

I.P.



INTEGRIERTE  
VOLKSHOCHSCHULE



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

**FRÜHJAHR | SOMMER 2023**

JANUAR-AUGUST

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

## Liebe Weiterbildungsinteressierte!

Die VHS 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 jede Person 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 .....	<b>3</b>
Brixen und Eisacktal .....	<b>9</b>
Pustertal .....	<b>16</b>
Wipptal .....	<b>24</b>
Onlinekurse .....	<b>30</b>



für Kinder &  
Jugendliche



Sommer-Kurse  
01.06. bis 31.08.

## Passeggiate slow

In collaborazione con ODV –  
associazione genitori di persone  
in situazione di handicap

Daniela Rizzi |

Cooperativa Sociale Arteviva Onlus |

Queste passeggiate sono itinerari turistici per persone con difficoltà motoria, psichica e sensoriale, svolte senza l'affanno del tempo, nelle quali avremo modo di scoprire il nostro territorio e di godere delle sue bellezze.

L'itinerario viene supportato da una assistente per eventuali difficoltà; sono garantiti almeno 3 punti di sosta ad ogni tragitto della durata media di due ore, le soste con panchine per la seduta e/o fonti d'acqua. I servizi igienici accessibili verranno segnalati di volta in volta.

**GRUPPO DESTINATARIO:** Persone camminanti e su carrozzina a partire dai 10 anni di età

**Prezzo per ogni incontro: 15 €, con il cordiale sostegno di ODV**



### Giocoleria Circomotricità

**BOLZANO**, punto d'incontro sede arteviva, via Bari 32b |  
Sa. 28.01.2023 | 15.00-18.00

### Visita al Quartiere di Gries - chiesa S. Agostino

**BOLZANO**, punto d'incontro piazza Gries avanti alla chiesa |  
Sa. 11.02.2023 | 14.00-16.00

### Visita Museo della Scuola e Museo Civico

**BOLZANO**, punto d'incontro, Bar Theiner ponte Talvera |  
Sa. 25.03.2023 | 14.00-16.30 Uhr

### Visita guidata al Castel Roncolo

**BOLZANO**, punto d'incontro, Bar Theiner passeggiate Talvera |  
Sa. 22.04.2023 | 14.00-16.00 Uhr

### Giocoleria Circomotricità

**BOLZANO**, punto d'incontro, Parco delle Semirurali via Bari |  
Sa. 27.05.2023 | 14.00-16.00

## Theaterworkshop il giardino segreto – Bühne frei!

in deutscher und italienischer Sprache  
In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

Sibille Bazzanella | Alice Caldani

Durch die Darstellenden Künste (Schauspiel, Gesang, Tanz) geben wir Teilnehmern die Möglichkeit in ihrer Persönlichkeit zu wachsen, sich auszudrücken und sich für die Zukunft vorzubereiten.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**SALURN**, Gruppo Giovani, Kindergartenstrasse 10 |  
Mo. 06.02.2023 | 09.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 108

## Geschichtenwerkstatt – Basiskurs: Gemeinsam lassen wir Geschichten entstehen.

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

Yvonne Peer

In der Geschichtenwerkstatt denken wir uns gemeinsam Geschichten aus. Wir machen zuerst Spiele, damit wir uns kennenlernen. So können wir besser zusammenarbeiten. Wir sammeln Ideen für eine Geschichte.

Die Kursleiterin bringt Hilfsmaterial mit, damit uns Ideen leichter einfallen. Mit den Ideen stellen wir eine Geschichte zusammen. Jeder und Jede kann sich ein Stück von einer Geschichte ausdenken. Das schaffen wir gemeinsam. So wie bei einem Puzzle, entsteht unsere Geschichte Stück für Stück.

