

I.P.

VHS
SÜDTIROL

INTEGRIERTE
VOLKSHOCHSCHULE



www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2022

JANUAR-AUGUST

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	9
Pustertal	18
Wipptal	26
Onlinekurse	32



Theaterworkshop

in italienischer Sprache

Claudio Pezzetta | *Tanztherapeut*

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt des Theaters ein. Dort schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit Ausdruck und Sprache. Wir lernen Atem- und Stimmübungen, die wir durch unsere Körperbewegungen unsere Emotionen erklären und anschließend malen wir.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Theater und Tanz

BOZEN, Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstr. 8 |
Mi. 09.03.2022 | 16.00-17.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mi. | € 17

Theaterworkshop „Die Pink-Panther“

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Di. 05.04.2022 | 13.00-14.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Fr. | € 48

Arbeitssicherheit: Grundkurs

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

PRONORM Consulting GmbH/srl

In diesem Kurs lernst du wie du sicher an deinem Arbeitsplatz arbeitest. Du lernst, wie du deine Gesundheit beim Arbeiten schützt. Der Kurs ist so gestaltet, dass du passend zur Risikoklasse deines Arbeitsplatzes ausgebildet wirst.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum | Fr. 11.03. und Mo. 28.03.2022 |
09.30-14.30 Uhr | € 79 Kerngebühr

MARGREID, Sozialzentrum | Fr. 08.04.2022 | 09.30-12.00 Uhr |
€ 25 Kerngebühr

Gesprächsgruppe für Mütter von Kindern mit Down-Syndrom

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Johanna Delago



ZIELGRUPPE: Mütter von Kindern mit Down-Syndrom

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Ab Fr., 21.01.2022,
jeweils am dritten Freitag im Monat von 20.00 bis 22.00 Uhr |
kostenfrei | Voranmeldung

Kurs

Grundkurs Smartphone

Einfache Apps nutzen

Mag. Barbara Misslinger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihr Smartphone besser kennen lernen möchten: Wir schauen uns die wichtigsten Einstellungen an und passen den Startbildschirm an unsere Bedürfnisse an. Wir installieren und deinstallieren Apps. Wir lernen neue Apps kennen und arbeiten damit. Wir fotografieren mit dem Smartphone und verwalten unsere Bilder.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Mo. 09.05.2022 | 09.00-12.00 Uhr | € 17

Kurs

Hausapotheke

Dr. Zita Marsoner Staffler | Apothekerin

Sie erfahren von der Apothekerin, wie Sie in jedem Alter Ihr Immunsystem stärken und die natürlichen Selbstheilungskräfte aktivieren können. Außerdem gibt es Infos zu Vitamin D, Mikronährstoffen, Antigen und Antikörper, Phytobiotika und antivirale Mittel.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BOZEN, Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstr. 8 |
Fr. 25.03.2022 | 15.00-18.00 Uhr | € 12



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Entgiftung für Körper und Seele

Frischen Schwung mit grüner Kraft

Elisabeth Unterhofer | *Ausbildung zur Phytopraktikerin® an der Heilpflanzenschule Freiburg, Krankenpflegerin*

Die guten Erfahrungen mit sog. „Entgiftungs- oder Entschlackungskuren“ sprechen für sich, sie helfen unseren Darm zu regenerieren. Sie sind sehr wirksam gegen Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, gegen Infektanfälligkeit, Gelenksbeschwerden u.v.m..

Ich gebe euch einfache Tipps damit ihr euch frisch und vital fühlt und die alltäglichen Herausforderungen des Lebens gut meistern könnt. Programm:

- > Zeigen und kennen lernen der Heilkräuter, welche die Entgiftung und Regeneration unseres Körpers unterstützen
- > Die 4 wichtigsten Ausscheidungsorgane, Leber, Nieren, Darm, Haut näher betrachten
- > Und natürlich ganz viele praktische Anwendungen: Entschlackungstees und Frischkräuteranwendungen, welche unseren Stoffwechsel aktivieren
- > „Omegakick“

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BOZEN, Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstr. 8 | Fr. 20.05.2022 | 15.00–18.00 Uhr | € 12

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 wunderbare und 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

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Termin1: Di. 18.01.2022 | 09.15–10.15 Uhr | 8 Treffen | je. Di.

