Möglichkeit zu  
verstehen, wie man mit Menschen mit Demenz besser  
umgehen und kommunizieren kann.

Am Ende des 2-tägigen Kurses werden Sie verstehen, dass  
sich alte Menschen nicht ändern und dass eine neue  
Perspektive und ein neuer Blickwinkel dazu beitragen,  
dass es allen Beteiligten besser geht.

**ZIELGRUPPE:** Pflegende, Angehörige und Interessierte

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße  
24 A | Fr. 05.04. und Sa. 06.04.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 96

## Die Bitterstoffe – eine ideale Frühjahrskur

Magdalena Huber | Kräuterpädagogin

Bitterstoffe erfreuen nicht nur Magen und Leber, sondern den gesamten Organismus. Wir lernen Heilkräuter kennen, die Bitterstoffe enthalten und verstehen, wie diese auf uns wirken und was es zu beachten gilt. Wir stellen eine Schwedenbittersalbe gegen Muskelschmerzen, Verletzungen und Narben her.

**PERCHA**, Kräuterhof Hauser, Wielenberg 20 | Sa. 16.03.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 3 Material)

## Kräuter für die Seele – gut gestimmt durch das Frühjahr

Magdalena Huber | Kräuterpädagogin

Nicht nur durch ihre Inhaltsstoffe können Kräuter zu einem positiven Wohlbefinden beitragen, auch ihr Duft und ihr Aussehen wirken unterstützend auf unsere Stimmung. Wir besprechen die wichtigsten Kräuter in Bezug auf unsere seelische Gesundheit und erhalten Informationen über ihre Anwendung. Gemeinsam stellen wir eine Wohlfühl-Duftkerze mit ätherischen Ölen her.

**PERCHA**, Kräuterhof Hauser, Wielenberg 20 | Sa. 20.04.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 6 Material)

## Geführte Heilkräuter-Bachwanderung

In Zusammenarbeit mit der  
Kräutermanufaktur Bergila

Renate Trebo Leidhold | Kräuterpädagogin,  
Volksheilkundlerin

Entlang des alten Farnweges von Kiens bis zum Issinger Weiher, lernen wir – begleitet von altem volkskundlichen Pflanzenwissen und mythischen Geschichten – Pflanzen am Bachufer kennen. In Issing besichtigen wir den Heilkräutergarten Bergila und bereiten gemeinsam aus gesammelten Heilkräutern Köstlichkeiten zu.

**KIENS**, Treffpunkt: Vereinshaus, Hubenstraße 32 | Sa. 15.06.2024 | 09.30–12.30 Uhr | € 35 (+ ca. € 9 Material)





## Die Lehre von den Knospen – klein, aber oho

**Martina Mair** | FNL Kräuterexpertin,

Knospen sind wahre Kraftpakete und strotzen nur so vor Energie. Sie erfahren mehr über das Wunder Knospe und gemeinsam stellen wir 2 Gemmomazerate her.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Di. 19.03.2024 | 18.00–21.00 Uhr |  
€ 39 (+ ca. € 15 Material)

## Aromatherapie – Ätherische Öle für die Kinder- und Frauengesundheit

In Zusammenarbeit mit der  
Kräutermanufaktur Bergila



**Mag.pharm. Miriam Ladstätter, MSc.** | Apothekerin

Neben der Einführung in die Grundlagen der Aromatherapie, erhalten Sie Porträts von unterschiedlichen Aromaölen und Informationen zu deren Verwendung.

**ISSING**, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |  
Fr. 08.03.2024 | 14.00–17.30 Uhr | € 45

## Frühlingskräuter erkennen, sammeln und verkosten

**Martina Mair** | FNL Kräuterexpertin,

Wir bestimmen und sammeln Frühlingskräuter und stellen gemeinsam etwas daraus her.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn, Gremsenstraße 24 A | Sa.  
06.04.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 7 Material)

## Grüne Kosmetik® für die ganze Familie für Erwachsene und Kinder

**Martina Mair** | FNL Kräuterexpertin,

"Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest". Wir stellen gemeinsam eine Apfelsalbe und ein Shampoo für die ganze Familie her.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Fr. 15.03.2024 | 15.00–17.00 Uhr |  
€ 29 (+ ca. € 15 Material) pro erwachsene Person mit Kind

## Naturkosmetik für sich und zum Verschenken

**Maria Theresia Mairhofer** | *Kräuterfachfrau*

Aus Heilerde, kostbaren Ölen, Pflanzen, Bienenwachs ... werden Cremen, Kräuterseifen, Körperbutter, Badesalze, Lippenbalsam und Peeling hergestellt und dekorativ verpackt.

