



Integrierte
Volkshochschule



FRÜHJAHR | SOMMER 2021

JANUAR-AUGUST

www.vhs.it

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE



Liebe Weiterbildungsinteressierte!

Die Volkshochschule Südtirol arbeitet seit vielen Jahren im Rahmen der Integrierten Volkshochschule Weiterbildungsangebote aus, um ein gemeinsames Lernen von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zu fördern. In den Kursen arbeiten wir in Kleingruppen, sodass jeder individuell unterstützt werden kann.

Auf Anfrage kann gegebenenfalls ein Fahrtendienst zu den Kursen organisiert werden. Wir behalten uns vor, dafür ein gewisses Entgelt zu verlangen.

Es gibt regelmäßige Angebote (wöchentlich oder monatlich) wie Sprach-, Bewegungs- oder Musikurse.

Jedes Semester arbeiten wir aber auch neue Veranstaltungen aus.

Wir wünschen Ihnen/Euch viel Spaß mit unserem Programm und viele nette Begegnungen.

Ihr/Euer VHS-Team

Inhalt

Bozen und Unterland	3
Eisacktal und Grödnertal	11
Pustertal.....	19
Wipptal	27
Onlinekurse	34



Sommer-Kurse
01.06. bis 31.08.



für Kinder &
Jugendliche



NEU

Kurs

Stop! Nicht mit mir! Ich bestimme selbst über meinen Körper!

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe

Silvia Clignon | Sexualpädagogin

Joelle Strobl



Schutz und Sicherheit heißt:

Ich bin stark!

Ich kann mich wehren!

Ich sag Nein!

Ich vertraue meinem Gefühl!

Mein Körper gehört mir!

Ich habe Rechte!

Ich such mir Hilfe!

- > Jede Person empfindet Grenzen anders. Wichtig ist, dass wir uns selbst ernst nehmen, diese Grenzen erspüren, äußern und dafür einstehen. Wir können uns über unterschiedliche Empfindungen auch austauschen.
- > Wissen was sexuelle Übergriffe und Gewalt sind. Mögliche Strategien zum Umgang mit Grenzsituationen reflektieren.
- > Austausch zu respektvollen Beziehungen. Welche Erwartungen haben die Mädchen, welche Verhaltensweisen sind für sie grenzwertig?
- > Ich darf NEIN sagen, wenn mir etwas nicht passt.
- > Übungen zum Erspüren der Kraft im eigenen Körper.
- > Reflexion dazu, an wen ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe, Informationen oder Unterstützung brauche.
- > Einsatz von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken nach der Methode „Drehungen“, eigene Kräfte in der Selbstverteidigung ausprobieren und nutzen lernen

ZIELGRUPPE: Junge und erwachsene Frauen (mit und ohne Beeinträchtigung)

Ort: BOZEN | Waltherhaus, Schlernstraße 1

Termin: Fr. 12.03., Fr. 26.03. und Fr. 09.04.2021 |
14.00–17.00 Uhr | 3 Treffen

Beitrag: € 74

Italienische Gebärdensprache – Lingua dei segni italiana

Referent*in wird noch bekannt gegeben

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die italienische Gebärdensprache kennen lernen bzw. erlernen wollen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **BOZEN** | Elternverband hörgeschädigter Kinder,
Latemarstraße 8

Termin: Mi. 03.03.2021 | 17.30–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 39 (inkl. Unterlagen)

Wildkräuterwanderung auf dem Salten

Elisabeth Unterhofer | Ausbildung zur Phythopraktikerin©
an der Heilpflanzenschule Freiburg, Krankenpflegerin

Mit all unseren Sinnen wollen wir auf einer Kräuterwanderung auf dem Salten die zahlreichen Schätze am Wegesrand gemeinsam entdecken und kennenlernen. Wir lernen verschiedene Kräuter und deren Verwendung in Küche und Hausapotheke kennen. Anschließend verkosten wir einige Kräuterköstlichkeiten mitsamt einem schmackhaften Kräutertee.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **JENESIEN** | Treffpunkt: Gasthaus Edelweiß

Termin: Sa. 15.05.2021 | 10.00–16.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 20 inkl. Mittagessen

Yoga

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Christina Dorfmann Gatscher

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.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **BOZEN** | Blindenzentrum, Schießstandweg 36

Termin: Do. 07.01.2021 | 15.45–17.15 Uhr | 21 Treffen | je Do.

Beitrag: € 76



Die Seele baumeln lassen mit Klangreisen

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Anna Matteazzi | Tibetische Klangmassage, Pranatherapie,
Personal Coaching, Stressmanagement

Eine Klangreise kann auf sehr tiefgreifende Weise zur
Entspannung und zur Harmonisierung beitragen.

Verschiedene Instrumente begleiten dabei auf einen
Ausflug in unser Inneres und bringen unseren Körper und
unsere Seele zum Schwingen. Dabei fällt alle Anspannung
weg und wir können leichter loslassen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin1: Mi. 13.01.2021 | 09.00–10.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

Termin2: Mi. 13.01.2021 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 52

Progressive Muskelentspannung (PME) – Entspannen durch Bewegung

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Marion Girardi | Entspannungspädagogin

Gemeinsam erlernen wir durch einfache Übungen die
Grundform der progressiven Muskelentspannung (PME).

Es handelt sich dabei um ein Entspannungsverfahren, bei
dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter
Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des
ganzen Körpers erreicht werden soll.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **SALURN** | Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2

Termin: Fr. 26.02.2021 | 14.15–15.15 Uhr | 5 Treffen | je Fr.