Termin2: Di. 18.01.2022 | 10.15–11.15 Uhr | 8 Treffen | je. Di.

€ 37

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

BOZEN, Blindenzentrum, Schießstandweg 36 | Do. 13.01.2022 | 15.30–17.00 Uhr | 20 Treffen | jeweils Do. | € 72

Bewegung mit Musik

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Alberto Dallo Specchio

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Blindenzentrum, Schießstandweg 36 | Mi. 12.01.2022 | 19.00–20.00 Uhr | 16 Treffen | jeweils Mi. | € 40

Biodanza – Tanz und Bewegung mit Musik

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Claudio Pezzetta | Tanztherapeut

Biodanza bedeutet Tanzen mit Lebensfreude. 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

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 | Di. 01.02.2022 | 13.00–14.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Fr. | € 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 und für Freizeitlangläufer.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Treffpunkt: Blindenzentrum, Schießstandweg 36 |
Ab Di. 04.01., jeweils Di., Do. und Sa. | 13.00–17.30 Uhr |
25 Treffen | € 50

AcquAbili – Erlebnis Wasser

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

ASV Sektion Schwimmen SSV Leifers

Mit Freude und Spaß das Erlebnis Wasser entdecken und neue Erfahrungen sammeln. Experimentieren und in Ruhe neue Bewegungen ausprobieren, die oftmals nur im Wasser möglich sind. Gemeinsam mit Experten einen anderen Zugang zum Wasser finden, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ab 18 Jahren

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Fr. 04.02.2022 | 13.00–14.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 40

Kunstworkshop auf italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Ivana Gianotti | Laura Masorgo

Durch Kunst können wir unsere Phantasiekräfte entwickeln und unser kreatives und kommunikatives Potential unterstützen. In den einzelnen Treffen werden themenbezogene Bilder und Collagearbeiten, Phantasiebilder, Selbstportraits und Bastelarbeiten realisiert.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

SALURN, Fr. Buchholz, Bürgersaal, Hl.-Ursula-Weg 16 |
Di. 08.03.2022 | 09.00–13.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. |
€ 208

Fingerfood und Snacks

Dr. Ivonne Daurù Malsiner | Ernährungswissenschaftlerin,
Coach

Fingerfood und Snacks kann man gut in die Arbeit mitnehmen, sie eignen sich als Jause und lassen sich bei Partys und Buffets gut präsentieren. Im Kochworkshop kochen wir gesunde und schmackhafte Häppchen mit frischen und nahrhaften Zutaten gekocht. Anschließend verkosten wir sie. Es werden schnelle und einfache Rezepte gekocht, so dass diese auch im Alltag nachgekocht werden können.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BOZEN, Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstr. 8 |
Fr. 08.04.2022 | 17.00–21.00 Uhr |
€ 26 (inkl. Material und Rezeptmappe)

Fingerfood & einfache Rezepte

Karlheinz Ambach | Chefkoch

Viele Köstlichkeiten lassen sich gut vorbereiten. Es werden neben klassischen Leckereien auch ganz neue Ideen wie Dessertgläschen, Löffelfood und Minibuffets vorgestellt: Fisch, Fleisch, vegetarische Häppchen und was Süßes ist auch dabei.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Mi. 04.05.2022 | 15.00–18.00 Uhr | € 22 (inkl. Material)

Recycling

In italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Laura Masorgo

Aus alt mach neu! Wir basteln zusammen und machen etwas Kreatives.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Fr. 25.03.2022 | 09.00–14.30 Uhr | € 19