**NIEDERDORF**, Biohof Unterstein, Stainachweg 4 |

Sa. 11.05.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 30 Material)

Kurs

## Wohlfühltag für die Frau

**Sylvia Weger Zanatta** | *Kosmetikerin, Masseurin*

Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Gesichtereinigung und eine Gesichts- und Handmassage. Anschließend erhältst du tolle Schminktipp zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Fantasie-Reise.

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

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |

Sa. 13.01.2024 | 09.30–11.30 Uhr | Sa. 27.01.2024 |

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



Kurs

## Capsule Wardrope – für eine perfekte Garderobe

**Dorothea Taferner** | *Modeberaterin, dipl. Farb-, Typ- und Imageberaterin*

"Capsule Wardrope" hilft Ihnen, Ihren Kleiderschrank in eine überschaubare Garderobe zu verwandeln. Sie erhalten wertvolle Tipps, welche und wie viele Kleidungsstücke Sie wirklich brauchen, um gut angezogen zu sein und wie Sie einen besseren Überblick über den Inhalt des eigenen Kleiderschranks bekommen.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),

Gremsenstraße 24 A | Do. 21.03.2024 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 35 (inkl. Unterlagen)

## Tipps und Tricks für ein gelungenes Make-up

**Sylvia Weger Zanatta** | Kosmetikerin, Masseurin

Schminken ist mehr als nur Farbe ins Gesicht. Ausgehend von der Gesichtsform und dem Hauttyp, lernen Sie die grundlegenden Schritte des Tages-Make-ups und des Abend-Make-ups kennen.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Fr. 19.04.2024 | 17.30–20.00 Uhr | € 35

## Farbberatung – welche Farben zu mir passen

**Isolde Seeber** | Make-up Artist

Farben sind etwas sehr Persönliches. Im Kurs erfahren Sie, welche Farben zu Ihnen passen und Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Außerdem erhalten alle Teilnehmenden ihren eigenen Farbpass.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Sa. 13.04.2024 | 13.00–19.00 Uhr | € 95

## Kindermassage für Erwachsene

**Barbara Stocker** | Heilmasseurin

Unsere Kinder haben bereits oft im Schulalter aus unterschiedlichen Gründen Probleme mit dem Rücken. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Massagegriffe diese Verspannungen bei Kindern gezielt und schnell lockern können.

**ZIELGRUPPE:** Erwachsene

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Sa. 20.04.2024 |  
14.00–18.30 Uhr | € 49

## Massage für den Hausgebrauch

**Barbara Stocker** | Heilmasseurin

Wir erlernen einfache Massagegriffe, um den Rücken zu entlasten, Verspannungen zu lösen und damit Wohlbefinden auszulösen.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Sa. 24.02.2024 |  
14.00–18.30 Uhr | € 49

## Druckmassage – für Körper, Geist und Seele

Barbara Stocker | Heilmasseurin

Durch den Druck, der entlang der Meridiane ausgeführt wird, werden körperliche, geistige und seelische Ungleichgewichte ausgeglichen. Durch Dehnung werden Verspannungen gelöst und dadurch Wohlbefinden erzeugt.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pípenstraße 6 | Sa. 16.03.2024 | 14.00–18.30 Uhr | € 49

## Vinyasa Yoga

Stefanie Tasser | Yogalehrerin

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Stil, der die Yogastellungen zusammenhängend und dynamisch im Flow miteinander verbindet. Vinyasa Yoga eignet sich für alle, die mehr Dynamik im Yoga wollen.

**BRUNECK**, Dienstleistungszentrum Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26 | Mi. 21.02.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 118

## Hatha Yoga

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Im Hatha Yoga werden die Stellungen achtsamer eingenommen und länger gehalten als in den dynamischen Yogastilen. Ziel des Kurses ist es, die Wahrnehmung nach innen zu lenken und zusammen mit der bewussten Atmung den Körper zu kräftigen, zu dehnen, auszurichten und zu stabilisieren.

