

I.P.

VHS
SÜDTIROL

URANIA LANA
URANIA TERLAN

100 JAHRE
URANIA BOZEN

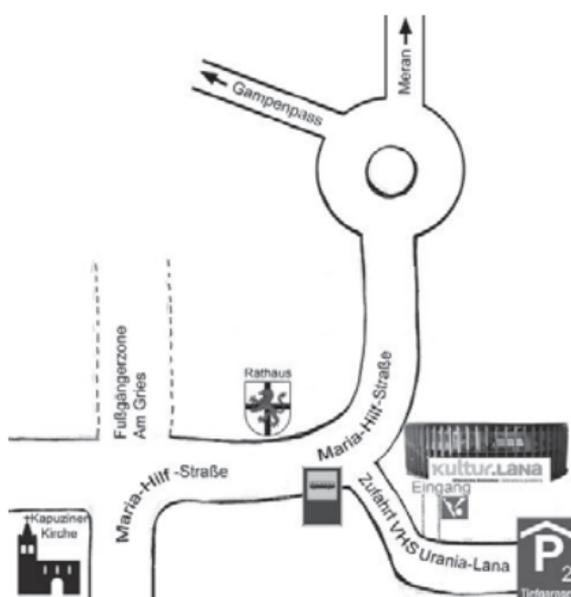


www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2024

JANUAR-AUGUST

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE



Urania Lana - Seminarräume

Hofmannplatz 2 | 39011 Lana
 Eingang bei der Abfahrtsrampe zu den Parkplätzen.
 Die Parkplätze sind tagsüber gebührenpflichtig.

Urania Lana - Vorstand

Edith Tammerle	Birgit Lösch
Margarethe Baur	Andreas Pircher
Manuela Gasser	Ilse Plunger
Christoph Gufler	Margareth Pollinger
Maria Theresia Gufler	Gertraud Sagmeister
Reinhard Ladurner	Paul Tanzer

Inhaltsverzeichnis

Acrylmalerei.....	20	Hinter den Gartenzaun g'schaut!	14
Atemübungen für die innere Ruhe	12	Italienisch.....	9, 23-24
Auf den Spuren alter Flur- und Hofnamen am Marlinger Waalweg.....	6	Kochkurse für Kinder	21, 22
Aufräumen nach der KonMari- Methode®	19	Kräuter sammeln, aufbewahren und anwenden.....	13
Backe, backe Kuchen!	22	Kulturzirkel am Montagvormittag	4-5
Bauchtanz - American Tribal Style® für Frauen	18	Kunstvolle Ostereier in Wachsbatiktechnik.....	20
Body Forming.....	18	Literaturreunde	6
Computercamp	25	P-Class: Bauch-Beine-Po	18
Die Biermacherinnen - Einblick in ihre Welt der Biere	22	Pilates.....	16
„Die Fünf Tibeter“.....	14	Pilates mit Faszientraining ...	17
Die Urlärchen in Ulten - Exkursion zur Dendroökologie	7	Power Yoga.....	15
DIGGY-Treff.....	11	Reisen	8
Englisch	9, 24	Schreiben als Weg.....	6
Erste Hilfe für die Psyche.....	5	Sushi selbst gemacht	21
Fahrrad pflegen und reparieren	19	Trommelworkshop	19
Farbberatung	13	Ukulele-Begleitung für Anfänger	20
Französisch	10	Vollwertig, vegetarisch, vegan	21
Frisch vom Blech - Pizza, Focaccia, Mozzarella Bread	xy	Wie heizen wir morgen? Gut beraten in Sachen Energie ..	7
Frühjahrsputz mit Kräutern für Körper und Seele	12	Wildkräuterwanderung und Verkostung	13
Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt - Basiskurs	12	Wirbelsäulengymnastik	15
Ganzkörpertraining.....	17	Yoga.....	14
Ganzkörpertraining trifft Pilates.....	17	Zeichenkurse	25
Geocaching: Schatzsuche im digitalen Zeitalter	11	Zu Besuch bei bei LAMBDA Wärmepumpen	7
Gesundes Yoga - gesunder Rücken	15	Zumba® Fitness.....	18

Urania Terlan auf Seite 26



Information und Anmeldung

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

Kulturzirkel am Montagvormittag

In Kooperation mit der Urania Lana und der
Öffentlichen Bibliothek Lana

freiwillige Spende

Leben in einem Kondominium – was sollte ich wissen?!