Alles rund um den Hund

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Dott.ssa Marlene Vettori | Federica Aste |

Associazione asinaMente

Hast du Spaß am Umgang mit dem besten Freund des Menschen? Möchtest du Spannendes über die Hundesprache lernen oder sein Verhalten besser verstehen? Willst du den richtigen Umgang mit Hunden erlernen und ihre Bedürfnisse kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig! Im Mittelpunkt stehen dabei natürlich die Hunde und der respektvolle Umgang in der Gruppe. Es wird das soziale Miteinander in der Gruppe trainiert. 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. So kann man eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Di. 26.04.2022 | 10.00-11.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 36

Eisacktal und Gröden

Diskussionsrunde

Was macht mich stark – Gesprächsgruppe

In Zusammenarbeit mit dem AEB
Für Eltern von Kindern mit Autismus

Mathilde Hinteregger



BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Ab Do, 20.01.2022, jeweils am ersten und dritten

Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr | kostenfrei

Telefonische Voranmeldung bei der Koordinatorin

348 4788372



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

Frauentreff

Ich weiß was ich will! Gemeinsam zu mehr Selbständigkeit

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

TERMIN1: Sa. 12.02.2022 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

TERMIN2: Sa. 12.03.2022 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

TERMIN3: Sa. 09.04.2022 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

TERMIN4: Sa. 14.05.2022 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

jeweils € 13

Workshop

Frauen.wissen: „Blut ist gut!“

Workshop zum Thema Monats.blutung

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe

Silvia Clignon | *Sexualpädagogin*

Gaia Mureda | *Hebamme*

Frauen haben die Monats.blutung. Hast Du die Blutung? Die Blutung zu haben ist ein Zeichen von Gesundheit. Warum ist das so?

Was ist ein Zyklus? Was haben die Blutung und Gefühle miteinander zu tun?

Wir werden den Frauen.körper genauer kennen.lernen.

Das ist wichtiges Frauen.wissen.

Und wir reden über dieses Frauen.wissen.

Das macht dich stärker.

So kannst Du dich besser mit deiner Blutung fühlen.

ZIELGRUPPE: Frauen und Mädchen mit und ohne Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 06.05. und Fr. 13.05.2022 | 14.30–17.30 Uhr | € 54



ROtation: Input für das Gehirn Praxis für Eltern und ihre Kinder

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern
Behinderter



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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Mo. 24.01.2022, 08.00–18.00 Uhr und Di. 25.01.2022,
08.00–12.30 Uhr | 1,5 h Einzelsitzung pro Kind als
Kontrolltermin | 1 h Mittagspause | € 45 Elternteil mit Kind

Exkursion

Bildungsclub "Happy"

Erich Klaus Knollseisen | **Isotta Martorelli**

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den 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

Winter in Meran

Sa. 15.01.2022 | Ganztagesausflug

Winterwanderung Allriss

Sa. 05.02.2022 | Ganztagesausflug

Eppan Schlosswanderung

Sa. 12.03.2022 | Ganztagesausflug

Frühlingstal

Sa. 02.04.2022 | Ganztagesausflug

Lüsen und seine Weiler

Sa. 21.05.2022 | Ganztagesausflug

Mareit um Schloß Wolfsthurn herum

Sa. 11.06.2022 | Ganztagesausflug



Naturerlebnis- und Wandertag

Themen-Wander-Tag

Isotta Martorelli | Erich Klaus Knollseisen

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

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung (ab 10 J.)