**BRUNECK**, Dienstleistungszentrum Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26 | Mo. 29.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

## Hatha Yoga Flow

Elisa Oberhollenzer | Entspannungstrainerin

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pípenstraße 6 |

**TERMIN 1** | Di. 30.01.2024 | 17.00–18.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 138

**TERMIN 2** | Di. 30.01.2024 | 18.30–19.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 138

## Genießen, Entspannen, Bewegen – 2 Tage Zeit für mich

für Personen ab 55 Jahren

Elisa Oberhollenzer | Entspannungstrainerin

Elfriede Herta Forer | Pflegefachkraft, Duftqigong-Trainerin, Kinästhetikanleiterin

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

**ZIELGRUPPE:** Personen ab 55 Jahren

**WEISSENBACH/AHRNTAL**, Pension Mitterbach,

Am Mitterbach 22 | Beginn: Sa. 08.06.2023, 10.00 Uhr |

Ende: So. 09.06.2023, 14.00 Uhr | 2 Tage |

€ 262 pro Person im Zweibettzimmer (inkl. Unterkunft und Verpflegung) | € 282 pro Person im Einzelzimmer

## Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

Sylvia Weger Zanatta | Zert. Qigong Trainerin,

Kosmetikerin, Masseurin, Yogalehrerin



Wir begleiten und fördern dich individuell, damit du ganzheitlich und eigenständig, selbstbewusst und selbstsicher deine Welt erkunden und mitgestalten kannst. Entspannungsübungen und Traumreisen führen dich in dein Inneres.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |

Do. 18.01.2024 | 15.15–16.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 60

## Pilates im Freien

Sonja Stoll | Ganzheitliche Bewegungs- und

Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin



**BRUNECK**, Niedermairhof, Herzog-Diet-Straße 1 |

**TERMIN 1** | Do. 13.06.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 59

**TERMIN 2** | Do. 13.06.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 59

## Pilates

Sonja Stoll | *Ganzheitliche Bewegungs- und Pilatustrainerin*

**OLANG**, Wohn- und Pflegeheim, Kanonikus-Gamper-Weg 14

**TERMIN 1** | Mo. 08.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr |

11 Treffen | jeweils Mo. | € 129

**TERMIN 2** | Mo. 08.01.2024 | 19.30–20.30 Uhr |

11 Treffen | jeweils Mo. | € 129

**TERMIN 3** | Mo. 15.04.2024 | 18.30–19.30 Uhr |

6 Treffen | jeweils Mo. | € 71

**TERMIN 4** | Mo. 15.04.2024 | 19.30–20.30 Uhr |

6 Treffen | jeweils Mo. | € 71

**BRUNECK**, Grundschule J. Bachlechner,

Galileo-Galilei-Straße 5 |

**TERMIN 1** | Mi. 10.01.2024 | 20.15–21.15 Uhr | 10 Treffen |

jeweils Mi. | € 118

**TERMIN 2** | Mi. 17.04.2024 | 20.15–21.15 Uhr | 6 Treffen |

jeweils Mi. | € 71

**BRUNECK**, Dienstleistungszentrum Mikado,

Josef-Ferrari-Straße 26 |

**TERMIN 1** | Di. 09.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen |

jeweils Di. | € 118

**TERMIN 2** | Di. 16.04.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 7 Treffen |

jeweils Di. | € 83

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

**TERMIN 1** | Mi. 10.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 11 Treffen |

jeweils Mi. | € 129

**TERMIN 2** | Mi. 17.04.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 6 Treffen |

jeweils Mi. | € 71

**INNICHEN**, Josef-Resch-Haus, Attostraße 4, Mehrzwecksaal |

**TERMIN 1** | Do. 11.01.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 11 Treffen |

jeweils Do. | € 129

**TERMIN 2** | Do. 18.04.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 6 Treffen |

jeweils Do. | € 71

**Annalisa Niero** | *Pilateslehrerin*

**PFALZEN**, Vereinshaus Pfalzen Dorf |

**TERMIN 1** | Di. 30.01.2024 | 18.15–19.15 Uhr | 12 Treffen |

jeweils Di. | € 141

**TERMIN 2** | Di. 30.01.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen |

jeweils Di. | € 141

## Zumba® Fitness

Fabio Vignotto | Zumba-Instructor

Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik.

**BRUNECK**, Oberschulzentrum Antonio Cantore,  
Josef-Ferrari-Straße 16 |

Do. 18.01.2024 | 20.10–21.10 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 168

**ST. GEORGEN**, Grundschule, Gremsenstraße 22 |

Di. 16.01.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 168

## Fitnessboxen

Fabio Vignotto | Zumba-Instructor

Fitnessboxen ist ein funktionelles Training zur Verbesserung der gesamten körperlichen Kondition. Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit werden verbessert.