Beitrag: € 22

Bewegung mit Musik

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und
Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Alberto Dallo Specchio

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **BOZEN** | Blindenzentrum, Schießstandweg 36

Termin: Mi. 13.01.2021 | 19.00–20.00 Uhr | 16 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 40

Bewegung und Tanz – in italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Silvia Fassan | Tanz- und Bewegungstherapeutin

Durch den Tanz nehmen wir unseren eigenen Körper wahr und entdecken so ungeahnte Fähigkeiten in uns. Das Tanzen ermöglicht uns eine besondere Art des körperlichen und seelischen Ausdrucks mit Spiel, Spaß und Spannung. Freies Tanzen, Gemeinschaftstänze, Bewegungselemente und Körper-Spür-Übungen erwarten uns.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin: Do. 25.02.2021 | 14.00–15.15 Uhr | 8 Treffen | je Do.

Beitrag: € 48

Langlaufen-Trainingsfahrten

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und
Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Riccardo Tomasini

Fahrten mit dem Kleinbus zu den Langlaufloipen am Lavazé-Joch, auf die Seiser Alm o. ä. für Wettkampfsportler*innen und für Freizeitlangläufer*innen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **BOZEN** | Treffpunkt: Blindenzentrum,
Schießstandweg 36

Termin: ab Sa. 02.01.2021 | 13.00–17.30 Uhr | 25 Treffen |
mehrmals wöchentlich

Beitrag: € 50



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@volkshochschule.it

www.vhs.it

Nordic Walking

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Peter Unterhauser | Nordic Walking-Instructor, Qigong-
Lehrer, Dipl. Mentaltrainer

Nordic Walking schont die Gelenke, entlastet den Bewegungsapparat, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hat im Vergleich zum Walking durch den gezielten Einsatz der Nordic Walking Stöcke einen erhöhten Energieverbrauch. Dieser Sport kann das ganze Jahr über im Freien praktiziert werden.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin: Do. 18.03.2021 | 10.30–11.45 Uhr | 6 Treffen | je Do.

Beitrag: € 27

Bewegung im Wasser

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Karin Schweigkofler | Physiotherapeutin

Bewegung im warmen Wasser entspannt unsere Muskulatur, schult den Gleichgewichtssinn und sensibilisiert die Sinnesorgane. Der Körper bewegt sich schwerelos im Wasser und bewirkt eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin: Fr. 26.02.2021 | 09.15–11.15 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr.

Beitrag: € 33

AcquAbili – Erlebnis Wasser

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

SSV Leifers ASV Sektion Schwimmen

Gemeinsam mit Experten einen anderen Zugang zum Wasser finden, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ab 18 Jahren

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin1: zwei Slots für je 2 Teilnehmer*innen, je 30 Minuten

Termin2: zwei Slots für je 2 Teilnehmer*innen, je 30 Minuten

Beitrag: € 20

Selbstverteidigung und Selbstschutz mit Fitboxen

In Zusammenarbeit mit dem Elternverband hörgeschädigter Kinder

Giancarlo Milesi | Professioneller Kampfkunsttrainer

Erfolgreiche Selbstverteidigung und Selbstbehauptung beginnt mit der inneren Einstellung. Im Kurs werden einfache Techniken zum Selbstschutz trainiert, das Fallen und Aufstehen geübt. Sie lernen die eigenen Kräfte kennen und wie Sie diese benutzen, aber auch Grenzen zu ziehen und diese zu verteidigen.

ZIELGRUPPE: Mädchen und Jungen ab 11 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **BOZEN** | Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstraße 8



Termin: Mi. 28.04., Mi. 05.05. und Mi. 12.05.2021 | 15.00-16.30 Uhr | 3 Treffen

Beitrag: € 20

ZIELGRUPPE: Frauen und Männer ab 18 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **BOZEN** | Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstraße 8

Termin: Mi. 28.04., Mi. 05.05. und Mi. 12.05.2021 | 16.30-18.00 Uhr | 3 Treffen

Beitrag: € 20

Kunsttherapeutischer Workshop in italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Cinzia Zeni

Durch Kunst können wir unsere Phantasiekräfte entwickeln und unser kreatives und kommunikatives Potential unterstützen. Während der einzelnen Begegnungen werden themenbezogene Bilder und Collagearbeiten, Fantasiebilder, Selbstportraits und Bastelarbeiten realisiert.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin: Di. 02.03.2021 | 13.45-15.15 Uhr | 8 Treffen | je Di.

Beitrag: € 48

Malkurs

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Marlene Nussbaumer Haller

Wollt ihr in die faszinierende Welt der Farben eintauchen, mit Formen spielen und gestalten? Im Kurs lernt ihr verschiedene Techniken und Materialien, von Farben bis zum Ton, kennen. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **SALURN** | Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2

Termin: Fr. 05.03.2021 | 10.00–11.30 Uhr | 7 Treffen |
jeweils Fr.

Beitrag: € 58 (inkl. Material)

Kochen mit Bohnen! Leckere Speisen von salzig bis süß

Dr. Ivonne Daurù Malsiner | Ernährungswissenschaftlerin,
Coach

Bohnen und Linsen sind im Winter wertvolle Eiweißlieferanten und ersetzen so manche Fleischmahlzeiten. Darüber hinaus sind sie reich an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen und tun dem Körper richtig gut!

Bei diesem Kochworkshop wird über die Wirkung der Hülsenfrüchte auf die Herz- und Darmgesundheit gesprochen und zugleich Speisen mit genussvollen und kreativen Kombinationen gemeinsam gekocht und gegessen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **BOZEN** | Elternverband hörgeschädigter Kinder,
Latemarstraße 8

Termin: Fr. 12.03.2021 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 25 (inkl. Material und Rezeptmappe)



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Cake Design

Sieglinde Pircher | Konditormeisterin,
Inhaberin des Backateliers 100 Grad



Sie haben Ihre Leidenschaft für Motivtorten entdeckt und möchten einen schnellen Einstieg finden? Mit dem Motivtorten-Einsteigerkurs nehmen Sie die ersten Hürden ganz mühelos. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr eigenes Törtchen mit nach Hause.