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Busbahnhof | Mehrere Termine im Juli und August 2022, genaue Daten werden noch bekannt gegeben | Ganztagesausflug | € 18



Club 3

Roberto De Luca

Ziel 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

La Ferata – Der alte Bahnweg mit seinen Bronzeskulpturen und Schneehöhen

Sa. 15.01.2022 | Ganztagesausflug

Winterwanderung in Kastelruth – Bremichler Platztl – Tiosls – Schlernhex

Sa. 12.02.2022 | Ganztagesausflug

Rundwanderung von Viums über die Hochfläche von Natz-Schabs

Sa. 19.03.2022 | Ganztagesausflug

Themenweg "Guggn". Guggnweg zwischen Jenesien und Mölten/Tschaufen

Sa. 23.04.2022 | Ganztagesausflug

Schmetterlingsweg in St. Sigmund

Sa. 21.05.2022 | Ganztagesausflug

Der Wasserwaldile in Niederrasen

Sa. 11.06.2022 | Ganztagesausflug



Eine Chance. Für mich! Im Servicebereich.

Für das Hotel & Gastgewerbe in Südtirol.

Waldemar Posch | *Servier-Barmeister,*
Restaurantfachlehrer i.R.

In diesem Kurs vermitteln wir Menschen mit Beeinträchtigung eine für sie neue praxisnahe bzw. praxisorientierte Perspektive für das Hotel & Gastgewerbe im Bereich Service mit learning by doing.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

VORAUSSETZUNGEN: Vorgespräch mit Kursleitung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Str. 9 | Ab März 2022 |
Genaue Daten werden noch bekannt gegeben | € 308

Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Mag. Margit Psailer

Wir beschäftigen uns mit interessanten Themen wie Lesen, Rechnen und Schreiben und machen uns fit für den Alltag.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Mi. 09.03.2022 | 15.00-16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 42

Club 3 – Denkend spielen in Frun

Roberto De Luca

Wir fahren nach Natz-Schabs zum Grillplatz Frun und verbringen dort einen Spielemittag im Freien.

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

Termin1: Sa. 05.03.2022 | 13.00-17.00 Uhr | € 8

Termin2: Sa. 09.04.2022 | 13.00-17.00 Uhr | € 8

Roberto De Luca

Astrid Wieser Wechselberger | *Sozialpädagogin*

Genaues Datum wird noch bekannt gegeben | € 13

Grundkurs Computer

Mag. Barbara Misslinger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerne mit dem Computer arbeiten. Neben den wichtigsten Grundtechniken und Begriffen lernst du E-Mails schreiben und alle wichtigen Befehle dazu. Mit Word schreiben wir Texte, formatieren und speichern sie und fügen Bilder ein. Im Internet lernen wir richtig zu suchen und wir lernen die Gefahren und Fallen kennen, und wie man sich davor schützen kann. Mit Excel erstellen wir Listen und Tabellen und rechnen damit.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Mo. 28.03. und Mo. 04.04.2022 | 09.00-12.00 Uhr | € 34

Freies Tanzen und Entspannung für Lebensfreude und Wohlfühl

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Str. 9 | Do. 13.01.2022 |
16.00-17.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 35

Tanzen wie die Weltmeister

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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Do. 17.03.2022 | 15.00-16.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 38

Musik, Tanz und Theater

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Str. 9 | Mo. 11.07.2022 | 08.30-12.30 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 45



Kletterkurs

Vertikale Brixen Kletterzentrum

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

BRIXEN, Vertikale, Am Priel 9 | Fr. 22.04.2022 | 15.00-16.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Fr. | € 47



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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Di. 08.02.2022 | 16.00-17.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Di. | € 59 (inkl. Material), mit freundlicher Unterstützung des Landesverbandes der Lebenshilfe

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

Elisa Hochrainer

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 09.04., Sa. 30.04. und Sa. 07.05.2022 | 10.00-14.00 Uhr |

€ 45 (inkl. Material)

Club 3

Roberto De Luca

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 23.07.2022 | 17.00-21.00 Uhr | € 15 (inkl. Material)

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

ST. ULRICH, Nevelstraße | Termine nach Vereinbarung ab

Januar 2022, einzeln oder in der Kleingruppe |

12 Treffen á 30 Minuten | € 72



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0472 836 424 | brixen@vhs.it

www.vhs.it

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. Wir erfahren, wie viel Freude es macht, einfach miteinander zu musizieren und ein Zusammenspiel mit der Gruppe zu erreichen.