**BRUNECK**, Oberschulzentrum Antonio Cantore,  
Josef-Ferrari-Straße 16 | Do. 18.01.2024 | 19.00–20.00 Uhr |  
12 Treffen | jeweils Do. | € 141

**ST. GEORGEN**, Grundschule, Gremsenstraße 22 |  
Di. 16.01.2024 | 20.10–21.10 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

## Flexibility: dynamisches Dehnen

Fabio Vignotto | Zumba-Instructor

Wir trainieren unsere Gelenkbeweglichkeit und Muskelflexibilität. Der Kurs ist besonders für Sportlerinnen und Sportler geeignet, die ihre Flexibilität stärken möchten.

**BRUNECK**, Oberschulzentrum Antonio Cantore,  
Josef-Ferrari-Straße 16 | Fr. 23.02.2024 | 18.15–19.15 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Fr. | € 118

## Dance for Kids

Dr. Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin

Hast du Spaß am Tanzen? Dann bist du hier genau richtig!

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Do. 11.11.2024 | 15.30–16.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 23



## Club 3 – Psychomotorik – Bewegung – Körper erleben und erfahren

In Zusammenarbeit mit  
Amateursportverein SSV Bruneck, Sektion  
Yoseikan Budo & Fitness

**Sektion Yoseikan Budo SSV Bruneck**

Das Angebot des SSV Yoseikan Budo & Fitness Bruneck beschäftigt sich mit der sinnvollen, pädagogisch und motorisch korrekten Bewegung von Grenzgängern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

**ZIELGRUPPE:** jugendliche Grenzgänger mit Beeinträchtigung



**BRUNECK**, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness,  
Neurathstr. 3C |

Mehrere Termine ab Jänner 2024 und Juni 2024 |

Abprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck |

Preis auf Anfrage

## Schritt für Schritt

Discofox und Volkstänze

**Annemarie Gartner** | Tanzlehrerin

Freude an Bewegung, frei von Leistungsdruck, wirkt positiv auf unser seelisches Wohlbefinden und steigert "Schritt für Schritt" unsere Lebensqualität. Wir lernen nicht nur den Disco Fox, sondern auch die gängigen Volkstänze (Bayrischen, Polka und Walzer).

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Mi. 13.03.2024 |  
19.30–21.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Mi. | € 89

## Musik, Tanz und Bewegung

**Katharina Oberrauch**

Wir steigern unser Wohlbefinden durch sportliche Aktivitäten auf der Matte, erfahren persönlichen Ausdruck über freies Tanzen mit Musik und experimentieren mit unserer Stimme.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Fr. 19.01.2024 | 13.00–14.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr. | € 60



## Tanzen wie die Weltmeister

### Klassische Gesellschaftstänze

**Annemarie Gartner** | *Tanzlehrerin*



Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Mi. 17.01.2024 | 15.15–16.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 64

## Erste Hilfe bei Kindern

**Dott. Johannes Kircher** | *Krankenpfleger*

Sie erlernen sicheres und richtiges Handeln bei den häufigsten Kindernotfällen, die lebensrettende Sofortmaßnahmen erforderlich machen. Angesprochen werden u. a. die pädiatrische Rettungskette, die Vitalfunktionen Bewusstsein, Atmung und Kreislauf und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Sa. 24.02.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 59

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



**Michael Pfattner** | *Selbstverteidigungstrainer und  
Gewaltpräventionstrainer*

Was ist Selbstverteidigung und wo fängt sie an?  
Theoretischer Teil: Die 4 AAAA's (Aussuchen, Ansprechen, Annähern, Anfassen) – Täterstrategie, Körperhaltung, Grenzen setzen, Flucht und Notausgänge, richtiges Verhalten im Bus und Zug, Häusliche Gewalt und Stalking  
Praxisteil: Selbstverteidigung, arbeiten mit Pratzen und Schlagpolster und Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

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

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Sa. 16.03. und Sa. 23.03.2024 | 15.00–17.00 Uhr | € 69

Kurs

## Intuitives Malen

Dorothea Taerner |

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit dein farbenfrohes Inneres nach außen zu tragen, vor allem wenn das mit Worten vielleicht schwierig für dich ist.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**BRUNECK,** Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Do. 18.01.2024 | 09.30–11.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 82



Kurs

## Grenzenlose Acrylmalerei

Ruth Oberschmied | *Kunstpädagogin, Künstlerin*

Wir werden viele Techniken kennenlernen, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten ausschöpfen und ohne Angst die Farben auf die Leinwand und das Papier bringen. Dabei kann abstrakt oder gegenständlich gearbeitet werden. Auch Farben- und Kompositionslehre wird vermittelt.