Dr. Iris Ganthaler | *Juristin, Verbraucherzentrale Südtirol*

Wann sieht das Gesetz vor, dass eine Kondominiumsverwaltung bestellt werden muss? Welche Aufgaben hat der Verwalter, wie werden die Spesen für die Gemeinschaftsteile unter den Miteigentümern aufgeteilt? Wie wird die Vollversammlung einberufen und wer hat ein Stimmrecht? Mit welcher Mehrheit werden bestimmte Beschlüsse gefasst? Dies und mehr kommt im Vortrag zur Sprache. Bereiten Sie Fragen zum Thema vor und diskutieren Sie mit!

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 08.01.2024 | 09.30 Uhr

Unseren Heimatort entdecken

Christoph Gufler | *Landeskundler*

Herr Christoph Gufler führt uns durch Lana, beschreibt bedeutende Baudenkmäler und gibt interessante Einblicke in die Ortsgeschichte.

LANA, Treffpunkt: kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mo. 05.02.2024 | 09.30 Uhr

Übergewicht – Was nun?

Dr. med. Univ. Michael Kob | *Facharzt für Ernährungsmedizin*

Der Vortrag betrachtet das Übergewicht ganzheitlich, erklärt Ursachen und Folgen des Übergewichts und empfiehlt eine Herangehensweise von mehreren Seiten aus, um eine Gewichtsabnahme zu erzielen und das Gewicht zu stabilisieren.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 04.03.2024 | 09.30 Uhr

Ins Licht gebaut. Geschichte der Villen in Meran

Dr. Anna Pixner Pertoll | *Kunsthistorikerin*

In der Zeitspanne von 1860 bis zum Ersten Weltkrieg entstanden im Kurort Meran ca. 500 Villen. Die Kurgäste aus aller Herren Länder kamen und brachten teilweise auch ihre Architekten mit. Es wurden klassizistische Villen wie in Berlin, malerische gotische Villen wie in Hannover und Neurenaissancebauten wie in Dresden gebaut. Bei der Exkursion schauen wir uns einige typische Villen an.

MERAN, Treffpunkt: Kurpromenade bei Kurhaus/Spielplatz |
Mo. 08.04.2024 | 09.30–10.30 Uhr | freiwillige Spende

Was sagen uns unsere Träume?

Dr. Mag. Josef Torggler | *Psychotherapeut i. R., Priester und Referent für Seniorenpastoral der Diözese Bozen-Brixen*

Dr. Josef Torggler spricht darüber, warum wir träumen, was es mit der Traumdeutung auf sich hat und was wir aus unseren Träumen ableiten können.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 06.05.2024 | 09.30 Uhr

Vortrag

Erste Hilfe für die Psyche – Anleitungen für aufmerksame Mitmenschen im Alltag

In Zusammenarbeit mit dem Südtiroler
Netzwerk Suizidprävention

Dr. Lukas Schwienbacher | *Mitarbeiter der Fachstelle Gewalt im Forum Prävention – Bozen*

Melanie Kücking | *Mitarbeiterin der Fachstelle Gewalt im Forum Prävention – Bozen*

Ein offener, enttabuisierter Umgang sowie angemessene Reaktionen auf psychische Belastungen sind wichtig für Menschen in Krisensituationen. Es braucht das Bewusstsein in der gesamten Bevölkerung, dass auch psychische Krisen – genauso wie physische Notfälle – der Beachtung durch die Mitmenschen und professioneller Hilfe bedürfen. So können möglicherweise schwerwiegende Folgen verhindert und sogar Leben gerettet werden. Das primäre Ziel dieses Informationsabends ist es, die Teilnehmenden ganz allgemein für psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen zu sensibilisieren und ihnen die Scheu vor diesem tabuisierten Thema zu nehmen.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Di. 16.04.2024 | 19.30 Uhr

Literaturreunde

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Lana

Dr. Margot Schwienbacher Pichler | *Literaturvermittlerin und freie Redakteurin u. a. für Rai Südtirol*

"Das musst du unbedingt lesen!" Ob in Zeitung, Fernsehen, Radio oder Internet – Buchtipps gibt es viele. Wir wollen neue Bücher kennenlernen und darüber diskutieren: Was gefällt mir an diesem Schreibstil? Welche Buchfigur habe ich ins Herz geschlossen? Welcher Plot hat mich überzeugt? Was sind wichtige Themen am Buchmarkt?