ZIELGRUPPE: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Individuelle Terminvereinbarung ab März 2022, 20 Minuten pro Kind | € 65



Kegelclub „Happy“

Gemeinsam Kegeln und in die Vollen treffen!

Mag. Margit Psailer

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

BRIXEN, Acquarena, Altenmarktgasse 28/B |

TERMINE: Sa. 29.01., Sa. 19.02., Sa. 26.03., Sa. 23.04., Sa. 28.05., Sa. 25.06.2022 | jeweils 10.00-12.00 Uhr | € 8

Getragen werden

In Zusammenarbeit mit dem Verein „Susteni ala Vita“

Ines Hofer | Heilpädagogische Reitlehrerin, Erzieherin,

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

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung ab 6 Jahren

KASTELRUTH, Reitstall Runggaditsch, Passuastr. 6 |

TERMIN 1: Fr. 25.02.2022 | 15.00-16.00 Uhr | 8 Treffen | je. Fr.

TERMIN 2: Sa. 26.02.2022 | 10.00-11.00 Uhr | 8 Treffen | je. Sa.

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



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

Sa. 08.01.2022 | Ganztagesausflug

Zu Besuch in der Landeshauptstadt Bozen

Sa. 05.02.2022 | Ganztagesausflug

Frühlingserwachen in Meran

Sa. 05.03.2022 | Ganztagesausflug

Weihnachtszauber in Klausen

Sa. 02.04.2022 | Ganztagesausflug

Zu Besuch in Osttirol

Sa. 07.05.2022 | Ganztagesausflug

Natur- und Bergerlebnis Alta Badia

Sa. 04.06.2022 | Ganztagesausflug

Bauwerke Südtirols – Der Nevesstause

Sa. 02.07.2022 | Ganztagesausflug

Santo Stefano die Cadore und Sexten

Sa. 06.08.2022 | Ganztagesausflug



Wander- und Naturerlebniswoche

Klaus Graber

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

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung (ab 8 Jahren)

BRUNECK, Ab Mo. 08.08.2022 | 5 Ganztagesausflüge von Mo. bis Fr. | € 90



Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Wir beschäftigen uns mit interessanten Themen wie Lesen, Rechnen und Schreiben und machen uns fit für den Alltag.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18
ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 | Di. 01.02.2022 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 42

Wohlfühltag für die Frau

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

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

ZIELGRUPPE: Frauen und Mädchen ab 14 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18
ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 | Sa. 26.03.2022 | 09.30–11.30 Uhr | € 11 (inkl. Material)



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

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 | Mi. 09.03.2022 |
16.15–17.15 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mi. | € 14

Kurs

Tanzen wie die Weltmeister

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

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 |

Mo. 24.01.2022 | 15.00–16.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Mo. | € 38

Tanzen und Spielen weckt die Lebensfreude

Karin Frisch

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 | Mi. 26.01.2022 |

15.00–16.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 40



VHS auf Facebook

Mitten im VHS-Geschehen

www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol

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

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 |

Fr. 04.02.2022 | 15.00-16.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Fr. | € 46

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

Sektion Yoseikan Budo SSV Bruneck



Das Angebot des SSV Yoseikan Budo & Fitness Bruneck beschäftigt sich mit der sinnvollen, pädagogisch und motorisch korrekten Bewegung von Grenzgängern 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 gemeinsamen Erlebnisse in der Sportgruppe, das dynamische Gefühl Teil eines Spieles zu sein, vermittelt die Basis der Inklusion.