**BRUNECK,** Mittelschule Röd, Josef-Ferrari-Straße 14 |  
Di. 09.04.2024 | 19.00–22.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. | € 159  
(+ € 5 Material)

Kurs

## Kalligrafie

Rudolf Braunhofer | *Kalligraf*

Sie lernen die Materialien und Schreibwerkzeuge der Kalligrafie kennen und erlangen Übung im Umgang mit Tinte, Feder, Pinsel und Papier. Außerdem werden verschiedene Schriftcharaktere und der Umgang mit verschiedenen Techniken vermittelt.

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Sa. 23.03.2024 | 09.00–17.00 Uhr |  
€ 69 (+ ca. € 15 für Schreibgrundausrüstung)

Kurs

## Osterdekoration gestalten

Farben Demattia KG | *Fachgeschäft*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK,** Demattia, M.-Pacher-Straße 8 |  
Do. 14.03.2024 | 15.15–17.15 Uhr | € 9 (inkl. Material)



Anmeldung: 0474 370 073 | bruneck@vhs.it



## Floraler Osterkranz

Hannelore Huber | *Hobbybastlerin*

Wir gestalten einen österlich dekorierten Kranz aus Naturmaterialien.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Di. 12.03.2024 | 18.00-20.30 Uhr |  
€ 29 (+ ca. € 15 Material, je nach Verbrauch)

## Kerzen gestalten und verzieren

Ruth Weger Mittermair | *Kerzengestalterin*

Sie gestalten unter fachlicher Anleitung Kerzen für verschiedene Anlässe und erhalten Tipps rund ums Kerzenverzieren.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 2,  
kleiner Seminarraum | Sa. 02.03.2024 | 14.00-16.30 Uhr |  
€ 35 (+ ca. € 25 Material)

**NEU**

## Tonwerkstatt: Treffpunkt Ton

Carmen Mair | *Hafnerin und Keramikerin*

Wir töpfern gemeinsam nach Lust und Laune und lassen individuelle Stücke entstehen, die anschließend auch bemalt und glasiert werden können.

**NIEDERRASEN**, Ofenbau Mair, Kirchdorf 14 | Do. 22.02.2024 |  
19.00-21.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do. |  
€ 124 (inkl. 5 kg Ton)

## Tonwerkstatt: Gartenkeramik und Gartenkugeln

Carmen Mair | *Hafnerin und Keramikerin*

Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entstehen individuelle Gartendekorationen, die im Ofen gebrannt und anschließend bemalt und glasiert werden.

**NIEDERRASEN**, Ofenbau Mair, Kirchdorf 14 |  
Do. 09.05.2024, 19.30-21.30 Uhr |  
Do. 23.05.2024, 19.30-21.00 Uhr | 2 Treffen |  
€ 45 (+ ab € 30 für Ton, Glasur und Brennkosten, je nach Verbrauch)

## Dekoringe mit Trockenblumen gestalten

Hannelore Huber | *Hobbybastlerin*

Dekoringe sind sehr im Trend und ganz einfach selbst zu gestalten. Trockenblumen eignen sich hervorragend dafür.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Sa. 06.04.2024 | 14.00–16.30 Uhr |  
€ 29 (+ ca. € 15 Material, je nach Verbrauch)

## Meditatives Makramee: Windlicht

Ingrid Bodner | *Textilkünstlerin*

Wir erlernen verschiedene Knoten und Muster, um daraus ein dekoratives Windlicht herzustellen. Ganz nebenbei schulen wir beim Knüpfen auch unsere Achtsamkeit.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Sa. 11.05.2024 |  
14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 20 Material)

## Nähwerkstatt

Margareth Aschbacher | *Schneiderin*

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

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mo. 26.02.2024 | 19.00–21.30 Uhr |  
6 Treffen | jeweils Mo. | € 179 (+ ab ca. € 5 Material)

## Nähwerkstatt

Michaela Auer | *Näherin*

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A



### Wir nähen eine Einkaufstasche

Sa. 16.03.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 10 Material)

### Wir nähen eine Bauchtasche

Sa. 20.04.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 10 Material)

### Wir nähen ein Wetbag

Sa. 25.05.2024 | 08.30–12.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 10 Material)