**ZIELGRUPPE:** Erwachsene Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**KURTATSCH**, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |  
Do. 02.03.2023 | 13.30–15.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 35



### Information und Anmeldung

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

## 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

**BOZEN**, Landesberufsschule J. Gutenberg, Siemensstr 6-8 |  
Fr. 03.03.2023 | 09.00-12.00 Uhr | 12 Treffen | jeFr. | € 285

## Fuß- und Handmassage

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

Renate Senoner Florio | *Kosmetikerin, Masseurin*

Gemeinsam entdecken wir, wie wohltuend eine Fuß- und Handmassage ist. Die Füße leisten viel und stecken dabei den ganzen Tag in den Schuhen, um so dankbarer sind sie über diese Aufmerksamkeit! Auch unsere Hände sind ständig im Einsatz und verdienen sich eine ausgedehnte Massage.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**KURTATSCH**, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |  
Do. 02.02.2023 | 10.00-12.00 Uhr | 2 Treffen | jeweils Do. | € 14

## 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.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**KURTATSCH**, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |  
**TERMIN 1** | Di. 17.01.2023 | 09.15-10.15 Uhr | 8 Treffen | je Di. |  
**TERMIN 2** | Di. 17.01.2023 | 10.15-11.15 Uhr | 8 Treffen | je Di. |  
€ 39

## Bewegung mit Musik

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Alberto Dallo Specchio

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BOZEN**, Blindenzentrum "St.Raphael", Schießstandweg 36 |  
Mi. 11.01.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 16 Treffen | jeweils Mi. | € 54

## Yoga

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Christina Dorfmann Gatscher | *Yogalehrerin*

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 "St.Raphael", Schießstandweg 36 |  
**TERMIN 1** | Do. 12.01.2023 | 15.00–16.30 Uhr | 19 Treffen | je Do. |  
**TERMIN 2** | Do. 12.01.2023 | 17.00–18.30 Uhr | 19 Treffen | je Do. |  
€ 69

## 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

**CASTELFELDER**, Montan | Di. 11.04.2023 | 10.30–11.45 Uhr |  
5 Treffen | jeweils Di. | € 26  
**ANMELDESCHLUSS:** 03.04.2023

## Trainingsfahrten für Langlaufen

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Franz Gatscher |

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

Di. 03.01.2023 | jeweils Di., Do. und Sa. | 09.00–13.30 Uhr |

25 Treffen | € 60

## Erste Hilfe bei Kleinkindern und Babies

Weißes Kreuz Bozen

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BOZEN**, Elternverband hörgeschädigter Kinder,

Latemarstraße 8 | und Fr. 17.03.2023 | 14.00–18.00 Uhr | € 35

## Wir kochen zusammen

Karlheinz Ambach | Chefkoch

Im Kurs lernen wir wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden.



**ZIELGRUPPE:** Kinder mit und ohne Beeinträchtigung auch in Begleitung eines Elternteils

**KALTERN**, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,

Handwerkerzone 14 | Do. 20.04.2023 | 16.30–19.30 Uhr |

2 Treffen | jeweils Do. | € 35 (inkl. Material)

## Kunstworkshop in italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Laura Maria Masorgo

In den einzelnen Treffen werden themenbezogene Bilder und Collagearbeiten, Fantasiebilder, Selbstportraits und Bastelarbeiten realisiert.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**SALURN**, Fr. Buchholz, Bürgersaal, Hl.-Ursula-Weg 16 |

Mi. 01.02.2023 | 09.30–12.30 Uhr | 9 Treffen | je Mi. | € 132

## Wir kochen zusammen

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

Karlheinz Ambach | *Chefkoch*

Im Kurs lernen wir wie einfache, gesunde und leckere  
Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Mi. 07.06.2023 | 15.00–18.00 Uhr | € 22 (inkl. Material)

## Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

Dietmar Elsler

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. Sie verbindet uns mit unserer  
Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorliebe singen  
oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten.  
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

Sa. 28.01.2023 | 10.30–12.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Sa. | € 60

## Alles rund um den Hund

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

Dott.ssa Marlene Vettori | *Associazione asinaMente* |

Federica Aste

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.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Di. 04.04.2023 | 09.30–10.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 42



