

I.P.

VHS
SÜDTIROL

URANIA RITTEN
SARNTHEIN

100 JAHRE
URANIA BOZEN



www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2024

JANUAR-AUGUST

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Inhaltsverzeichnis

Urania Ritten

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining	8	Kleine Gärten auf dem Balkon .	11
Circuit-Training für jedermann und jedefrau	7	Kunst des 20. Jahrhunderts: Zu Besuch in Rovereto	3
Das Frühjahr und seine Kräuterschätze	6	Lauftraining im Freien	8
Einführung in die Vogelkunde .	4	Makramée: Wir knüpfen eine einzigartige Blumenampel . .	9
Eis - gesund und ohne Eismaschine	11	Schlutzer, Knödel & mehr - Südtiroler Hausmannskost .	10
Englisch Konversation	5	Tanzreise durch Europa - verschiedene Volkstänze . . .	7
Farbberatung - Entdecken Sie Ihre eigene Farbe!	6	Vinyasa Power Yoga	7
Feldenkrais Methode®	6	Volkskundliche Wanderung zum Ostergrab in Lengstein	3
Fleischkochkurs	10	Vollwertig Brot backen - einfach und schnell.	10
Florales Osternest.	9	Vom Aperitif zum Dessert . . .	10
Ganzkörpertraining trifft Pilates	8	Weinreise in die Toskana: Weiß- und Rotweine	11
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik	9	Work-Life-Balance	5
Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung .	4	Zum Operettensommer Kufstein - Musicalbesuch „Sister Act“	3

Volkshochschule Sarnthein ab Seite 12



Sommer-Kurse
01.06. bis 31.08.

Urania Ritten - Vorstand

Marianne Mur
Hildegard Trenner
Frieda Kornprobst

Dorothea Profunser
Valeria Grüner
Martha Rottensteiner



Information und Anmeldung

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

Tagesfahrt

Kunst des 20. Jahrhunderts: Zu Besuch in Rovereto

Mag. Pia Marie Ogrizek | *Kunsthistorikerin*

Seit 2009 komplett restauriert, bietet die "Casa d'Arte Futurista Depero" einen einzigartigen Einblick in das Oeuvre des Künstlers Fortunato Depero und seinem intellektuellen, futuristischen Gedankengut. Die Besichtigung der permanenten Ausstellung im Hauptsitz des MARTs ist ein Streifzug durch die italienischen und internationalen Avantgardeströmungen des ausgehenden 19. und 20. Jahrhunderts.

ROVERETO, Sa. 06.04.2024 | € 99

Tagesfahrt

Zum Operettensommer Kufstein – Musicalbesuch "Sister Act"



Das Musical „Sister Act“ erzählt mit schwungvollen Gospelklängen die Geschichte einer wenig erfolgreichen Barsängerin, die als Zeugin in einem Mafiaprozess in einem Kloster versteckt wird. Hier erhält sie den Namen Schwester Mary Clarence und mischt den Nonnenchor ordentlich auf. Vor dem Mittagessen und dem Musical besuchen wir Schloss Ambras Innsbruck.

KUFSTEIN, So. 04.08.2024 | € 175 (ohne Verpflegung)

Exkursion

Volkkundliche Wanderung zum Ostergrab in Lengstein

Klaus Demar | *Sportlehrer*

Die Frühjahrswanderung über den östlichen Ritten führt uns den Kreuzweg entlang zum Hexenbödele, vorbei an den historischen Hofstellen Oberschlichter und Penzl bis zum St. Verena Kirchhügel. Nach der Mittagspause beim Gasthof Zuner wandern wir weiter zum Antlas Kirchlein und schließlich nach Lengstein, wo in der Kirche das Heilige Grab besichtigt wird. Allerhand aus Geschichte, Kunstgeschichte und Volkskunde erwartet Sie.

RITTEN, Treffpunkt: Wallfahrtskirche Maria Saal |
Sa. 30.03.2024 | 09.15–15.30 Uhr | € 49

Einführung in die Vogelkunde

Vogelstimmenwanderung am Ritten

Erich Gasser | *Vogelkundler*

Einmal noch tauchen wir ein in das schöne Wandergebiet am Ritten. Der Weg führt uns von Oberbozen zum Lobishof, dann über das Riggermoos/Moserhof über die Wege 6/18 und 35 wieder zurück zum Ausgangsort. Die Landschaft ist geprägt von Siedlung, Nadel- und Mischwald, gesäumt von grünen Wiesen und Feldhecken. Das bedeutet, es werden viele Vögel aus Wald und Flur zu hören sein. Wir werden sie belauschen und unser Vogelstimmenrepertoire um weitere Stimmen ergänzen können. Stieglitz, Schwarzplattl, Waldbaumläufer, Zilpzalp und Schwarzspecht warten auf uns! Feste Schuhe, Regenschutz und ev. Feldstecher und Bleistift wären vorteilhaft.