## Bildungsclub "Happy" – Faschingsbasteln

Isotta Martorelli

Stephanie Otto | *Hobbybastlerin*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung



**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Sa. 03.02.2024 | 09.15–17.15 Uhr | € 21

## Trommelworkshop

Sandro Zimmerhofer

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung



**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Mi. 17.01.2024 | 16.45–17.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | € 24

## Gemeinsames Musizieren

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung



**BRUNECK**, Josefsheim, Außerragen 16 |  
individuelle Terminvereinbarung ab Jänner 2024 |  
4 Treffen à 2 h | Preis auf Anfrage

## Jodeln – Tönen ohne Text

Johannes Forer | *Jodler, Sänger und Musiker*

Lass' dich überraschen und tauche in den Klang der ureigenen Stimme ein! Wir werden gemeinsam Grundtechniken kennenlernen und kreativ gemeinsame, mehrstimmige Jodler einbauen.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Fr. 03.05.2024, 18.00–21.00 Uhr |  
Sa. 04.05.2024, 09.00–16.00 Uhr | 2 Treffen | € 95

## Wir kochen zusammen

Maria Großgasteiger

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung



**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Fr. 19.01.2024 | 14.00–18.00 Uhr | 3 Treffen | jeweils Fr. |  
€ 36 (inkl. Material)

## Fischkochkurs

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 09.04.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material inkl. Rezeptmappe)

## Fleischkochkurs

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 12.03.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material inkl. Rezeptmappe)

## Vegane Gerichte

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel eo

Christof Hellweger | Koch und Fachlehrer für  
Kochen



### Gerichte für jeden Tag

Sie möchten vollwertig und nachhaltig kochen? An diesem Abend erfahren Sie, wie das mit der richtigen Planung, einfachen Rezepten und schnellen Kochmethoden funktioniert.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 05.03.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

### Vegane Vorspeisen

Sie möchten sich nachhaltig, tiergerecht und ökologisch ernähren? Sie erfahren, wie ein ausgewogenes Menü zubereitet werden kann. Gerichte, wie Pressknödelchen in kräftiger Suppe oder Pfannkuchen mit Spinatfüllung stehen auf dem heutigen Speiseplan.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 23.04.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Sommergerichte – leicht und schnell

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Abwechslungsreiche Gerichte erwarten Sie in diesem Kurs: Es gibt leichte Sommergerichte, die garantiert nicht schwer auf dem Magen liegen.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 07.05.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)



IN SÜDTIROL SEIT/DAL 2002

**Tel. 0474 679 691**

**SAND IN TAUFERS/CAMPO TURES**

Via Jungmannstr. 18



IN SÜDTIROL SEIT/DAL 2002

**Tel. 0474 531 094**

**BRUNECK/BRUNICO**

Via Gremsenstr. 1C



IN SÜDTIROL SEIT/DAL 2002

**Tel. 0474 976 072**

**TOBLACH/DOBBIACO**

Via Dolomitenstr. 20

**WWW.PIZZA-VIVA.IT**

## Blitzrezepte – schnell und gesund

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Schnelle Küche und raffinierter Genuss müssen kein Widerspruch sein – das zeigen unkomplizierte Rezepte, nach denen im Kurs gekocht wird.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 19.03.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Blitzrezepte- mit neuen Rezepten

Dieser Kurs ist sowohl für neue Teilnehmende gedacht als auch für jene, die bereits einen „Blitzrezepte“ Kurs bei Frau Longariva besucht haben.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 16.04.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Haltbar gemacht im Glas – süß und sauer

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Gesunde Marmeladen, fantasievolle Pestos und raffinierte Chutneys: süße und pikante Köstlichkeiten erwarten Sie.



**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Di. 04.06.2024 |  
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 22 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Kochkurs für Kinder

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Ihr wollt den Herd nicht nur den Erwachsenen überlassen und selbst Hand anlegen? Gut so! Zusammen schnipseln, selber kochen, gemeinsam essen und nebenbei Spaß haben – das erwartet dich hier!

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



**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Fr. 31.05.2024 |  
15.00–18.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Jugendliche kochen!

Alexandra Hitthaler

Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte zu, die ihr dann auch zuhause nachkochen könnt.

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche von 11 bis 15 Jahren



**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Fr. 12.04.2024 |  
15.30–19.30 Uhr | € 42 (+ ca. € 5 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it



## Das 1x1 des Grillens

**Herbert Unterhofer Schneider** | Metzgermeister

Wann ist die richtige Hitze erreicht und wann der exakte Garzeitpunkt? Wie und womit würzen wir das Fleisch und welche Beilagen passen dazu? Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie im Kurs praktische Antworten.