Ort: **BOZEN** | Elternverband hörgeschädigter Kinder,
Latemarstraße 8

Termin: Fr. 04.06.2021 | 16.00–19.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 25 (inkl. Material und Rezeptmappe)

NEU

Kurs

Musik und Bewegung – Musicanti in italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Fabio Circelli

Wir wollen Musik gemeinsam erleben. So schaffen wir einen Raum, in dem wir uns ausdrücken können. Durch die musikalische Umgebung lernen wir uns ohne Wörter auszudrücken. Dadurch können wir gut entspannen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin1: Fr. 05.03.2021 | 09.30–10.30 Uhr | 8 Treffen | je Fr.

Termin2: Fr. 05.03.2021 | 10.30–11.30 Uhr | 8 Treffen | je Fr.

Beitrag: € 48

Kurs

Alles rund um den Hund

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Federica Aste | **Dott.ssa Marlene Vettori**

Associazione asinaMente

Wir lernen in diesem Kurs, was Hunde mögen und nicht mögen oder wie man artgerecht mit ihnen spielen kann, um mit bekannten und fremden Hunden sicher umgehen zu können und so eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen zu können.

Ort: **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

Termin: Fr. 16.04.2021 | 09.30–11.00 Uhr | 6 Treffen | je Fr.

Beitrag: € 41

Anmeldung: 0471061444 info@volkshochschule.it



ROTation: Input für das Gehirn – Infoabend

In Kooperation mit dem Arbeitskreis

Eltern Behinderter



AEB

Bettina Hutterer | Lehrtherapeutin für

ROTA-Therapie

Mit der neurophysiologischen ROTA-Therapie werden u. a. Neugeborene und Säuglinge wie auch größere Kinder und Erwachsene behandelt, die an Symptomen einer zentralen Koordinationsstörung oder Tonusregulationsstörung leiden. Gezielte Rotationsübungen regen das Gehirn an, die Körperspannung optimal zu regulieren. So werden motorische und vegetative Beeinträchtigungen verbessert. Sie erfahren was ROTA-Therapie ist, was sie bewirkt und wie diese funktioniert.

ZIELGRUPPE: interessierte Eltern, Therapeuten, Ärzte, Erzieher, Lehrer, Kinderkrankenpfleger*innen, Hebammen, Still- und Trageberater, häusliche Pflegedienste, Gew. u. Med. Masseur, Lerntrainer, Frühförderer

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9**Termin:** Di. 11.05.2021 | 18.00–21.00 Uhr | 1 Treffen**Beitrag:** € 10**ANMELDESCHLUSS:** 03.05.2021**ROTation: Input für das Gehirn – Praxis für Eltern und ihre Kinder**

Eltern-Kind-Tag - In Kooperation mit dem

Arbeitskreis Eltern Behinderter



AEB

Bettina Hutterer | Lehrtherapeutin für

ROTA-Therapie

Sie arbeiten mit Ihrem Kind bereits nach dem Rota-Prinzip und wollen sicherstellen, dass die Übungen richtig durchgeführt werden? In einer einstündigen Einzelsitzung wiederholen Sie mit Ihrem Kind die Übungsabläufe und erhalten von der Expertin Tipps und Tricks wie Sie die Übungen richtig durchführen können.

ZIELGRUPPE: interessierte Eltern mit ihren Kindern, die Tonusstörungen haben

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9**Termin:** Mi. 12.05.2021 | 08.00–18.00 Uhr | 1,5 h Einzelsitzung pro Kind als Kontrolltermin | 1h Mittagspause**Beitrag:** € 45 Elternteil mit Kind

Club 3

Roberto De Luca

Zielsetzung ist das Kennenlernen von Gleichgesinnten und die Bildung eines Freundeskreises, welcher sich im Laufe der Zeit eigenständig organisiert. Den genauen Treffpunkt der jeweiligen Kurse geben wir bei der Anmeldung bekannt.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Beitrag: jeweils € 18

Gipfelkreuz auf die Außerraschötz
Panoramawanderung, St. Ulrich

Termin: Sa. 09.01.2021 | Ganztagesausflug

Rundwanderung auf die Villanderer Alm

Termin: Sa. 20.02.2021 | Ganztagesausflug

Club 3 – Zum Kühbergl – Kaiserwarte

Termin: Sa. 13.03.2021 | Ganztagesausflug

Club 3 – Spazieren zwischen Lärchen und Wiesen auf
der Hochfläche des Saltens, Jenesien

Termin: Sa. 17.04.2021 | Ganztagesausflug

Club 3 – Drei-Burgen-Wanderung in Eppan

Termin: Sa. 22.05.2021 | Ganztagesausflug

Club 3 – Rund um den Obernberger See

Termin: Sa. 10.07.2021 | Ganztagesausflug

Club 3 – Der Leitensteig Wanderweg, der
Vals mit Meransen verbindet

Termin: Sa. 07.08.2021 | Ganztagesausflug



Bildungsclub "Happy"

Erich Klaus Knollseisen | Isotta Martorelli

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise. Die Teilnehmer*innenzahl ist bei vielen Ausflügen begrenzt, deshalb bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Beitrag: jeweils € 18



Winterwanderung

Termin: Sa. 23.01.2021 | Ganztagesausflug

Steine erzählen – Wanderung zwischen Issing und Pfalzen

Termin: Sa. 27.02.2021 | Ganztagesausflug

Frühling in Meran

Termin: Sa. 20.03.2021 | Ganztagesausflug

Rund um Schloss Englar bei Eppan

Termin: Sa. 17.04.2021 | Ganztagesausflug

Lüsen und seine Weiler

Termin: Sa. 29.05.2021 | Ganztagesausflug

St. Christina in Gröden – Planetenweg

Termin: Sa. 12.06.2021 | Ganztagesausflug



Kurs

Frauentreff

Ich weiß was ich will! Gemeinsam zu mehr Selbständigkeit - In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe