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |

Mi. 17.01., Mi. 13.03. und Mi. 15.05.2024 | 20.00–21.30 Uhr | € 35

Schreiben als Weg – Mit Stift und Papier mich selbst entdecken

Silvia Moser | *Germanistin, Erwachsenenbildnerin*

Tagebuch, Briefe, Gedichte, lose Texte ... – Gehören Sie auch zu denen, die sich manchmal aus verfahrenen Stimmungen "herausschreiben"? Oder möchten Sie es einfach mal ausprobieren, das Spiel mit der Sprache, diesen Wechsel von Kreativität und Ordnung? An zwei Nachmittagen werden wir Texte hören, spielerisch mit ihnen umgehen und EINES vor allem tun: Nach Herzenslust selbst drauflos schreiben!

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 24.02. und Sa. 16.03.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 135

Auf den Spuren alter Flur- und Hofnamen

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

Vom Burggräfler Dorf Marling wandern wir auf dem Marlinger bzw. Tschermser Etschwaal durch blühende Obstwiesen und steile Weinleiten bis zum Lananer Ortsteil Vill. Längs des Waalwegs genießen wir prachtvolle Ausblicke auf eine mannigfache Kultur- und Naturlandschaft, wobei auch die wichtigsten Orts- und Flurnamen besprochen werden.

MARLING, Treffpunkt: Kirchplatz |

Sa. 13.04.2024 | 14.00–17.30 Uhr | € 25

Die Urlärchen in Ulten – Eine Exkursion zur Dendroökologie

Mag. Birgit Lösch Schwienbacher | *Biologin, Wanderleiterin, leidenschaftliche Gärtnerin*

Wie wächst ein Baum, und wie alt sind die Ultner Urlärchen wirklich? Wie ist es möglich, einen alten Lärchenstamm exakt zu datieren? Der Schlüssel zu den Antworten sind die Jahrringe der Bäume. Bei dieser Exkursion erfahren wir, was uns Jahrringe alles erzählen können. Außerdem sehen wir, wie Lärchen genutzt werden, was das Besondere am Lärchenpech ist und wie Lärchennadeln in der Küche zum Einsatz kommen. Zum Abschluss gibt es auch eine kleine Kostprobe.

ULTEN/ST. GERTRAUD, Treffpunkt: Besucherzentrum Lahnersäge | Sa. 01.06.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 25

Wie heizen wir morgen? Gut beraten in Sachen Energie

In Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Lana
Christine Romen | *dipl. Energieberaterin*

Mit welchen Heizsystemen lassen sich Energie und Kosten sparen? Welche Heizsysteme stehen in Zukunft zur Verfügung und welches ist das geeignetste Modell für unsere jeweilige Wohnsituation? Dieser Informationsabend bietet einen Überblick.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Di. 12.03.2024 | 20.00–21.30 Uhr | kostenlos

Zu Besuch bei bei LAMBDA Wärmepumpen

Ing. Martin Sulser | *Geschäftsführer*

Die Frage nach der energieeffizientesten, kostengünstigsten und umweltfreundlichsten Heizmöglichkeit beschäftigt aktuell viele. Luftwärmepumpen stellen eine Alternative zu den Heizungen mit fossilen Brennstoffen dar. LAMBDA Wärmepumpen stellt in Lana Luftwärmepumpen her. Die hier angewendete patentierte Prozessführung wurde mehrfach von Förderinstituten und Prüfstellen anerkannt und prämiert. Dieser Nachmittag gibt Einblick in das junge und erfolgreiche Unternehmen.

LANA, Lambda Wärmepumpen, Industriezone 1/5 C |
Fr. 12.04.2024 | 14.00–15.30 Uhr | € 5

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

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2

Sarah Saetti

Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie die 4 Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Mi. 28.02.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 135

Kurs

Englisch A2.1

Dr. Barbara Baruka Valentini

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Do. 25.01.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 119

Kurs

Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Mag. Sabine Gritsch Innerhofer

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Di. 30.01.2024 | 19.00–20.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 139

Englisch Konversation – English Easy Conversation A2

Sie möchten Ihre mündliche Konversation in Englisch verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig. Durch Konversationsspiele zu aktuellen Themen festigen Sie Ihr gesprochenes Englisch.