OBERBOZEN, Treffpunkt: Bozen, Talstat. Rittnerbahn, Rittnerstr.12 | Sa. 25.05.2024 | 08.00-13.00 Uhr | € 49

Sprachen

Kurs

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau B1 und B2

Gabriella Pecchia

Der Kurs bereitet Sie auf die Zweisprachigkeitsprüfung vor, welche international anerkannt ist. Diese besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung sowie einem Hörverständnistest. Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie die 4 Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal", Am Bahnhof 2 | Mi. 28.02.2024 | 18.00-20.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 144



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Englisch Konversation – Englisch für den Urlaub B1

Carmen Canle López

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

VORAUSSETZUNGEN: B1

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",
Am Bahnhof 2 | Mo. 19.02.2024 | 19.30–21.30 Uhr | 10 Treffen |
jeweils Mo. | € 154

Beruf

Vortrag

Work-Life-Balance – Der Ausgleich zwischen Stress und Entspannung

In Zusammenarbeit mit der öffentlichen Bibliothek Ritten

Dr.med. Karl Lintner | *Arzt für Allgemeinmedizin*

Der Vortragende geht den Ursachen für eine gestörte Harmonie/Balance und deren Folgen auf den Grund. Er gibt Tipps zu einem gesundheitsfördernden Verhalten und erläutert konkrete Maßnahmen zur Linderung bzw. Behebung der Störungen. Dabei greift er auch auf hilfreiche Literatur zur persönlichen Vertiefung zurück.

KLOBENSTEIN, Öffentliche Bibliothek, Am Bahnhof 2 |
Mi. 13.03.2024 | 19.30 Uhr | kostenlos, Anmeldung erwünscht



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

Workshop

Das Frühjahr und seine Kräuterschätze

Kräuterschätze kennenlernen, sammeln, zubereiten, verkosten

Elisabeth Pircher | *Bäuerliche Referentin, Gartenführerin, Floristin*

Bei einer Wanderung durch Wald und Wiese erfahren Sie Wissenswertes zum Erkennen, Sammeln und Verarbeiten von Kräutern, Knospen und Blättern. Anschließend werden am Hof je ein Produkt für die Küche und die Hausapotheke hergestellt. Abgeschlossen wird der Nachmittag mit einer Wildkräuterverkostung.

WANGEN, Treffpunkt: Bushaltestelle Dorfzentrum |
Sa. 04.05.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ € 15 Material)

Kurs

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.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Fr. 23.02.2024 |
14.00–17.00 Uhr | € 35

Kurs

Feldenkrais Methode®

Verena Unterhofer | *Feldenkraislehrerin*

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

UNTERINN, Schmiede am Stein, Seestraße 21 | Mo. 22.01.2024 |
18.50–19.50 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 141

Vinyasa Power Yoga

Evi Pichler Rödel | *Dipl. Power-Yogalehrerin*

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfache bis komplexe und kraftvolle Bewegungen vereinigt es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

OBERBOZEN, Grundschule, Kirchweg 10 | Do. 18.01.2024 |
19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Vinyasa Power Yoga im Freien

Evi Pichler Rödel | *Dipl. Power-Yogalehrerin*



WOLFSGRUBEN, Hotel Wehrerhof, Wolfsgruben 22 |
Di. 25.06.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 8 Treffen |
jeweils Di. und Do. | € 94

Tanzreise durch Europa – verschiedene Volkstänze

Klaus Demar | *Sportlehrer*

In fröhlicher, entspannter Atmosphäre, mit landestypischer Musik, machen wir, ausgehend von Südtirol, eine Volkstanz-Reise durch mehrere Regionen Europas. Ohne Leistungsdruck erlernen wir verschiedene Bewegungsabläufe und verbessern dadurch unsere geistige und körperliche Fitness.

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

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Mi. 24.01.2024 |
18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 119

Circuit-Training für jedermann und jedefrau

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

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

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Di. 16.01.2024 |
19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 141

Ganzkörpertraining trifft Pilates

Michaela Oberkalmsteiner | *Fitness- und Gesundheitstrainerin*

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.