ZIELGRUPPE: jugendliche Grenzgänger mit
Beeinträchtigung

BRUNECK, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness,
Neurathstr. 3C | 15 Treffen ab Januar 2022 | Absprache der
genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck |
€ 152 (+ € 30 Mitgliedsbeitrag)

Sommercamp

BRUNECK, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness,
Neurathstr. | Mo. 04.07.2022 | 08.00-16.00 Uhr | 30 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 315 | 105 €/Woche (auch einzeln
buchbar, + € 30 Mitgliedsbeitrag)

Musik, Tanz und Theater

Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion



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 und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung (7-17 Jahre)

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 | Mo. 27.06.2022 | 15.00-19.00 Uhr | 10 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 90

Kurs

Musik und Tanz

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

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

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18
ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 | Fr. 11.02.2022 | 13.00-15.00 Uhr | 9 Treffen | jeweils Fr. | € 50

Kurs

Ostereier-Atelier

Maria Großgasteiger

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

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18
ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 | Do. 07.04.2022 | 15.00-18.00 Uhr | € 15 (inkl. Material)

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 vielem mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Popenstraße 2 | Sa. 15.01.2022 |
09.00–13.00 Uhr | € 20

Kurs

Traumfänger

Farben Demattia KG | *Fachgeschäft*

Traumfänger halten böse Träume fern und sehen dazu auch noch super aus. Bei diesem Workshop zeigen wir euch, wie ihr euren ganz persönlichen Traumfänger basteln könnt.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Demattia, M.-Pacher-Straße 8 | Fr. 18.03.2022 |
15.00–17.00 Uhr | € 7 (inkl. Material)



Kurs

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

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18
ST. GEORGEN, Vereinshaus, Popenstraße 2 |
Mi. 26.01.2022 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 37



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Gemeinsames Musizieren

Katharina Oberrauch

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

BRUNECK, Josefsheim, Außerragen 16 | individuelle Terminvereinbarung ab Februar 2022 | 4 Treffen à 2 h | 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

BRUNECK, Dienstleistungszentrum Mikado, J.-Ferrari-Str. 26 | Termine nach Vereinbarung ab Mai 2022 | 8 Treffen à 60 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe | € 144

Gesunde Nascherei selbstgemacht

Maria Großgasteiger

Bist du eine Naschkatze?

Freue dich auf gesunde, zuckerarme Alternativen, die Genuss und gesundes Naschen kombinieren.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18
ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pípenstraße 2 |
Do. 03.02.2022 | 14.00–18.00 Uhr | € 15 (inkl. Material)

Wir kochen zusammen

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

Maria Großgasteiger

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 |

Do. 24.03.2022 | 14.00–18.00 Uhr | € 15 (inkl. Material)

Karin Frisch

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 |

Mi. 02.02.2022 | 16.45–19.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | € 38 (inkl. Material)

Wir backen zusammen Brot

Maria Großgasteiger

... und verkosten dieses anschließend! Zum Abschluss bringen wir die Küche wieder auf Vordermann!

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 |

Do. 28.04.2022 | 14.00–18.00 Uhr | € 15 (inkl. Material)

Krapfen selbstgemacht

Maria Großgasteiger

Lust auf einen Krapfentag ?

Niggilan, Tirtlan, Mingilan, Kniekiechl, Maislan...

Krapfen gehören zu unserer Tradition und werden zu verschiedenen Bräuchen und Anlässen gemacht.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 2 |

Do. 17.02.2022 | 14.00–18.00 Uhr | € 15 (inkl. Material)

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, H.-Mulscher-Platz 1 |
Do. 03.02.2022 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 40

Grundkurs Computer

Mag. Barbara Misslinger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerne mit dem Computer arbeiten. Neben den wichtigsten Grundtechniken und Begriffen lernst du E-Mails schreiben und alle wichtigen Befehle dazu. Mit Word schreiben wir Texte, formatieren und speichern sie und fügen Bilder ein. Im Internet lernen wir richtig zu suchen und wir lernen die Gefahren und Fallen kennen, und wie man sich davor schützen kann. Mit Excel erstellen wir Listen und Tabellen und rechnen damit.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

VORAUSSETZUNGEN: Sie haben einen Computer oder einen Laptop.