VORAUSSETZUNGEN: A2

Dr. Barbara Baruka Valentini

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 22.02.2024 | 19.40–21.10 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 96

Mag. Sabine Gritsch Innerhofer

ZIELGRUPPE: Junggebliebene Lernende ab 60 Jahre

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 24.02.2024 | 09.30–11.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Sa. | € 108

Französisch Konversation – Französisch für den Urlaub A2

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Kennen Sie die Situation, wenn man im Urlaub ist und Schwierigkeiten hat sich auszudrücken? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der französischen Sprache, um im Urlaub in verschiedenen Situationen zurechtzukommen: am Flughafen, im Hotel, ...

VORAUSSETZUNGEN: A2

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mi. 06.03.2024 | 09.00–11.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 123



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

DIGGY-Treff

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

Unsere DIGGY-Treffs in ganz Südtirol helfen Ihnen, Ihre digitalen Kompetenzen zu verbessern. Nehmen Sie Handy, Tablet oder Laptop und kommen Sie zum DIGGY-Treff. Dort werden Ihre Fragen rund um digitale Medien von unserem EDV-Coach geklärt. Sie bestimmen selbst, was, wann und wie lange Sie lernen möchten. Keine Anmeldung erforderlich!



Termine und Informationen: DIGGY.BZ.IT

kostenlos mit freundlicher Unterstützung des
Bildungsausschusses Lana

Geocaching: Schatzsuche im digitalen Zeitalter

Stefani Trpkovski

Aber was genau steckt eigentlich hinter dem Begriff Geocaching? Der Kurs klärt auf und zeigt in Theorie und Praxis, wie Schatzsuche im 21. Jahrhundert funktioniert. Nach einer kurzen Einführung zum Thema und zu den technischen Voraussetzungen wird das Erlernte auch gleich umgesetzt. Mit GPS-Gerät oder einem GPS-fähigen Smartphone ausgestattet, startet die Jagd auf den Schatz in der freien Natur. Ein Abenteuer für Groß und Klein.

ZIELGRUPPE: Kinder ab 8 Jahren mit Begleitung

TREFFEFFPUNKT GRUNDSCHULE SINICH, Am Berg 1A |

Sa. 06.07.2024 | 08.30–12.30 Uhr |

€ 10 Erwachsene | € 5 Kinder



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

NEU

Kurzlehrgang

Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt – Basiskurs

Maria Kaserer | *Krankenpflegerin und Lehrtherapeutin der
Hanna-Marquardt-Schule*

Die Fußzonenmassage wird vor allem im Wellnessbereich oder als unterstützende Behandlung für das Wohlbefinden eingesetzt. Wie eine solche Fußzonenmassage genau funktioniert und wirkt, erfahren Sie im Kurs. Folgende Inhalte werden behandelt: Fußzonen am Fuß, Grundlagen der Massagetechnik, Griffe zur Harmonisierung und Entspannung, Zonenlagen in Theorie und Praxis, Dosierung, Behandlungsaufbau mit Lagerung

ZIELGRUPPE: alle, die im Bereich Schönheitspflege/
Massage tätig sind, SPA-Beschäftigte, Interessierte

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Fr. 02.02. und Sa. 03.02.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 280

Workshop

Frühjahrsputz mit Kräutern für Körper und Seele

Dora Veronika Somvi Margesin | *Kräuterpädagogin,
Buchautorin*

Brennessel, Gundermann, Löwenzahn und andere Kräuter haben die Kraft, die angesammelten Schadstoffe zu binden und unschädlich zu machen. Zahlreiche Rezepte werden vorgestellt, von denen wir eines gemeinsam zubereiten.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Di. 27.02.2024 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 3 Material, inkl. Unterlagen)

Kurs

Atemübungen für die innere Ruhe

Sieglinde Schrei | *Meditations- und Entspannungsberaterin*

Der Atem ist das Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Sie erlernen Atemtechniken, die Sie überall und jederzeit einsetzen können, um zu mehr Ausgeglichenheit und Belastbarkeit zu gelangen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Di. 05.03. und Di. 12.03.2024 | 18.30–20.00 Uhr | € 39

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

VHS

Farbberatung – Entdecken Sie Ihre eigene 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.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Fr. 05.04.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 35

Wildkräuterwanderung und Verkostung

Anni Pircher | *Kräuterexpertin*

Wir wandern gemütlich durch Wald und Wiese und lassen uns in das Reich der Wildkräuter einführen. Darauf folgt dann der praktische und der kulinarische Teil. Die Kursleiterin erklärt uns, zu welchen Köstlichkeiten Wildkräuter verarbeitet werden können und wie sie im Rahmen einer gesunden Ernährung in der Küche eingesetzt werden können. Die zubereiteten Speisen und Getränke werden gemeinsam genossen.