OBERBOZEN, Vereinshaus, Kirchweg 10 |

TERMIN 1 | Mi. 17.01.2024 | 19.15–20.15 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |

TERMIN 2 | Mi. 17.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. | € 141

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Do. 25.01.2024 |

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

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining Spaß an Bewegung

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit funktionellen Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die Ihren Körper in Form bringen. Unser Ziel ist es, langsam aber sicher Veränderungen zu sehen und am Ende des Kurses mit gestärktem Selbstwertgefühl nach Hause zu gehen.

OBERINN, Grundschule, Oberinner Straße 8, Bewegungsraum |

Mo. 22.01.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. |

€ 141

Lauftraining im Freien für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Dorothea Kelderer | *Leichtathletik- und Bewegungstrainerin, Qi Gong Kursleitern*

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden – ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

KLOBENSTEIN, Treffpunkt: Central Parking |

Termin 1 | Mo. 13.05.2024 | 19.00–20.15 Uhr | 5 Treffen | je Mo. |

Termin 2 | Mo. 29.07.2024 | 19.00–20.15 Uhr | 5 Treffen | je Mo. | € 67

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

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

VORAUSSETZUNGEN: Wassersicherheit oder geringe Schwimmkenntnisse

Alexa Nösslinger Platter | *Sportwissenschaftlerin*

Andreas Streitberger | *Sportwissenschaftler*

KLOBENSTEIN, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

TERMIN 1 | Mi. 10.04.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 9 Treffen | je Mi. |

TERMIN 2 | Mi. 10.04.2024 | 10.15–11.15 Uhr | 9 Treffen | je Mi. |

€ 143

Andreas Streitberger | *Sportwissenschaftler*

KLOBENSTEIN, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

TERMIN 1 | Mo. 08.04.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 9 Treffen | je Mo. |

TERMIN 2 | Mo. 08.04.2024 | 10.15–11.15 Uhr | 9 Treffen | je Mo. |

TERMIN 3 | Do. 11.04.2024 | 19.15–20.15 Uhr | 9 Treffen | je Do. |

TERMIN 4 | Do. 11.04.2024 | 20.30–21.30 Uhr | 9 Treffen | je Do. |

€ 143

Hobby & Freizeit

Florales Osternest

Katja Battisti | *Künstlerin*

Wir gestalten ein Osternest aus Draht und füllen es mit Blumen, Federn und Eiern.

UNTERINN, Schmiede am Stein, Seestraße 21 | Fr. 22.03.2024 |

18.00–21.30 Uhr | € 36 (+ ca. € 12 Material, je nach Verbrauch)

Makramee: Wir knüpfen eine einzigartige Blumenampel

Maria Theresia Zelger Matscher

Die Knüpfkunst Makramee ist wieder in aller Munde, ebenso die klassischen Blumenampeln. Wir erlernen verschiedene Knoten, um eine etwas andere Blumenampel im Wandbehang-Stil zu knüpfen.

UNTERINN, Schmiede am Stein, Seestraße 21 |

Sa. 06.04.2024 | 15.30–18.30 Uhr | € 39 (+ ca. € 20 Material)

Vollwertig Brot backen – einfach und schnell

Gertrud Gummerer | ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin nach Dr. Bruker

Aus frisch gemahlene Vollkornmehlen, wie z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer oder Kamut backen wir verschiedene Brote (salzig und süß) und bereiten einige Brotaufstriche zu. Sie erfahren, was "echtes Vollkornbrot" ist und wie wertvoll dieses für unsere Gesundheit ist.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Fr. 01.03.2024 |
14.00–19.00 Uhr | € 55 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Schlutzer, Knödel & mehr – Südtiroler Hausmannskost

Mali Höller | Bäuerin und Köchin auf dem Baumannhof

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

SIGNAT, Buschenschank Baumannhof, Oberlaitach 6 A |
TERMIN 1 | Sa. 09.03.2024 | 09.00–13.00 Uhr |
TERMIN 2 | Sa. 16.03.2024 | 09.00–13.00 Uhr |
€ 49 (inkl. Material)

Vom Aperitif zum Dessert

Werner Unterhofer | Koch und Restaurantinhaber

Sie bekommen viele praktische Tipps, wie Sie ein Menü vom Aperitif bis zum Dessert zubereiten können, um es zuhause leicht nachkochen zu können.