STERZING, Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10 |
Mo. 14.03. und Mo. 21.03.2022 | 09.00–12.00 Uhr | jeweils Mo. |
€ 34



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0472 836 424 | brixen@vhs.it

www.vhs.it

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

Termin1: Mo. 14.02.2022 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je. Mo.

Termin2: Di. 15.02.2022 | 18.45–19.45 Uhr | 10 Treffen | je. Di.

€ 40

Tanzen wie die Weltmeister

Lateinamerikanische, afrokaribische und westliche Tänze

Franca Zuin | *Flamenco-Choreografin, Tänzerin*

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

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

Mi. 06.04.2022 | 15.35–17.05 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 42

Musik und Tanz

Franca Zuin | *Zumba- und Afro Fit-Instructorin, Flamenco-Choreografin, Tänzerin*

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: Kinder mit Beeinträchtigung ab 7 Jahren

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

Mi. 06.04.2022 | 17.15–18.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 42



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. 07.02.2022 |
16.30–18.00 Uhr | 13 Treffen | jeweils Mo. | € 60

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

STERZING, Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5 |
Do. 07.04., Do. 14.04. und Do. 21.04.2022 | 15.00–19.00 Uhr |
€ 45 (inkl. Material)

Alles rund um das Pferd

Dr. Damaris Crepez | *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 können.

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

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 14.03.2022 | 14.30–16.30 Uhr |
10 Treffen | jeweils Mo. | € 160
Anmeldung über die Kursleiterin Tel. +39 366 2675606



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

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 28.02.2022 | 09.00–13.00 Uhr |
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160
Anmeldung über die Kursleiterin Tel. +39 366 2675606



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 mit und ohne Beeinträchtigung ab 8 Jahren

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 18.07.2022 | 08.00–13.00 Uhr |
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 180
Anmeldung über die Kursleiterin Tel. +39 366 2675606



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

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingerlehof,
R.M. Kruckenhauser 1 | Mo. 11.07.2022 | 09.00–13.00 Uhr | 5
Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160
Anmeldung über die Kursleiterin Tel. +39 366 2675606



Kreative Pferdewoche

Dr. Damaris Crepez | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin

Pferde lassen uns träumen und inspirieren uns, sie wecken in uns Gefühle und aktivieren unseren kreativen Ausdruck. In diesem Kurs sollen Kinder und Jugendliche durch den Umgang (Putzen, Führen, Füttern) mit und dem Voltigieren (Bewegungsübungen) auf dem Pferd sinnespraktische, 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

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 01.08.2022 | 09.00–13.00 Uhr |
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160
Anmeldung über die Kursleiterin Tel. +39 366 2675606

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@volkshochschule.it



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 die Teilnehmenden selber 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 neben dem Reiten und Voltigieren auch Vieles über Pferdepflege und den Umgang mit dem Pferd.



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

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 08.08.2022 | 08.00-13.00 Uhr |
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 180
Anmeldung über die Kursleiterin Tel. +39 366 2675606



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Basisfertigkeiten: Die Grundfertigkeiten des Lernens

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter



Mag. Bernadette Wieser



Durch die Entwicklung der Grundfertigkeiten des Lernens sollen Kinder beim Lesen, Schreiben und Rechnen profitieren können. Wir behandeln die Aspekte Raumorientierung, Figurendifferenzierung und Körpersprache. Gedächtnis und Serialität werden konkret besprochen. So erfahren Sie, welche Auswirkungen diese Aspekte auf das Rechnen, Lesen und Schreiben haben.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeuten, Frühförderer, und Kindergartenpädagogen von Kindern mit Beeinträchtigung oder Entwicklungsverzögerung, die nicht, noch nicht oder schwer verständlich sprechen

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Mo. 22.08.2022 | 09.00–17.00 Uhr | € 26