VÖLLAN, Treffpunkt: Hotel Kirchsteiger,

Propst-Wieser-Weg 5 |

Sa. 20.04.2024 | 10.00–14.00 Uhr |

€ 42 (inkl. Verkostung und Rezeptmappe)

Kräuter sammeln, trocknen, aufbewahren und anwenden

Dora Veronika Somvi Margesin | *Kräuterpädagogin, Buchautorin*

Seit jeher wird beim Sammeln von Heilpflanzen auf den richtigen Zeitpunkt geachtet. Auch beim Konservieren und Verarbeiten gelten wichtige Regeln, die ausführlich erklärt werden. Abschließend bereiten wir gemeinsam ein Rezept zu.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Di. 30.04.2024 | 19.30–21.30 Uhr |

€ 42 (+ ca. € 3 Material, inkl. Unterlagen)

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

Kurs

„Die Fünf Tibeter“

Marika Kuen | *Zertifizierte Kursleiterin der 5 Tibeter*

Wer möchte sich nicht rundum jung, heiter und gesund fühlen und dabei auch noch die eigene Lebensqualität steigern? Mit den Fünf Tibeter®-Übungen, die ihren Ursprung im Yoga haben, bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Trainingsprogramm an.

LANA, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 | Mo. 22.01.2024 |
18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

Kurs

Yoga

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin*

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

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 | Mo.
05.02.2024 | 20.30–22.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 206

Kurs

Yoga im Freien

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin*



NALS, Hotel Wilma, Petermannweg 7 |
Mi. 17.07.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mi. | € 105

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Power Yoga

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

In diesem Kurs werden Übungen des Hatha Yoga mit kurativen, fließenden und dynamischen Asanas (Körperübungen) vereint. Eine Mischung aus Dehnung, Anspannung und Entspannung mit der richtigen Atemtechnik stärken Körper und Geist. Körperkraft, Beweglichkeit und Balance werden somit trainiert.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |
Mi. 07.02.2024 | 19.30-21.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 206

Gesundes Yoga – gesunder Rücken

Mag. Daniela Hofer | *Yogalehrerin*

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und sind vorbeugend für Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen. Yoga löst Verspannungen im ganzen Körper, fördert die Durchblutung und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität

LANA, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 |
Do. 25.01.2024 | 17.30-19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 199

Wirbelsäulengymnastik

Christian Zöschg | *Dipl. Fitnesstrainer, Pilatesstrainer*

In diesem Kurs werden gezielt Muskeln gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung stehen dabei im Vordergrund. Ziel ist es, den Alltag gestärkt zu bewältigen und so Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden bzw. zu vermindern.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 | Di. 23.01.2024 |
19.00-20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141



VHS auf Social Media

Folgen Sie uns auf



Pilates für Anfängerinnen und Anfänger

Priska Lunger | Aquafitnesstrainerin,
Pilatestrainerin



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

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
Do. 18.01.2024 | 10.00–11.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Pilates

In Zusammenarbeit mit dem VFL –
Verein Familieninitiative Lana

Priska Lunger | Aquafitnesstrainerin,
Pilatestrainerin



LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
TERMIN 1: Do. 18.01.2024 | 08.30–09.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. |
TERMIN 2: Do. 18.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. |
€ 141

Christian Zöschg | Dipl. Fitnesstrainer, Pilatestrainer

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |
Di. 23.01.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Nicole Geiger | Diplom-Sportwissenschaftlerin

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |
Do. 25.01.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Pilates im Freien

In Zusammenarbeit mit dem Hotel Tiefenbrunn

Silke Dagmar Bertoldi | Pilatestrainerin

LANA, Hotel Tiefenbrunn, St. Agathaweg 14 |
TERMIN 1: Do. 09.05.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 6 Treffen | je Do. |
TERMIN 2: Do. 09.05.2024 | 19.40–20.40 Uhr | 6 Treffen | je Do. |
€ 71

Pilates mit Faszientraining

für Fortgeschrittene

Verena Leimgruber | *Dipl. Pilatetrainerin,
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. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |

TERMIN 1: Mo. 22.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Mo. |

TERMIN 2: Do. 25.01.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. |
€ 141

Ganzkörpertraining

Nicole Indra | *Sportlehrerin*

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Abwechslungsreich, mit Zirkeltraining, Hanteln und Therabändern.