**ST. GEORGEN**, Grillplatz "Flatschwaldile" | Fr. 07.06.2024 |  
18.00–21.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Sushi selbst gemacht – Schritt für Schritt

**Mag. Hanno Innerhofer** | Kochlehrer, Kochbuchautor

Mit Schritt für Schritt zum Sushi Profi – angefangen beim Equipment über den Einkauf der richtigen Sushi-Zutaten bis hin zur Zubereitung von Sushi-Reis – kreieren wir gemeinsam nicht nur klassisches Sushi, sondern auch neue Sushi-Varianten nach italienisch-mediterranen Rezepten. Als Höhepunkt des Abends genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Popenstraße 6 | Sa. 02.03.2024 |  
10.00–14.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Thailändische Küche

**Mag. Hanno Innerhofer** | Kochlehrer, Kochbuchautor

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

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Popenstraße 6 | Sa. 02.03.2024 |  
15.00–19.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Eis – gesund und ohne Eismaschine

**Valentina Moling** | Gesundheits- und Ernährungscoach

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie man mit einfachen, natürlichen Zutaten ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker leckeres Eis herstellen kann.

**PFALZEN**, Feel Good GmbH, Bachla 16 | Fr. 24.05.2024 |  
18.30–21.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 19 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Wohlfühlgewicht: Was ist das und wie kann ich es erreichen?

Gertrud Knapp | Dipl. Ernährungstrainerin, Gsunt GmbH

Du lernst auf die Bedürfnisse deines Körpers zu hören und bekommst einfache Grundsätze, Methoden und Leitlinien in die Hand, die dich bei deinem Weg zum Wohlfühlgewicht und dauerhafter Gesundheit unterstützen. Mit Infos zu gesunden Lebensmitteln und Rezepten gelingt die Umsetzung auch im Alltag.

**MÜHLEN IN TAUFERS**, Culina, Tauferestraße 6 | Di. 21.05.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 85 (inkl. Material)

## Fermentieren - Gesundheit aus dem Glas

Gertrud Knapp | Dipl. Ernährungstrainerin, Gsunt GmbH

Fermentation liefert neue Aromen und gesundheitlichen Mehrwert, da die Milchsäurebakterien im Darm unser Immunsystem stärken. Gemeinsam probieren wir Rezepte aus. Alle nehmen ein-zwei Kostproben mit nach Hause.

**MÜHLEN IN TAUFERS**, Culina Die Speisekammer, Tauferestraße 6 | Di. 26.03.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 85 (+ ca. € 10 Material)

## Gesunde Naschereien

Valentina Moling | Gesundheits- und Ernährungsscoach

Kann man gesunde Naschereien ohne Industriezucker herstellen? Ja! Kuchen, Kekse, Muffins, Milchschnitten – alles ist möglich. Der Kurs ist auch für Personen mit Glutenallergie und Diabetes geeignet.

**PFALZEN**, Feel Good GmbH, Bachla 16 | Fr. 19.04.2024 | 18.30–21.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 19 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Fast Food mal anders gesund und nährstoffreich

Valentina Moling | Gesundheits- und Ernährungsscoach

Fast Food ist beliebt, doch zuviel davon ist ungesund. Wir bereiten gemeinsam gesunde Alternativen zu, wie u. a. gesunde Pizza, Wrap, Pommes, Chips: alles ohne Mehl, Hefe und Zucker.

**PFALZEN**, Feel Good GmbH, Bachla 16 | Fr. 12.04.2024 | 18.30–21.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 19 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

Für mehr Trinkgenuss  
**harpf**

*Getränk Laden*

Bruneck

*Genießen Sie  
mit allen Sinnen!*

Stadtgasse 53a 🍷 Bruneck 🍷 T. +39 0474 53 71 31  
getraenkeladen@harpf.it

MO-FR 9.30-12.30/14.30-19.00 Uhr  
SA 9.30-12.30/14.30-18.00 Uhr

🍷 harpf.suedtirol 🍷 📸 harpf Trinkgenuss in Südtirol 🍷 [www.harpf.it](http://www.harpf.it)



Kinder &  
Jugendliche

## Sommerferienkurse 2024

### Exkursion

## Wander- und Naturerlebniswoche

Klaus Graber

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung  
(ab 8 Jahren)