Dr. Theresia Weger | Psychologin, Entspannungspädagogin

Bist du auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten und möchtest dich mit ihnen über alltägliche Themen austauschen? Dann bist du hier richtig. Wir werden uns mit unseren Bedürfnissen, Gefühlen und Phantasien auseinandersetzen. Bei gemeinsamen kulturellen Projekten haben wir die Möglichkeit in Gesprächen mit einer fachkundigen Pädagogin über unsere Erfahrungen zu diskutieren und Problemlösungen zu finden.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin1: Sa. 06.02.2021 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Termin2: Sa. 13.03.2021 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Termin3: Sa. 10.04.2021 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Termin4: Sa. 16.01.2021 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Termin5: Sa. 15.05.2021 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Termin6: Sa. 05.06.2021 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: jeweils 13 €

Kletterkurs

Kletterzentrum Vertikale Brixen | Isotta Martorelli

Der Klettersport ist ein ganzheitlicher Sport und fordert Geist und Körper gleichermaßen. Er bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinaus zu wachsen, Mut zu entwickeln, kreiert Inspiration und schult den Körper.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

Ort: **BRIXEN** | Vertikale, Am Priel 9

Termin: Mi. 17.03.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 5 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 47



Kreativkurs: Fotogeschenk

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Aus einem Foto deiner Wahl machen wir ein zauberhaftes Geschenk für dich oder deine Lieben.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin: Fr. 05.02.2021 | 14.30–17.30 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 16 (inkl. Material)

NEU

Wir bleiben fit durch Bewegung - Turnen für Kinder

Kornelia Stuffer | Motologin, Wildnispädagogin vom Wurzelnest

ZIELGRUPPE: Kinder mit Beeinträchtigung von 5 bis 10 Jahren

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin: Mi. 14.04.2021 | 17.00–18.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 81



Den Umgang mit Pferden erlernt ihr in unseren Kursen rund um's Pferd, siehe S. 30.

Tanzen wie die Weltmeister*innen

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

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin: Do. 06.05.2021 | 16.00–17.30 Uhr | 7 Treffen | je Do.

Beitrag: € 38

Freies Tanzen und Entspannung für Lebensfreude und Wohlfühl

Frieda Heidenberger Hofer | Kneipp-Gesundheitstrainerin, Entspannungstrainerin

Durch den Tanz nehmen wir unseren eigenen Körper wahr und entdecken so ungeahnte Fähigkeiten in uns. Tanzen und Entspannungsübungen helfen uns, emotionalen und körperlichen Stress auszugleichen und uns wohlfühlen. Damit wird auch unsere körperliche und seelische Gesundheit gestärkt. Freu dich auf freies Tanzen, auf Singspiele mit Bewegung und Entspannungsübungen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin: Do. 14.01.2021 | 16.00–17.30 Uhr | 8 Treffen | je Do.

Beitrag: € 40

Freies kreatives Gestalten

Claudia Tilk | Dipl. Kunsttherapeutin und Kunstpädagogin

Wollt ihr in die faszinierende Welt der Farben eintauchen, mit Formen spielen und gestalten? Im Kurs lernt ihr verschiedene Techniken und Materialien, von Farben bis zum Ton, kennen. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin: Di. 23.02.2021 | 16.00–17.30 Uhr | 12 Treffen | je Di.

Beitrag: € 80 (inkl. Material, mit freundlicher Unterstützung des Landesverbandes der Lebenshilfe)

Musik, Tanz und Theater

Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion

In dieser Workshop-Woche haben wir viel Tolles und Spaßiges vor. Einfache und lustige theaterpädagogische Spiele führen uns in die Welt des Theaters. Dort schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit Ausdruck und Sprache. Mit verschiedenen Instrumenten, Kompositionen, Gesang und Körper-Rhythmiken tauchen wir in die Welt der Musik und des Tanzes ein. Am Ende des Workshops laden wir dann zu einer Vorstellung ein. Dieser Workshop basiert auf dem inkludierenden Prinzip: Alle sind mit ihren einzigartigen Fähigkeiten und Fertigkeiten willkommen.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung von 5-12 Jahren

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin: Mo. 12.07.2021 | 14.00–18.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 45



Veeh-Harfe

Barbara Plattner Ramoner

Die Veeh-Harfe eröffnet Menschen mit ganz unterschiedlichen Begabungen das Tor zur Musik. In kurzer Zeit können Menschen, die sich vorher eher als unmusikalisch bezeichnet haben, mit diesem Saitenzupfinstrument ein richtiges Lied spielen und erfahren, wie viel Freude es macht einfach miteinander zu musizieren und ein Zusammenspiel mit der Gruppe zu erreichen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ort: **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Termin: Ab Januar 2021, Termine nach Vereinbarung, 20
Minuten pro Kind

Beitrag: € 58



Musikwerkstatt

Heidi Stuffer | Dipl. Rhythmikerin, Dipl. Musiktherapeutin

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen „hörbar“, wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt macht. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorlieben singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: ST. ULRICH | Kulturhaus, Plaza San Durich 9

Termin: Termine nach Vereinbarung ab Januar 2021 einzeln oder in der Kleingruppe | 8 Treffen à 30 Minuten

Beitrag: € 60

Tischlein Deck dich – Wir kochen zusammen

Roberto De Luca

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Während des Kurses 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. Zudem lernen wir wie man einen Tisch festlich deckt und zu den verschiedensten Anlässen dekoriert. Dazu werden wir Servietten falten und mit allerlei Basteleien den Tisch schmücken.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Ort: BRIXEN | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34

Termin: Fr. 22.01.2021 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 15 (inkl. Material)

Ort: BRIXEN | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34

Termin: Fr. 26.03.2021 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 15 (inkl. Material)

Ort: NATZ | Grillpatz Frun

Termin: Fr. 13.08.2021 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 15 (inkl. Material)