LANA, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |

Di. 16.01.2024 | 19.15–20.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Ganzkörpertraining trifft Pilates

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

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht, ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte in Kombination mit Elementen aus dem Pilates. Diese flüssigen Übungen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Arme und Beine.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |

Di. 23.01.2024 | 17.50–18.50 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

P-Class: Bauch-Beine-Po

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

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

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |
Mo. 05.02.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 141

Body Forming

Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen: Dank spezieller Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt.

Nicole Indra | *Sportlehrerin*

LANA, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |
Di. 16.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Nicole Geiger | *Diplom-Sportwissenschaftlerin*

LANA, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |
Do. 25.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Zumba® Fitness

Sheila Johanna Jara | *Zumba-Instructorin*

Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik. Wir tanzen zu Salsa, Merengue und Reggaeton und erleben eine Stunde voller Spaß.

LANA, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |
Mi. 24.01.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 168

Bauchtanz – American Tribal Style®

Christine Agostini | *Referentin für ATS & Orientalischen Tanz*

ATS® ist ein moderner, improvisierter Gruppentanz mit einer Mischung aus Bauchtanz, Flamenco, Indischer Tanz und Afrikanischer Folklore. Das Besondere: Die Gruppe geht keiner eingelernten Choreographie nach, sondern improvisiert anhand von bestimmten Kommandos.

ZIELGRUPPE: Frauen

LANA, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 |
Mi. 31.01.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Trommelworkshop

für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Dr. Jan Langer | *Musiker, Künstler, Perkussionist der Band Opas Diandl*

Wir legen unser Hauptaugenmerk auf die Entstehung, das Erproben und Spielen bühnentauglicher Trommelstücke auf Schlaginstrumenten unterschiedlichster Art. Mit afrikanischen Instrumenten, die sich wunderbar für ein erstes rhythmisches Training zu Mehrstimmigkeit und Zusammenspiel eignen, werden verschiedene Kompositionen erlernt.

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 19.02.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mo. | € 179

NEU

Infoabend

Fahrrad pflegen und reparieren

Josef Staffler | *Fahrradmechaniker*

Wie wechsele ich einen Fahrradschlauch? Wie mache ich mein Fahrrad sommerfit? In diesem Kurs erfahren Sie alles rund um die Pflege und Instandhaltung Ihres Drahtesels.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Mi. 21.02.2024 |

19.00–20.30 Uhr | € 15

NEU

Workshop

Aufräumen nach der KonMari-Methode® verändert dein Leben

Berta Pircher | *zertifizierte KonMari Consultant®*

Das Aufräumen nach der KonMari-Methode® bewirkt weit mehr, als „nur“ unser Zuhause in Ordnung zu bringen. Du gewinnst Zeit, Klarheit, Ruhe und Leichtigkeit. Berta Pircher, Aufräum-Coach und Südtirols erste zertifizierte KonMari Consultant® zeigt dir, wie das Aufräumen gelingt. Workbook und Materialien inklusive.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 16.03.2024 | 08.00–12.00 Uhr | € 115

Kunstvolle Ostereier in Wachsbatiktechnik

Gabriella Füles | *Kunstmalerin aus Ungarn*

Die Wachsbatiktechnik ist eine Technik aus Osteuropa, ein Osterei kunstvoll zu verzieren. Die Kursleiterin führt Sie schrittweise in diese Technik ein und am Ende werden Sie einzigartige Ostereier Ihrer Eigenen nennen dürfen. Nebenbei weicht Sie die Kursleiterin in die Mythologie und Legenden rund ums Ei ein.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 16.03.2024 | 09.30–13.00 Uhr |

€ 39 (+ ca. € 15 für Eier, Wachs, Pinsel und Farbe)

Acrylmalerei: Stilleben von realistisch bis abstrakt

für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Maria Ines Klose | *Grafik Designerin, Illustratorin*