**BRUNECK,** Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum  
Trayah | jeweils Mo.-Fr.

**TERMIN 1** | Mo. 08.07.2024 | 08.30–17.00 Uhr | € 92

**TERMIN 2** | Mo. 05.08.2024 | 08.30–17.00 Uhr | € 92



### Kurs

## Italienisch für die Mittelschule

Dr. Marisol Settimi

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche im Alter  
von 11–14

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mo. 19.08.2024 |  
09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo.- Fr. | € 119



### Kurs

## Englisch für die Mittelschule

Alexandra Hitthaler

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche im Alter  
von 11–14

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),  
Gremsenstraße 24 A | Mo. 15.07.2024 |  
09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 119



Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it



## Kreative Sommertage

### Jugendliche kochen

Alexandra Hitthaler

Gemeinsam werden wir nicht nur leckere Gerichte zaubern, sondern auch coole Kochtricks lernen, die du zu Hause ganz einfach selber nachmachen kannst.

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

**ST. GEORGEN,** Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Do. 11.07. und Fr. 12.07.2024 | 09.00–13.00 Uhr |

€ 65 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

### Nähkurs für Teenies

Michaela Auer | Näherin

Wir erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und nähen und gestalten bereits einfache Kleidung oder Accessoires.

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche ab 14 Jahren

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),

Gremsenstraße 24 A | Mo. 08.07. und Di. 09.07.2024 |

09.00–12.00 Uhr | € 62 (+ ca. € 10 Material)

### Kunst-Werkstatt für Kinder

Ruth Oberschmied | Kunstpädagogin, Künstlerin

Kunst ist bunt und schrill, manchmal auch ruhig und traurig und kennt keine Grenzen. Wir lassen unserer Kreativität freien Raum, zeichnen, malen, skizzieren und experimentieren. Wir lernen verschiedene Techniken kennen und probieren Farben und Formen aus.

**ZIELGRUPPE:** Kinder im Grundschulalter

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),

Gremsenstraße 24 A |

**TERMIN 1** | Mo. 29.07., Di. 30.07. und Mi. 31.07.2024 |

08.30–11.30 Uhr | € 95 (+ ca. € 10 Material)

**TERMIN 2** | Do. 01.08. und Fr. 02.08.2024 | 08.30–11.30 Uhr |

€ 65 (+ ca. € 10 Material)

## Workshop

### Musik, Tanz und Theater

Dr. Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung (7–17 Jahren)

**ST. GEORGEN,** Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Mo. 17.06.2024 | 14.30–18.30 Uhr | 5 Treffen |

jeweils Mo. | € 45



# Stichwortverzeichnis

Ahrauen .....	5	Körperpflege .....	17,18
Bachwanderung.....	16	Kräuterheilkunde....	3,16-17
Bastelkurse .....	26-28	Kulturtechniken.....	14
Bildungsclub „Happy“ ....	6	Ladinisch .....	9
Computer .....	15	Malen. ....	26
Dekoration .....	26-28	Musik.....	29,30
Deutsch.....	8	Makramee.....	28
DIGGY .....	15	Nähen .....	28
Englisch .....	12-13	Naturheilmittel ....	3,16-17
Ernährung.....	30-37	Pilates.....	21,22
Erste Hilfe.....	25	Psychomotorik.....	24
Fitnessboxen .....	23	Rhetorik .....	14
Fleisch & Fisch .....	30	Selbstverteidigung ....	25
Flexibility .....	23	Spanisch.....	10
Food .....	37	Sprachentreff .....	7
Französisch .....	10	Tanz.....	23-25,38
Gesundheit. ....	16-17	Traumreisen.....	21
Handmassage .....	18	Trommeln.....	29
Handarbeit .....	26,27,28	Wanderung.....	5
Italienisch.....	9-10,37	Weiterbildung .....	3
Yoga.....	20	Zumba® Fitness.....	23
Kalligrafie .....	26	Zweisprachig-	
Kochen .....	30-37	keitsprüfung.....	9,10



für Menschen mit und  
ohne Beeinträchtigung



für Kinder &  
Jugendliche



Sommer-Kurse  
01.06. bis 31.08.



## Information und Anmeldung

**Volkshochschule Südtirol**

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it

www.vhs.it




**designed + produced**  
IN SÜDTIROL

Gefördert von



Deutsche Kultur



## 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](http://www.vhs.it)**

VHS Südtirol | [info@vhs.it](mailto: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](http://www.raiffeisen.it)**



**Raiffeisen**  
Meine Bank