Wir kochen zusammen

Elisa Hochrainer

Während des Kurses 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

Ort: **BRIXEN** | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34

Termin: Sa. 10.04., Sa. 17.04. und Sa. 24.04.2021 |
10.00–14.00 Uhr | 3 Treffen

Beitrag: € 40 (inkl. Material)

Backe, backe Kuchen

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Wir backen gemeinsam leckere Obstkuchen. Wir lernen dabei den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z.B. Herd, Mixer usw. und wir schaffen es mit Hilfe von bildreichen Rezepten und wenig Aufwand, so eigenständig wie möglich leckere Obstkuchen zu backen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Ort: **BRIXEN** | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34

Termin: Fr. 07.05.2021 | 14.30–18.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 15 (inkl. Material)

Getragen werden

in Zusammenarbeit mit dem Verein
„Susteni alla vita“

Ines Hofer | Erzieherin, Heilpädagogische Reitlehrerin

Bewegung, Spiel, Entspannung mit und auf dem Pferd zur Förderung verschiedener Entwicklungsrückstände!

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung ab 6 Jahren

Ort: **CASTELRUTH** | Reitstall Runggaditsch, Passuastr. 6
Runggaditsch

Termin 1: Fr. 26.02.2021 | 15.00–16.00 Uhr | 8 Treffen | je Fr.

Termin 2: Fr. 30.04.2021 | 15.00–16.00 Uhr | 8 Treffen | je Fr.

Beitrag: € 58, mit freundlicher Unterstützung vom Verein
"Susteni alla vita"



Kegelclub "Happy"

Gemeinsam Kegeln und in die Vollen treffen!

Elisabeth Stolz

Wir treffen uns wieder regelmäßig, um die Kugel rollen zu lassen. Du kannst nach Lust und Laune dabei sein, eine Anmeldung ist aber erwünscht.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: VAHRN | Bar Voitsberg, Voitsbergstraße 5

Termin1: 16.01., 06.02., 13.03., 10.04., 15.05. und 19.06.2021 |
10.00–12.00 Uhr | jeweils Sa.

Beitrag: € 7

Pustertal

Bildungsclub "Happy"

Klaus Graber

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise. Die Teilnehmerzahl ist bei vielen Ausflügen begrenzt, deshalb bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Beitrag: € jeweils 18

Spuren im Schnee – Winterwanderung nach Heilig Geist

Termin: Sa. 02.01.2021 | Ganztagesausflug

Zu Besuch im Südtiroler Landtag

Termin: Sa. 06.02.2021 | Ganztagesausflug

Frühlingserwachen in Naturns

Termin: Sa. 06.03.2021 | Ganztagesausflug

Zu Gast in Maria Weißenstein

Termin: Sa. 03.04.2021 | Ganztagesausflug

Zu Besuch in Osttirol – St. Jakob in Defreggen

Termin: Sa. 01.05.2021 | Ganztagesausflug

Natur- und Bergerlebnis Alta Badia

Termin: Sa. 05.06.2021 | Ganztagesausflug

Bauwerke Südtirols – Der Neves-Stausee

Termin: Sa. 03.07.2021 | Ganztagesausflug



Santo Stefano di Cadore und Sexten

Termin: Sa. 07.08.2021 | Ganztagesausflug

Exkursion

Wander- und Naturerlebniswoche

Klaus Graber

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen – der Natur und dem Leben mit allen Sinnen auf der Spur sein: Wir steuern jeden Tag ein anderes Ziel oder eine neue Herausforderung an.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung (ab 8 Jahren)



Termin: Ab Mo. 05.07.2021 | 5 Ganztagesausflüge von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 90

Termin: Mo. 09.08., Di. 10.08. und Mi. 11.08.2021 | Ganztagesausflüge

Beitrag: € 54

Kurs

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.

Ort: **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Di. 23.02.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen | je Di.

Beitrag: € 42

Kurs

Denkend spielen

Rita Auer Schmelzer

Trainiert eure geistige Fitness mit Spiel und Spaß. Mit Karten-, Würfel- und Denkspielen tut ihr etwas für euer Gedächtnis.

Ort: **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Do. 04.03.2021 | 15.00–16.00 Uhr | 5 Treffen | je Do.

Beitrag: € 22



Wohlfühltag für die Frau

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



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

ZIELGRUPPE: Frauen mit und ohne Beeinträchtigung ab 14 Jahren

Ort: BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Sa. 10.04.2021 | 09.30–11.30 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 11 (inkl. Material)

Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

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

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

Ort: BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Fr. 05.02.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 5 Treffen | je Fr.

Beitrag: € 30

Musik und Tanz

Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit
Schwerpunkt Inklusion

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

Durch den Tanz nehmen wir unseren eigenen Körper wahr und entdecken so ungeahnte Fähigkeiten in uns. Das Tanzen ermöglicht uns eine besondere Art des körperlichen und seelischen Ausdrucks mit Spiel, Spaß und Spannung. Freies Tanzen, Gemeinschaftstänze, Bewegungselemente und Körper-Spür-Übungen erwarten uns.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Fr. 09.04.2021 | 13.00–15.00 Uhr | 10 Treffen | je Fr.

Beitrag: € 51

Club 3 – Psychomotorik – Bewegung – Körper erleben und erfahren

Sich gemeinsam in der Gruppe bewegen –
sich Teil einer Gruppe fühlen

In Zusammenarbeit mit Amateursportverein SSV

Bruneck, Sektion Yoseikan Budo & Fitness

SSV Bruneck-Sektion Yoseikan Budo

Das Angebot des SSV Yoseikan Budo & Fitness Bruneck beschäftigt sich mit der sinnvollen, pädagogisch und motorisch korrekten Bewegung von Grenzgänger*innen und Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Durch unsere Motorik können wir neue Handlungsspielräume entwickeln, trainieren Fähigkeiten, erleben unseren Körper als effizientes Kommunikationsmittel und können die positive Gruppendynamik erleben. Die Bewegung ist Fundament für alle Menschen und unser Körper bietet uns die Nutzfläche zum Lernen und zur menschlichen Entwicklung. Die gemeinsamen Erlebnisse in der Sportgruppe, das dynamische Gefühl Teil eines Spieles zu sein, vermittelt die Basis der Inklusion.

