

I.P.

**VHS**  
SÜDTIROL

STERZING



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

FRÜHJAHR | SOMMER 2024

JANUAR-AUGUST

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

## 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

## 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

**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.

Weitere Exkursionen, Tagesfahrten und Reisen finden Sie auf [www.vhs.it](http://www.vhs.it)



## DIGGY-Treff -

### die Anlaufstelle fürs Digitale

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



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](http://DIGGY.BZ.IT)

Kurs

## Sag, wo kommen die Worte her? Der Zauber der Sprache

Martha Fuchs Haller



Wir lassen uns ein, auf den Zauber der Sprache. Dazu üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen auf vielfältigste und humorvolle Weise, sodass wir auch im Alltag Erleichterung erfahren.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**STERZING**, Grundschule Josef Rampold,  
Hans-Multscher-Platz 1 | Do. 22.02.2024 | 15.00-17.00 Uhr |  
6 Treffen | jeweils Do. | € 44



### Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol  
Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen  
T 0472 836 424 | [brixen@vhs.it](mailto:brixen@vhs.it)  
[www.vhs.it](http://www.vhs.it)

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



Vortrag

## Diabetes und Hypercholesterinämie

In Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Sterzing

Dr. med. Josef Frötscher | *Primar am KH Sterzing a.D.,  
Facharzt für Innere Medizin*

Über Symptome, Ursachen und Behandlung dieser beiden Stoffwechselkrankheiten klärt Sie Dr. Frötscher an diesem Abend auf.

**STERZING**, Stadttheater, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1 |

Do. 07.03.2024 | 19.30 Uhr | freiwillige Spende

Vortrag

## Säure-Basen-Haushalt – eine Einführung

In Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Sterzing

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

Im menschlichen Körper müssen Säuren und Basen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Dieses Gleichgewicht spielt eine Rolle für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden. Wie der Säure-Basen-Haushalt funktioniert und welche Lebensmittel für eine basische Ernährung geeignet sind, erfahren Sie an diesem Abend.

**STERZING**, Stadttheater, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1 |

Do. 18.04.2024 | 19.30 Uhr | freiwillige Spende

Kurs

## Wohlfühltag für die Frau

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

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

**STERZING**, Jugenddienst Wipptal, Streunturngasse 5 |

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



## Gemmotherapie – Heilkraft der Knospen

Maria Stieger | Krankenschwester, Kräuterpädagogin,  
FNL-Kräuterexpertin, Phytopraktikerin

Ob Husten, schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Pflanzenknospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen. Die Kursleiterin gibt Einblick in diese Form der Pflanzenheilkunde. Gemeinsam stellen wir Knospenpräparate her, die Sie mit nach Hause nehmen können.

**WIESEN/PFITSCH**, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |  
Sa. 13.04.2024 | 14.00–17.00 Uhr |  
€ 39 (+ ca. € 18 Material, inkl. Unterlagen)

Kurs

## 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.

**WIESEN/PFITSCH**, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |  
Sa. 04.05.2024 | 13.00–19.00 Uhr | € 95

Kurs

## Zur Ruhe kommen mit der Klopfakupressur (EFT)

Mag.a Evelyn Haller | Pädagogin, EFT Beraterin

Die Klopfakupressur - oder einfach „das Klopfen“ - ist eine Selbsthilfe-Methode, mit der Sie schnell und einfach zur Ruhe kommen und sich entspannen können. Sie lernen die Grundanwendung der Methode kennen, sodass Sie diese dann auch selbständig anwenden können.

**WIESEN/PFITSCH**, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |  
Mi. 27.03.2024 | 18.00–21.00 Uhr | € 59



### VHS-Gutschein

#### Bildung schenken

Finden Sie das passende Geschenk und buchen Sie schnell und einfach auf [www.vhs.it](http://www.vhs.it)

## Geistig fit bis ins hohe Alter mit Techniken aus dem Mentaltraining

Miriam Fassnauer | Sozialpädagogin, Mentaltrainerin

Dagmar Hofer | Sozialpädagogin, Mentaltrainerin

Mentale Stärke spielt eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung eines erfüllten und glücklichen Lebens. Durch gezielte Übungen und Techniken kann mentales Training dabei helfen, die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern, Stress abzubauen und positive Gedanken zu fördern. Im Kurs werden Methoden aus dem Mentaltraining und die positiven Auswirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden dargestellt. Abgeschlossen wird die Einheit mit einer Entspannungsübung.