UNTERINN/RITTEN, Restaurant Pirbamer, St. Luziastraße 44 |
Sa. 20.04.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 74 (+ ca. € 20 Material,
inkl. Rezeptmappe)

Fleischkochkurs

Norbert Beikircher | Küchenmeister

Zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsohle? Die richtige Zubereitung von Fleisch will gelernt sein.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Mi. 08.05.2024 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Eis – gesund und ohne Eismaschine

Magdalena Pappalardo | *Ausbildung in Ernährungsberatung*

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

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 |

Fr. 24.05.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material)

NEU

Weinreise in die Toskana: Weiß- und Rotweine

Thomas Fink | *Dipl. Sommelier und Weinakademiker*

Die Toskana ist u. a. aufgrund ihrer hervorragenden Weine weltberühmt. Sie erfahren im Kurs, was es mit diesen Weinen auf sich hat und verkosten edle Tropfen.

KLOBENSTEIN, Getränke Fink, Handwerkerzone 5 |

Do. 14.03.2024 | 19.30–22.30 Uhr |

€ 32 (+ ca. € 20 für Verkostung)

Kleine Gärten auf dem Balkon

Alexander Huber | *Gärtner*

Wer nur einen Balkon oder gar nur ein Fensterbrett zur Verfügung hat und trotzdem gerne in der Erde wühlen möchte, kann mit Kistchen, Töpfen und Trögen nicht nur Blumen und Zierpflanzen auf dem Balkon "ziehen", sondern auch Gemüse kultivieren. Paradeiser, Kräuter und Petersilie wachsen ohne besonderen Aufwand, aber auch Auberginen, Paprika und Mangold gedeihen, wenn die Balkongärtner sich damit gerne abgeben möchten.

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",

Am Bahnhof 2 | Do. 14.03.2024 | 19.30–21.30 Uhr | € 29



VHS auf Social Media

Folgen Sie uns auf



Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2

Emanuela Delladio

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

SARNTHEIN, Mittelschule, Samerstraße 3 | Mi. 21.02.2024 |
18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 135

Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Alessandra La Mattina

SARNTHEIN, Mittelschule, Samerstraße 3 | Mi. 31.01.2024 |
18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 139

Englisch Konversation – English Easy Conversation

Alessandra La Mattina

VORAUSSETZUNGEN: A2

SARNTHEIN, Mittelschule, Samerstraße 3 | Mi. 06.03.2024 |
19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 119

Entspannungsmassage

Renate Senoner Florio | *Kosmetikerin, Masseurin*

Sie erlernen einfache, wohltuende Massagegriffe zum Lockern und Entspannen. Dabei werden Füße, Hände, Rücken Nacken und Kopf behandelt. Ergänzt werden die Massagegriffe durch Dehnungsübungen. Außerdem nutzen wir die Kraft von ätherischen Ölen.

SARNTHEIN, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle),
Griesplatz 11 | Fr. 12.04.2024 | 14.30–19.00 Uhr | € 45

Ortsstellenleiterin Sarnthein

Karolina Stofner

Die 8 Schlüssel – ganzheitliches Körpertraining

Adelheid Theresia Plattner | *Bewegungstrainerin*

Das Training umfasst Übungen aus den Bereichen Gesundheitsgymnastik, Medical Yoga, Yin Yoga, Pilates, Spiraldynamik und Liebscher & Bracht Schmerztherapie. Für ein gesundes, schmerzfreies Leben.

SARNTHEIN, Musikprobelokal, Griesplatz 11 | Mi. 31.01.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 166

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining Spaß an Bewegung

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit funktionellen Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die Ihren Körper in Form bringen.

SARNTHEIN, Musikprobelokal, Griesplatz 11 | Do. 25.01.2024 | 17.45–18.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 141

Fleischkochkurs – von der Metzgerei in die Küche

Peter Gross | *Koch und Metzger*

Sie erfahren, von welchem Teil des Tieres die Spitzrose, das Schnitzel oder das Tellerfleisch stammt. Nachher geht es zusammen mit dem Kursleiter in das neue, stimmungsvolle Kochstudio zum Kochkurs.

MULS/SARNTAL, Rabensteinerhof, Muls 6a | Sa. 02.03.2024 | 10.00–14.00 Uhr | € 55 (+ ca. € 50 Material, inkl. Rezeptmappe)

Permakultur im Garten: Leidenschaftlich gärtnern im Sommer

Elisabeth Pircher | *Bäuerliche Referentin*,

Sie erlernen gärtnerische Techniken zur Beetvorbereitung, zum Säen, Pikieren, Umpflanzen und zur Stecklingsvermehrung. Sie bekommen außerdem Tipps zu einem insektenfreundlichen Garten



WANGEN, Bushaltestelle Dorfzentrum | Fr. 26.07.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 75 (+ ca. € 5 Material, inkl. Kaffee und Kuchen)

Kulturreise

Klassisches Griechenland

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

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

Kulturreise

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.

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