ZIELGRUPPE: jugendliche Grenzgänger*innen mit Beeinträchtigung

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

Termin: 15 Treffen ab Januar 2021 | Absprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck

Beitrag: € 152 (+ € 30 Mitgliedsbeitrag)

Sommercamp

Ort: **BRUNECK** | Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness, Neurathstr.

Termin: Mo. 05.07.2021 | 08.00–16.00 Uhr | 15 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 315 | 105 €/Woche (auch einzeln buchbar, + € 30 Mitgliedsbeitrag)



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@volkshochschule.it

www.vhs.it

Tanzen wie die Weltmeister*innen

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

Klassische Gesellschaftstänze

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

Ort: BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Mo. 25.01.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 7 Treffen | je Mo.

Beitrag: € 38

Tanzen und Spielen weckt die Lebensfreude

Karin Frisch

Ort: BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Mi. 27.01.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 8 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 40

Workshop

Dance for Kids

Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion



Hast du Spaß am Tanzen und Lust neue Leute kennen zu lernen? Dann bist du hier genau richtig! Denn Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern schult auch das Körper- und Rhythmusgefühl, regt die Sinne und die Kreativität an und fördert den Gemeinschaftssinn. Zu aktuellen Hits lernen wir Tanzschritte und erstellen tolle Choreografien. Zum Abschluss des Workshops laden wir dann zu einer coolen Tanzperformance ein. So ... let's dance!

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung

Ort: ST. GEORGEN | Vereinshaus, Pípenstraße 2

Termin: Mi. 31.03.2021 | 16.15–17.15 Uhr | 5 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 17

Musik, Tanz und Theater

Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung (7-17 Jahre)

In dieser Workshop-Woche haben wir viel Tolles und Spaßiges vor. Einfache und lustige theaterpädagogische Spiele führen uns in die Welt des Theaters. Dort schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit Ausdruck und Sprache. Mit verschiedenen Instrumenten, Kompositionen, Gesang und Körper-Rhythmiken tauchen wir in die Welt der Musik und des Tanzes ein. Am Ende des Workshops laden wir dann zu einer Vorstellung ein. Dieser Workshop basiert auf dem inkludierenden Prinzip: Alle sind mit ihren einzigartigen Fähigkeiten und Fertigkeiten willkommen.



Ort: BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: 21.06.–25.06.2021 | 14:00 – 18:00 Uhr
28.06.2021–02.07.2021 | 08:30 – 12:30 Uhr |
10 Treffen

Beitrag: € 90

Ort: TOBLACH | Mittelschule, Gebr.-Baur-Straße 7

Termin: Mo. 28.06.2021 | 14.00–18.00 Uhr | 10 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 90

Kurs

Das 1x1 des Acrylmalens

Farben Demattia KG | Fachgeschäft

Ob mit Spachtel oder Pinsel, bei diesem Kurs lassen wir gemeinsam Kunstwerke entstehen. Du lernst die grundlegenden Techniken beim Acrylmalen und erhältst tolle Tipps wie du die Farben zum Leuchten bringst.



ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: BRUNECK | Demattia, M.-Pacher-Straße 8

Termin: Do. 04.03.2021 | 15.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 7 (inkl. Material)



Ostereier-Atelier

Maria Großgasteiger

Wir werden Ostereier mit originellen Verzierungstechniken färben und anmalen oder mit Blätterdruck gestalten.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Sa. 27.03.2021 | 15.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 15 (inkl. Material)

Gemeinsames Musizieren

Christian Aigner

Hier kannst du der Musikgruppe "MiteinAnders" über die Schultern schauen. Die Musiker zeigen dir verschiedene Musikinstrumente und wie sie zu erlernen sind. Du kannst sie bei einfachen Liedern mit verschiedenen Rhythmusinstrumenten begleiten oder mitsingen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: BRUNECK | Josefsheim, Außerragen 16

Termin: individuelle Terminvereinbarung ab Februar 2021 |
4 Treffen à 2 h

Beitrag: Preis auf Anfrage

Musikwerkstatt

Viktoria Engl | Dipl. Musiktherapeutin

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen "hörbar", wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt macht. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorlieben singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ZIELGRUPPE: Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Ort: BRUNECK | Dienstleistungszentrum Mikado,
Josef-Ferrari-Straße 26

Termin: Termine nach Vereinbarung ab Februar 2021 |
10 Treffen à 45 Minuten

Beitrag: € 135

Keyboard und Rhythmik

Hubert Mair

Mit unserem Instrument studieren wir Melodien ein und lernen den Rhythmus dazu kennen. Indem wir den Text nach dem Lied-Rhythmus sprechen, merken wir uns die Texte.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: **TOBLACH** | Bibliothek Hans Glauber, G.-Baur-Str. 5 B

Termin: Mo. 25.01.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo.

Beitrag: € 88

Trommelworkshop

Sandro Zimmerhofer

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

Ort: **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Mi. 27.01.2021 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 37

Wir kochen zusammen

Während des Kurses 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

Karin Frisch

Ort: **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Mi. 27.01.2021 | 16.45–19.00 Uhr | 5 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 38 (inkl. Material)

Maria Großgasteiger

Ort: **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Str. 18

Termin: Fr. 14.05. und Fr. 21.05.2021 | 14.00–18.00 Uhr |
2 Treffen

Beitrag: € 30 (inkl. Material)



Vorhang auf – Theaterwerkstatt

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin |

Roberto De Luca

Wir genießen ein Theaterstück der Heimatbühne und werfen einen Blick hinter die Kulissen ...