**WIESEN/PFITSCH**, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |  
Fr. 15.03.2024 | 15.00–18.00 Uhr | € 55 (inkl. Unterlagen)

## Feldenkrais Methode®

Karin Wild Tötsch | 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.



**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung  
**STERZING**, Heim Maria Regina Pacis, Lahnstraße 16 |

**TERMIN 1:** Mo. 29.01.2024 | 10.00–11.00 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Mo. | € 109

**TERMIN 2:** Di. 30.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Di. | € 109

## Yoga

Sonja Leitner | Yogalehrerin

**ZIELGRUPPE:** alle Altersgruppen

**STERZING**, Grundschule Josef Rampold,  
Hans-Multscher-Platz 1 | Mo. 29.01.2024 | 18.00–19.00 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

## Core Training für einen gesunden Rücken

Dott.ssa Ft. Giorgia Ballerini | *Physiotherapeutin*

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine gute aufrechte Haltung. Mobilitäts- und Entspannungsübungen sind für einen gesunden Rücken genauso wichtig: Sie lösen Muskelverspannungen und verbessern die Beweglichkeit der Hüften und Wirbelsäule.

**STERZING**, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |

**TERMIN 1:** Mi. 24.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr |

12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

**TERMIN 2:** Mi. 08.05.2024 | 18.30–19.30 Uhr |

6 Treffen | jeweils Mi. | € 71

## Mobility Training: dynamische Übungen für mehr Beweglichkeit

Dott.ssa Ft. Giorgia Ballerini | *Physiotherapeutin*

Das Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, reduziert muskuläre Verspannungen, behebt Bewegungseinschränkungen durch eingeschränkte Gelenkkapseln und vergrößert somit den Bewegungsradius des Körpers. Somit wirst du beweglicher, beugst Verletzungen vor und wirst geschmeidiger.

**ZIELGRUPPE:** Sportlerinnen und Sportler

**STERZING**, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |

Di. 23.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

## Zumba® Fitness

Associazione LCF a.s.d | Janet Edith Huaccho

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. Wir steigern unsere Vitalität, stärken das Herz- Kreislauf-System, verbessern die Koordination und die Körperhaltung.

**STERZING**, Turnhalle in der Sportzone, Karl-Riedmann-Platz |

Mi. 31.01.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 168



## Tanzen in fröhlicher Runde – Tänze aus aller Welt

Annemarie Steiner Seppi

Tanzen mit viel Spaß, Musik und Bewegung.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



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

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

## Gymnastik mit Musik und Tanz

Annemarie Steiner Seppi

In diesem Kurs stärken Sie Ihr Körperbewusstsein durch Haltungstraining, bauen Muskel- und Knochenkraft auf und verbessern Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel.

Außerdem schulen Sie Koordination, steigern die Konzentration und trainieren Ihr Gedächtnis.

**STERZING**, Grundschule Josef Rampold,

Hans-Multscher-Platz 1 | Mi. 31.01.2024 | 17.00–18.00 Uhr |

10 Treffen | jeweils Mi. | € 118

## Lern dich richtig zu schützen

Michael Pfattner | *Selbstverteidigungstrainer und Gewaltpräventionstrainer*

Sie lernen in Theorie und Praxis sich selbst zu verteidigen. Einige Inhalte: die 4 A's (Aussuchen, Ansprechen, Annähern, Anfassen) – Körperhaltung, Grenzen setzen, arbeiten mit Pratzen und Schlagpolster.

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



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

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

## Erste Hilfe für den Alltag

Dott. Johannes Kircher | *Krankenpfleger*

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen und welche Maßnahmen können ergriffen werden? In diesem Kurs erlernt ihr richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen, Verbrennungen, Brüchen u. v. m.

**ZIELGRUPPE:** Alle Interessierten

**STERZING**, Raiffeisenkasse Wipptal,

Hintereingang Schwalbeneggasse 8 |

Fr. 10.05.2024 | 17.00–21.00 Uhr | € 59

NEU

Kurs

## Vom Kreis zum Reifen zum Blumenkranz

Sabrina Rainer | *Meisterfloristin mit Spezialisierung  
Naturfloristik*

Wir gestalten blumige Reifen und Kränze aus hochwertigen, regionalen Trockenblumen zum Aufhängen.