Als Vorlage dienen uns hier unterschiedliche Stilleben. Durch Skizzen entwickeln wir zunächst Bildkompositionen. Mit Hilfe von unterschiedlichen Techniken entstehen realistische und abstrakte Bilder. Wichtig ist, Freude und Mut zu haben mit Farben zu experimentieren. Die Teilnehmenden werden entsprechend ihrer eigenen Fähigkeiten und Vorlieben unterstützt

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 13.04.2024 | 09.00–16.00 Uhr | € 67

Ukulele-Begleitung für Anfänger

Annika Borsetto | *Sängerin*

Ukulele heißt „hüpfender Floh“ und ist ein gitarreähnliches Zupfinstrument. Wir begleiten unsere Stimme mit diesem fröhlich klingenden Instrument und erlernen die Grundgriffe. Bereits nach der ersten Stunde können wir einige Songs begleiten. Die Ukulele wird beim Kurs zur Verfügung gestellt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 09.05.2024 | 09.00–10.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do. | € 119

Kochkurse

Kurs

Vollwertig, vegetarisch, vegan

In Zusammenarbeit mit dem VFL –
Verein Familieninitiative Lana

Rita Mairhofer Bernardi | Gesundheitsberaterin der
GGB und Kochbuchautorin



Die Rezeptauswahl konzentriert sich in diesem Kurs auf gesunde Mahlzeiten, die schnell, mit wenigen und alltäglichen Zutaten zubereitet werden können.

LANA, VFL Verein Familieninitiative, F. Höflerstr. 1 |
Do. 14.03.2024 | 18.00–22.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 12 Material)

Kurs

Wir kochen zusammen

Hanna Thuile, MSc BSc | Ernährungs-
wissenschaftlerin und Ernährungstherapeutin

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche ab 8
Jahren mit und ohne Beeinträchtigung auch in
Begleitung eines Elternteils



LANA, VFL Verein Familieninitiative, F. Höflerstr. 1 |
Do. 28.03.2024 | 15.30–18.30 Uhr | 3 Treffen | jeweils Do. |
€ 72 (inkl. Material)

Kurs

Sushi einfach selbst gemacht

In Zusammenarbeit mit dem VFL –
Verein Familieninitiative Lana

Andreas Sölva | Koch



Sie erlernen die besondere Art, Fisch und Gemüse zu schneiden und die leckeren Nigiri, Maki & Co. selber zu rollen und zu formen.

LANA, VFL Verein Familieninitiative, F. Höflerstr. 1 |
Do. 11.04.2024 | 18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material)

Kurs

Kochkurs für Kinder – süßer Frühling

Annalena Ganner | Bloggerin und Kochbuchautorin

Ihr wollt selbst Hand anlegen und zusammen mit
Annalena leckere Nachspeisen zubereiten?
Dann seid dabei!



ZIELGRUPPE: Kinder der Grundschule

LANA, VFL Verein Familieninitiative, F. Höflerstr. 1 |
Sa. 20.04.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

Frisch vom Blech – Pizza, Focaccia, ...

In Zusammenarbeit mit dem VFL –
Verein Familieninitiative Lana

Annalena Ganner | Bloggerin und Kochbuchautorin



Die Bloggerin Annalena zeigt euch, wie ihr im Handumdrehen aus einem Teig sozusagen drei Teige zubereiten könnt: eine runde Pizza, wie in der Pizzeria, Focaccia und Mozzarella Bread.

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
Sa. 27.04.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 10 Material)

Backe, backe Kuchen!

Patrizia Prantl Karnutsch | Referentin für Back- und
Kochkurse der „Südtiroler Bäuerinnen. Aus unserer Hand“

Auf dem Programm steht die Zubereitung verschiedener Grundteige, wie Rührteig, Hefeteig, Mürbteig und Biskuitteig. Im Mittelpunkt der Füllungen steht der Apfel.

LANA, Schrenteweinhof, Brandisweg, 8 |
Fr. 03.05.2024 | 14.30–17.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 10 Material)

Die Biermacherinnen – Welt der Biere

Brigitte Zöschg Hofer | bäuerliche Referentin,
Biermacherin



In der Brauanlage experimentieren Andrea und Brigitte mit verschiedensten Rohstoffen und Rezepten. Die Ergebnisse sind vielfältig: Verkosten Sie Fichten-Bock, Kräuter-Ale, Hibiskus-Saison bis hin zum klassischen Hellen und Doppelbock.