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Ort: **STERZING** | Ort wird noch bekannt gegeben

Termin: April 2021, genaues Datum wird festgelegt, nachdem das Theaterprogramm feststeht

Beitrag: € 15 inkl. Eintrittskarten und Führung hinter die Kulissen

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

Ort: **STERZING** | Grundschule "Josef Rampold", Hans-Multscher-Platz 1

Termin: Do. 11.03.2021 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen | je Do.

Beitrag: € 36

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

Ort: **STERZING** | Ort wird noch bekannt gegeben

Termin1: Mi. 07.04.2021 | 15.15–16.15 Uhr | 8 Treffen | je Mi.

Termin2: Mi. 07.04.2021 | 16.30–17.30 Uhr | 8 Treffen | je Mi.

Beitrag: € 40

Rio Abierto

sich und anderen ohne Worte begegnen
In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Wipptal

Sonja Seppi

Auf kreative, dynamische Weise mit viel unterschiedlicher Musik werden der Körper und das innere System angekurbelt, der Kopf befreit, Freude an der Bewegung entfacht. Sich spüren mit all dem, was ist. Die anderen spüren ohne zu werten. Einfach nur sein, in der Bewegung und in der Ruhe.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **STERZING** | Grundschule "Josef Rampold",
Hans-Multscher-Platz 1

Termin: Fr. 07.05., Fr. 14.05. und Fr. 21.05.2021 |
15.00–16.30 Uhr | 3 Treffen

Beitrag: € 31

Wir bleiben fit durch Bewegung - Turnen für Menschen mit Beeinträchtigung

Referent*in wird noch bekannt gegeben

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: **STERZING** | Grundschule "Josef Rampold",
Hans-Multscher-Platz 1

Termin: Fr. 05.03.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 7 Treffen | je Fr.

Beitrag: € 65

Kletterkurs

Referent*in wird noch bekannt gegeben

Der Klettersport ist ein ganzheitlicher Sport und fordert Geist und Körper gleichermaßen. Er bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinaus zu wachsen, Mut zu entwickeln, kreierte Inspiration und schult den Körper.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

Ort: **RATSCHINGS** | Kletterhalle Sportzone Stange

Termin: Mo. 12.04.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 5 Treffen | je Mo.

Beitrag: € 47



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 und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und viel mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Ort: STERZING | Ort wird noch bekannt gegeben

Termin: Sa. 10.04.2021 | 09.00–13.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 20

Kreativ mit Farben und Naturmaterialien

Verena Köhl

Wollt ihr in die Welt der Farben eintauchen und mit unterschiedlichen Naturmaterialien experimentieren? Im Kurs lernt ihr verschiedene Techniken und Materialien kennen und könnt dadurch eurer Kreativität freien Lauf lassen!

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ab 18 Jahre

Ort: STERZING | Grundschule "Josef Rampold",
Hans-Multscher-Platz 1

Termin: Do. 25.02.2021 | 16.00–17.30 Uhr | 7 Treffen | je Do.

Beitrag: € 45 (inkl. Material)

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

Ort: STERZING | Music Lab, Brückengasse 1

Termin: Mo. 25.01.2021 | 16.30–18.00 Uhr | 15 Treffen | je Mo.

Beitrag: € 82

Wir kochen zusammen

Elisa Hochrainer

Während des Kurses 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

Ort: STERZING | Ort wird noch bekannt gegeben

Termin: Do. 11.03., Do. 18.03. und Do. 25.03.2021 |
15.00–19.00 Uhr | 3 Treffen

Beitrag: € 40 (inkl. Material)

Workshop

Pippi Langstrumpf und ihre Reitkünste

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Wer kennt es nicht: dieses sympathische und mutige Mädchen mit den abstehenden roten Zöpfen, das mit ihrem Pferd „Kleiner Onkel“ ganz locker dahinreitet, oft noch mit anderen Kindern hinten drauf und dem es manchmal sogar einfällt, auf ihrem Pferd zu stehen oder gar rücklings darauf zu reiten. 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

Ort: FREIENFELD | Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1

Termin: Mo. 22.03.2021 | 15.00–17.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo.

Beitrag: € 160

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



VHS auf Facebook

Mitten im VHS-Geschehen

www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol



Zirkus mit dem Pferd

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Im Reitstall Zingelerhof, welcher mit schutzbietender Halle ausgestattet ist, werden wir Akrobatik auf dem Pferd erlernen und unsere Arbeit mit einer atemberaubenden Vorführung krönen, in der auch Seil-/Stangentänzer, Trampolinkünstler, Clowns und Jongleure nicht fehlen werden. Natürlich stellen wir in dieser Woche unsere Zirkuskostüme, sowie die notwendigen Requisiten für die Vorführung selber her! Außerdem erlernen wir eine Menge über Pferdepflege, sowie den Umgang mit dem Pferd und können unser motorisches Geschick und unser Gleichgewicht beim Voltigieren (Akrobatik auf dem Pferd) wunderbar aufbauen. Diese Woche ist für jene, die nicht nur vom Zirkus träumen, sondern ihn hautnah erleben wollen.

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

Ort: **FREIENFELD** | Reitstall Zingerlehof,
R.M. Kruckenhauser 1

Termin: Mo. 15.02.2021 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 160

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



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

Alles rund um das Pferd

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und
Voltigierheilpädagogin

Das Pferd putzen, führen, füttern, 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 können.

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

Ort: **FREIENFELD** | Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1

Termin: Mo. 12.07.2021 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 160

Anmeldung über die Ref. Damaris Crepaz +39 366 2675606



Workshop

Pferde, Cowboys und Indianer

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und
Voltigierheilpädagogin

Ganz nach Indianer-Art werden die Teilnehmer*innen 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 mit und ohne Beeinträchtigung ab 8 Jahren

Ort: **FREIENFELD** | Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1

Termin: Mo. 19.07.2021 | 08.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 180

Anmeldung über die Ref. Damaris Crepaz +39 366 2675606



Kreative Pferdewoche

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und
Voltigierheilpädagogin

In diesem Kurs sollen Kinder und Jugendliche durch den Umgang (Putzen, Führen, Füttern) mit und dem Voltigieren (Bewegungsübungen) auf dem Pferd sinnesspraktische, körperliche sowie emotionale Erfahrungen sammeln können, die sie dann im kreativen Tun verarbeiten und zum Ausdruck bringen. Es können zum Thema Pferd Bilder oder Collagen entstehen, sowie Plastiken aus Ton, Pappmaché oder Recyclingmaterial hergestellt werden.