Halt! Strategien zum Aufbau kooperativer Arbeitshaltung

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter



Mag. Bernadette Wieser



Manche Kinder und Jugendliche stecken einen Gutteil ihrer Energie in Vermeidungsverhalten, Widerstand und Opposition, sobald sie sich an Regeln halten sollen. So sind der Aufbau von Impulskontrolle, Frustrationstoleranz und kognitiver Flexibilität entscheidende Bausteine für gelingendes Miteinander und kooperative Arbeitshaltung. Haltloses Verhalten benötigt ein „Halt!“ In zahlreichen Videobeispielen werden auch die Grundzüge des LOVT-Konzeptes[®] analysiert.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Kindergartenpädagogen und Lehrer von Kindern mit Beeinträchtigung oder Entwicklungsverzögerung.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Fr. 26.08.2022 | 09.00–17.00 Uhr | € 26

Frühes Lesen

Einstiegsseminar

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis
Eltern Behinderter

Mag. Bernadette Wieser



Das Frühe Lesen ist eine international anerkannte Methode, die die Sprachentwicklung von Kindern mit Down-Syndrom positiv beeinflusst. Kleine Kinder werden dabei sehr bald mit Wörtern (Schriftbilder) konfrontiert und lernen nach einer ganzheitlichen Vorgangsweise Wörter lesen. Das Ziel ist dabei allerdings die Sprachentwicklung. Durch Visualisierung (durch das Sehen von Wörtern) wird die Schwäche im auditiven Bereich (im Hören und in der Verarbeitung des Gehörten) kompensiert. Obwohl die Methode zur Sprachentwicklung für Kinder mit Down-Syndrom entwickelt wurde, wird sie auch bei anderen Kindern mit und ohne Behinderung beim Erst-Lesen-Lernen eingesetzt. Hier kann also das Lesen auch einmal das Ziel sein.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer und Kindergartenpädagogen von Kindern mit Beeinträchtigung oder Entwicklungsverzögerung, die nicht, noch nicht oder schwer verständlich sprechen

VORAUSSETZUNGEN: Besuch des Kurses „Basisfertigkeiten“ wird sehr empfohlen.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Di. 23.08.2022 |
09.00–17.00 Uhr | € 26



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it

www.vhs.it

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

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter



Mag. 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. 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 Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer und Kindergartenpädagogen von Kindern mit Beeinträchtigung oder Entwicklungsverzögerung.

VORAUSSETZUNGEN: Besuch des Kurses „Basisfertigkeiten“ wird sehr empfohlen.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Mi. 24.08.2022 | 09.00–17.00 Uhr | € 26



Onlinekurse der VHS

Bequem von daheim lernen

Onlinekurse aus allen Fachbereichen finden Sie unter www.vhs.it

Mein besonderes Extra- Ich lebe mit dem Down Syndrom

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern
Behinderter

Mag. Bernadette Wieser

Der Alltag von vielen Menschen, die mit dem Down Syndrom leben, hält neben vielfältigen Möglichkeiten auch einschneidende Einschränkungen bereit. Mit welchen Worten sollen Sie diese Themen ansprechen? Wie und wann erklären Sie Ihrem Kind am besten seine Chromosomenbesonderheit? Wie können Sie Ihr Kind davor bewahren, seinen Wünschen und Zielen mit einem unbestimmten „Vielleicht später“, das dann doch nie eintritt, zu begegnen?

Warum gibt der Satz „Das geht SO nicht“ viel mehr Perspektive als der Satz „Das geht nicht“?

Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam Strategien, um die Identitätsentwicklung Ihres Kindes mutig, klar und ehrlich begleiten zu können.

ZIELGRUPPE: Eltern, Bezugspersonen, Lehrer, Therapeuten, Assistenten im Wohn- und Arbeitsbereich

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Do. 25.08.2022 |
09.00–17.00 Uhr | € 26



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



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