ST. WALBURG IN ULTEN, Mooshof, Maraunberg 14 |
Sa. 08.06.2024 | 14.00–16.00 Uhr | € 25 (inkl. Bierverkostung)

Kochkurs für Kinder – einfache Gerichte

Annalena Ganner | Bloggerin und 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 in diesen drei Stunden!

ZIELGRUPPE: Kinder der Grundschule



LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
Sa. 08.06.2024 | 10.00–13.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



Kinder &
Jugendliche

Sommerferienkurse 2024

Kurs

Italienisch für die Grundschule

Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen
In Zusammenarbeit mit Urania Lana

Dr. Arianna Bonvicin

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.

ZIELGRUPPE: Kinder/Jugendliche im Alter von 8-10

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

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

täglich von Mo. bis Fr. | € 97 (+ ca. € 10 Materialspesen), mit freundlicher Unterstützung der Urania Lana |

10% Rabatt für Geschwister

ANMELDESCHLUSS: 08.07.2024

Italienisch für die Mittelschule

Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen
In Zusammenarbeit mit Urania Lana

Dott. Stefano Di Gaspero

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.

ZIELGRUPPE: Kinder/Jugendliche im Alter von 11-14

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 29.07.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 97 (+ ca. € 10 Materialspesen),

mit freundlicher Unterstützung der Urania Lana |

10% Rabatt für Geschwister

ANMELDESCHLUSS: 01.07.2024

English for fun – Englisch für die Mittelschule

In Zusammenarbeit mit Urania Lana

Dr. Ainoa Artola Armendariz Gapp

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

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

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

täglich von Mo. bis Fr. | € 97 (+ ca. € 10 Materialspesen),

mit freundlicher Unterstützung der Urania Lana |

10% Rabatt für Geschwister

ANMELDESCHLUSS: 22.07.2024

Computercamp: Spaß und Neues entdecken im Sommer

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Lana
Stefani Trpkovski

Die Sommerzeit ist genau die richtige Zeit zum Entdecken und Ausprobieren digitaler Medien. Zum Beispiel lernst du das 10-Fingersystem kennen sowie die Microsoft-Office-Programme Word, PowerPoint und Excel. Außerdem zeigen wir dir, wie man Emails schreibt. Wir lernen soziale Medien kennen und wie du damit umgehen kannst. Wir werden selbst Zeichentrickfilme und Online-Tests erstellen u. v. m.

ZIELGRUPPE: Schülerinnen und Schüler von 8-12 Jahren

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 08.07.2024 | 08.30-12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 149, mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Lana

ANMELDESCHLUSS: 17.06.2024

Kreative Sommertage

Simon Mayr | Künstler

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 8 bis 11 Jahren

Wir zeichnen Tiere aus aller Welt

Ein hoppelnder Hase oder ein hungriges Krokodil? In diesem Kurs 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!

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 08.07., Di. 09.07. und Mi. 10.07.2024 | 9.00-12.00 Uhr | € 95

ANMELDESCHLUSS: 24.06.2024

Wir zeichnen Gesichtsausdrücke

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.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Do. 11.07. und Fr.

12.07.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 65

ANMELDESCHLUSS: 27.06.2024

Pilates

Silke Dagmar Bertoldi | *Pilatestrainerin*

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen.

VILPIAN, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16 |

Do. 11.01.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Yoga für leicht Fortgeschrittene

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

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft.

VILPIAN, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16 |

Mo. 22.01.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 199

Das Frau & Stark – Selbstschutz-Training

Dr. Ing. Bernhard Pircher | *III. Dan Karate-Weltmeister-Fighter 2008, Sicherheitstrainer, Deeskalations-Coach*



ZIELGRUPPE: Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Teil 1 „RESPEKT!“

Sie lernen, wie Sie Gewalt vermeiden und Konflikte bewältigen können. Der Kursleiter leitet das Training mit einem einfachen und kurzen "Warm Up" zu motivierender Musik ein. Es folgen Übungen mit den 3 Waffen der Frau zu Selbstverteidigung und Selbstschutz.

TERLAN, Mittelschule, Hauptstraße 7 |

Fr. 15.03.2024 | 19.00–21.00 Uhr | € 35

Teil 2 "KRAFT!"

Im 2. Teil werden die Inhalte vertieft und es folgen weitere Übungen.

TERLAN, Mittelschule, Hauptstraße 7 |

Fr. 22.03.2024 | 19.00–21.00 Uhr | € 35

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