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

Ort: **FREIENFELD** | Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1

Termin: Mo. 02.08.2021 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 160

Anmeldung über die Ref. Damaris Crepaz. +39 366 2675606

Workshop

Pferde, Ritter und Ritterspiele

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und
Voltigierheilpädagogin

Wir kennen sie aus Büchern, die kühnen Ritter mit ihren funkelnden Rüstungen, mit Schild und Schwert, wie sie stolz auf ihren Pferden reiten! In diesem Kurs werden wir selber zu Rittern: wir stellen die Ausrüstung her und reiten auf dem Pferd. Außerdem erfahren wir viel Interessantes zum Thema Ritter: was waren ihre Aufgaben, wie wurden sie ausgebildet, wie haben sie gelebt? Natürlich wird die direkte Beschäftigung mit dem Pferd nicht fehlen und so lernen wir auch Vieles über Pferdepflege und dem Umgang mit dem Pferd.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 8 Jahren

Ort: **FREIENFELD** | Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1

Termin: Mo. 09.08.2021 | 08.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr.

Beitrag: € 180

Anmeldung über die Ref. Damaris Crepaz +39 366 2675606

Basisfertigkeiten: Die Grundfertigkeiten des Lernens

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter

Bernadette Wieser

Durch die Entwicklung der Grundfertigkeiten des Lernens sollen Kinder beim Lesen, Schreiben und Rechnen profitieren können. Wir behandeln die Aspekte Körpersprache, Raumorientierung und Figuredifferenzierung. Gedächtnis und Serialität werden konkret besprochen. So erfahren Sie welche Auswirkungen diese Aspekte auf das Rechnen, Lesen und Schreiben haben. Die Grundzüge der Programme "Yes we can" und "Frühes Lesen" werden Ihnen anhand vieler Videobeispiele gezeigt.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeut*innen, Logopäd*innen, Frühförderer, Lehrer*innen und Kindergartenpädagog*innen von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen, die nicht, noch nicht oder schwer verständlich sprechen

Ort: ONLINE | Videokonferenz-Tool Zoom

Termin: Di. 24.08.2021 | 09.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 26



Yes we can! Rechnen mit links und mit rechts – Die Fingerrechenmethode

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter

Bernadette Wieser

"Wer das erste Knopfloch nicht findet, kommt mit dem Zuknöpfen nicht mehr zurecht!"

(Johann Wolfgang von Goethe)

Was schon Goethe so treffend zu formulieren wusste, ist auch heute noch von großer Aktualität. Beim Erlernen des Rechnens braucht es viele basale Teilleistungen. Rechenschwächen treten häufig dann auf, wenn Basisfertigkeiten wie Raumorientierung, Serialität, Abstraktionsvermögen fehlen oder nur teilweise ausgebildet sind. Das didaktische Konzept "Rechnen lernen mit links ... und mit rechts" beruht auf neuropädagogischen Ansätzen.

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@volkshochschule.it



Dabei soll durch den Einsatz der Hände die Aktivierung beider Gehirnhälften, das Erlernen der Grundrechenarten sowie deren optimale Speicherung im Langzeitgedächtnis gezielt gefördert werden. Eltern und Interessierte lernen die Fingerrechenmethode "Rechnen mit links ... und rechts" kennen und erfahren wie das didaktische Konzept aufgebaut ist. Außerdem wird die Theorie dann in die Praxis umgesetzt.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeut*innen, Logopäd*innen, Frühförderer, Lehrer*innen und Kindergartenpädagog*innen von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen, die nicht, noch nicht oder schwer verständlich sprechen

Ort: ONLINE | Videokonferenz-Tool Zoom

Termin: Mi. 25.08.2021 | 09.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 26

Onlinekurs

Halt! Strategien zum Aufbau kooperativer Arbeitshaltung

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter

Bernadette Wieser

Manche Kinder und Jugendliche stecken einen Gutteil ihrer Energie in Vermeidungsverhalten, Widerstand und Opposition, sobald sie sich an Regeln halten sollen. Doch Integration ist keine Einbahnstraße! So sind der Aufbau von Impulskontrolle, Frustrationstoleranz und kognitiver Flexibilität entscheidende Bausteine für gelingendes Miteinander und kooperative Arbeitshaltung. Wie gelingen wertschätzende Kommunikation in Konfliktsituationen, Blickkontakt, Erfolgserlebnisse und der richtige Einsatz von Belohnungen? Haltloses Verhalten benötigt ein "Halt!" In zahlreichen Videobeispielen werden auch die Grundzüge des LOVT-Konzeptes(R) analysiert.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeut*innen, Logopäd*innen, Frühförderer, Lehrer*innen und Kindergartenpädagog*innen von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen, die nicht, noch nicht oder schwer verständlich sprechen

Ort: ONLINE | Videokonferenz-Tool Zoom


Termin: Do. 26.08.2021 | 09.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 26





Jedes Leben ist
individuell.
Genauso wie die
**Genossenschaftliche
Beratung,**
dein Finanz-Weg-
weiser fürs Leben.



Deine Wünsche, Ziele, Möglichkeiten, deine
Absicherung, deine Vorsorge. **Alles, was dich
bewegt in einer individuellen Beratung, die
nur dich in den Mittelpunkt stellt.**

Ja, wir können das. Weil wir **Genossenschafts-
bank** sind. www.raiffeisen.it



Raiffeisen
Meine Bank