**JAUFENTAL**, Gassguthof, Mittertal 47 |

Fr. 02.02.2024 | 14.00-17.00 Uhr |

€ 29 (+ ab ca. € 40 Material, je nach Verbrauch)

Kurs

## Trommelworkshop

Jack Alemanno | *Musiker und Musiklehrer*

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen selbstgemachten Instrumenten freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**STERZING**, Music Lab, Brückengasse 1 |

Mo. 29.01.2024 | 16.30-18.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 57

Kurs

## Wir kochen zusammen

Elisa Hochrainer

Im Kurs lernen wir mit Hilfe von bildreichen Rezepten, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

Mi. 03.04.2024 | 15.00-18.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mi. |

€ 80 (inkl. Material)

## Schnupper hinein in die Welt der Pferde

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und  
Voltigierheilpädagogin



Wie wird es sich wohl anfühlen auf einem Pferd im Schritt, Trab oder gar Galopp zu reiten und welche Geschicklichkeitsübungen traust du dir auf dem Pferd zu? In diesem Schnupperkurs bekommst du Antworten auf viele deiner Fragen und kannst wertvolle Erfahrungen sammeln, sodass du danach schon etwas mehr über Pferde weißt!

Anmeldung über die Kursleiterin  
Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

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

**TERMIN 1:** Mo. 12.02.2024 | 09.00–13.00 Uhr |  
3 Treffen | täglich von Mo. bis Mi. | € 129

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

**TERMIN 2:** Do. 15.02.2024 | 09.00–13.00 Uhr |  
3 Treffen | täglich von Do. bis Sa. | € 99

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



## Alles rund um das Pferd

Pädagogisches Reiten und Voltigieren

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und  
Voltigierheilpädagogin



Das Pferd putzen, führen, füttern, herrichten, mit ihm spielen und auf ihm reiten. Bei all diesen Aktivitäten laufen bei uns Menschen Lernprozesse ab, die uns körperlich, geistig, emotional und sozial bereichern. Neben der sinnespraktischen und bewegungsorientierten Arbeit wird auch mit Arbeitsblättern rund um das Thema Pferd gearbeitet, sodass die gesammelten praktischen Erfahrungen auch auf kognitiver Ebene verarbeitet werden.



Anmeldung über die Kursleiterin  
Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

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

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

## Mit Pferdestärken besser durch den Alltag

Pädagogisches Reiten und Voltigieren

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und

Voltigierheilpädagogin



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

Anmeldung über die Kursleiterin

Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

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

**FREIENFELD,** ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,

R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Do. 14.03.2024 | 14.00-15.30 Uhr |

10 Treffen | jeweils Do. | € 150



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

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@vhs.it





Kinder &  
Jugendliche

Sommerferienkurse 2024

Anmeldung über die Kursleiterin  
Damaris Crepez Tel. +39 366 2675606

Workshop

## Zirkus mit dem Pferd

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und  
Voltigierheilpädagogin



Im Reitstall Zingelerhof werden wir Akrobatik auf dem Pferd erlernen und unsere Arbeit mit einer atemberaubenden Vorführung krönen, in der auch Seiltangentänzer, Trampolinkünstler, Clowns und Jongleure nicht fehlen werden.

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

**FREIENFELD**, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,  
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 08.07.2024 | 09.00-13.00 Uhr |  
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160

## Voltigieren für Kinder: Pferde, Ritter und Ritterspiele

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

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

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

**FREIENFELD,** Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser, Straße 1 | Mo. 15.07.2024 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 215

## Kreative Pferdewoche

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin



Kinder und Jugendliche erleben durch den Umgang und dem Voltigieren auf dem Pferd emotionale, sinnespraktische und körperliche Erfahrungen.

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

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

**ANMELDESCHLUSS:** 13.03.2024



### Information und Anmeldung

**Volkshochschule Südtirol**  
Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen  
T 0472 836 424 | brixen@vhs.it  
www.vhs.it

## Voltigieren für Kinder: Pferde, Cowboys und Indianer

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

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

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

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

## Pippi Langstrumpf und ihre Reitkünste

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin



In dieser Woche können Kinder ab 6 Jahren tolle Voltigierübungen im Schritt, Trab und Galopp erlernen. Natürlich erfahren sie auch eine Menge über den Umgang mit dem Pferd und über dessen Pflege, denn das tägliche Putzen, Führen und Füttern wird ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses sein!

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

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

**ANMELDESCHLUSS:** 13.03.2024



für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Sommer-Kurse  
01.06. bis 31.08.



für Kinder & Jugendliche

## Volkshochschule Sterzing - Vorstand

Yvonne Erspamer  
Dr. Maria Grazia Mick Messner

Gefördert von



designed + produced  
IN SÜDTIROL

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE

Deutsche Kultur



# 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