

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, Ohlsdorfund Salzburg spazieren wir auf den Spu-
 ren Thomas Bernhards, Georg Trakls, Stefan Zweigs
 und vieler weiterer Schriftsteller und Schriftstellerin-
 nen.



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, Übernach-
 tung mit Frühstück

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 061 444.

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



Ein Tag in ... Padua

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

Neben Este ist Padua die älteste Stadt des Veneto. In der
 alten Universitätsstadt wirkten im 14. und 15. Jh.
 auswärtige, besonders toskanische Künstler, beginnend
 bei Giotto, über Giusto de' Menabuoi bis hin zu Donatello.
 Der Rundgang bietet einen Querschnitt durch die
 ausgedehnte, gut erhaltene historische Altstadt und gibt
 eine Idee, wie diese Stadt „funktionierte“ und was immer
 noch ihre Identität ausmacht.

PADUA, Sa. 16.03.2024 | € 119
 inkl. Eintritte, Führungen, Fahrt im Reisebus
 (ohne Verpflegung)

Genussfahrt Castelfranco Veneto

Oswald Stimpfl | Reiseleiter, Autor zahlreicher
 Wanderführer, Südtirol-Kenner

Unsere Tagesfahrt führt uns zu einer handwerklichen
 Bäckerei nach Castelfranco Veneto. Das Städtchen hat
 eine vollständig erhaltene Stadtfestung mit Mauer und
 Wassergraben aus dem Mittelalter. Bereits 1932 wird dort
 das Unternehmen Fraccaro gegründet, es werden Brot
 und süße Backwaren hergestellt.

CASTELFRANCO VENETO, Sa. 20.04.2024 | € 115
 inkl. Eintritte, Führungen, Fahrt im Reisebus und
 Mittagessen



Ortsstellenleiterinnen Maria Heim

Waltraud Caumo
 Margareth Untertrifaller



Information und Anmeldung

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



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 per-
 sönliche Entwicklung und öffnet neue Horizonte.
 Und genau deshalb sind wir bei vielen Weiter-
 bildungsangeboten unterstützend mit dabei.
 Wissen bringt weiter. www.raiffeisen.it



Raiffeisen
 Meine Bank

VHS
 SÜDTIROL

URANIA
 MARIA HEIM





VHS
BUSINESS

Ihr Partner für
Ihre erfolgreiche
Ausbildung

Lehrgänge & Ausbildungen

Coaching als Instrument in Führung & Beratung

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

Human-Resource-Management

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

Multilevel Marketing

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

Digital Marketing Manager

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

Künstliche Intelligenz im Online Marketing

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

Content Creation

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

InDesign

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

IT-Administrator

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

Ausbildung zum Pilates-Trainer

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

Traditionelle Kräuterheilkunde

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

bis zu 80%
Förderung
nutzen!



Information und Anmeldung

www.vhs.it

VHS Südtirol | info@vhs.it | 0471 061444

Kurs

Yoga für Sportlerinnen und Sportler

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

Ausspannen, Leidenschaft und Energie verbindet Yoga mit Sport. Im Kurs lernen Sie, wie ein einseitiges Training vermieden werden kann und wie man einen gesunden Ausgleich zwischen Kräftigung, Dehnung und Entspannung erreicht. Zusätzlich werden Selbstvertrauen, Konzentration und Zielorientierung gestärkt.

ZIELGRUPPE: für alle, die einen Ausgleich zum persönlichen Sportprogramm suchen

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Mo. 29.01.2024 | 19.30-21.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. |
€ 206

Kurs

Beckenbodentraining für Frauen

Christine Janka Kerschbaumer | Ganzheitliche Bewegungstrainerin

Sie lernen Körpermitte und Beckenboden besser wahrzunehmen, ihn elastisch zu machen und gleichzeitig auf effiziente Weise zu stärken. Dieses Training wirkt einer Senkung der Beckenboden-Organen entgegen und beugt Inkontinenz vor.

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Di. 23.01.2024 | 10.15-11.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. |
€ 155

Kurs

Gesundheitsturnen für Rücken und Gelenke

Christine Janka Kerschbaumer | Ganzheitliche Bewegungstrainerin

Achtsam ausgeführte Bewegungen lösen Verspannungen und stärken Rücken und Gelenke. Diese sanften und gelenkschonenden Übungen steigern die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Sie bringen unsere Lebensenergie in Fluss, tragen zu einem besseren Körperempfinden bei und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Di. 23.01.2024 | 09.00-10.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. |
€ 155

Kurs

Das Frau & Stark – Selbstschutz-Training „RESPEKT!“

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

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.

ZIELGRUPPE: Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Fr. 23.02.2024 | 19.00-21.00 Uhr |
€ 35

Kurs

Das Frau & Stark – Selbstschutz-Training 2 „KRAFT!“

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

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

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Fr. 01.03.2024 | 19.00-21.00 Uhr |
€ 35

Kurs

Schmuckwerkstatt: Wir fertigen eigene Ringe mit runden Edelsteinen

Frances Catherock D'Aintree-Gierl | Schmuckdesignerin, Goldschmiedin, Künstlerin

Unter professioneller, künstlerischer und handwerklicher Leitung fertigen Sie aus Sterlingsilber einen Ring, auf welchem sie anschließend einen runden/facettierten Edelstein einfassen werden. Sie werden formen, sägen, löten, feilen und polieren. Eine Auswahl an Silber und runden Edelsteinen, sowie sonstigem Zubehör und Goldschmiedewerkzeug wird von der Kursleiterin mitgebracht.

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Sa. 18.05.2024 | 09.00-19.00 Uhr |
€ 88 (+ ab € 25 Material, je nach Verbrauch, Silber extra)

Kurs

Heimwerken will gelernt sein

Georg Caminada | Lehrkraft im technisch-praktischen Bereich

Beim Bohren und Sägen kommt es nicht nur auf das richtige Werkzeug, sondern auf die korrekte Handhabung an. Sie erlernen die Grundlagen von Werkzeugen, welche Sie im praktischen Teil benutzen werden. Nachstellen von Scharnieren, Setzen von Dübeln und Schrauben oder Erneuern von Silikonfugen sind nur einige Beispiele des Kursinhaltes.

ZIELGRUPPE: Frauen

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Sa. 20.04.2024 | 08.30-12.30 Uhr |
€ 59



Information und Anmeldung

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

Parkplätze vorhanden

Volkshochschule Urania Maria Heim
Neustifterweg 5 | 39100 Bozen

Anmeldung: 0471 061 444 | info@vhs.it



www.vhs.it

www.vhs.it