## Party Fingerfood

Karlheinz Ambach | *Chefkoch*

Fingerfood und Snacks lassen sich bei Partys und Buffets gut präsentieren. Im Kochworkshop kochen wir gesunde und schmackhafte Häppchen. Anschließend verkosten wir sie. Es werden schnelle und einfache Rezepte gekocht, sodass diese auch im Alltag nachgekocht werden können.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**BOZEN**, Elternverband hörgeschädigter Kinder,  
Latemarstraße 8 | Fr. 14.04.2023 | 18.00–21.00 Uhr |  
€ 15 (inkl. Material)

## Grillen für Männer

Karlheinz Ambach | *Chefkoch*

Gemeinsam lernen wir, worauf es beim Grillen ankommt.

**ZIELGRUPPE:** Männer mit und ohne Beeinträchtigung

**BOZEN**, Elternverband hörgeschädigter Kinder,  
Latemarstraße 8 | Fr. 09.06.2023 | 18.00–21.00 Uhr |  
€ 15 (inkl. Material)

## Brixen und Eisacktal

## ROTation: Input für das Gehirn – Praxis für Eltern und ihre Kinder

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern  
Behinderter - Eltern-Kind-Tag

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 |  
Fr 17.03.2023 von 12:00 bis 19:00 Uhr und Sa. 18.03.2023 |  
von 09.00–13:30 Uhr | 1,5 h Einzelsitzung pro Kind als  
Kontrolltermin | € 49 Elternteil mit Kind



## Bildungsclub "Happy"

Isotta Martorelli | Elisa Hochrainer | Stephanie Otto

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 € 21

### Prantner Alm

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
Sa. 07.01.2023 | Ganztagesausflug

### Faschingstradition in Sterzing

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
Sa. 18.02.2023 | Ganztagesausflug

### Ausflug ins Frühlingstal

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
Sa. 18.03.2023 | Ganztagesausflug

### Guck mal was da alles blüht

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
So. 16.04.2023 | Ganztagesausflug

### Elfenweg in Vintl

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
Sa. 20.05.2023 | Ganztagesausflug

### Fanealm

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
Sa. 10.06.2023 | Ganztagesausflug



### Basteln in der Natur

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen | Sa.  
15.07.2023 | Ganztagesausflug

### Erlebnistag Malen

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
Sa. 29.07.2023 | Ganztagesausflug

### Auf den Spuren von Pfeiffer Huisele

**BRIXEN**, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |  
Sa. 26.08.2023 | Ganztagesausflug

## Club 3

Roberto De Luca

Ziel ist das Kennenlernen von Gleichgesinnten und die Bildung eines Freundeskreises, welcher sich im Laufer 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 € 21

### Seiser Alm - Winterwanderung

Seiser Alm | Sa. 04.02.2023 | Ganztagesausflug

### Die Oswaldpromenade - an den sonnigen Hängen der Bozner Altsadt

Bozen | So. 12.03.2023 | Ganztagesausflug

### Biotop Laufen in Raas

Raas | So. 23.04.2023 | Ganztagesausflug

### Zu den Erdpyramiden von Terenten

Terenten | Sa. 20.05.2023 | Ganztagesausflug

### Der Waalweg in Gais

Gais | Sa. 10.06.2023 | Ganztagesausflug



### Bergwanderung zum Oberberger See

Oberberger See | Sa. 15.07.2023 | Ganztagesausflug

### Die Gilfenklamm in Ratschings

Ratschings | Sa. 26.08.2023 | Ganztagesausflug

## Club 3 – Denkend spielen – Faschingsfeier

Astrid Wieser Wechselberger | Roberto De Luca

Verkleidet oder nicht – wir verbringen einen unsinnigen Nachmittag mit viel Spaß, Spiel und Musik,

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

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

Do. 16.02.2023 | 15.00-19.00 Uhr | € 10

## Denkend spielen in Frun

Roberto De Luca | Astrid Wieser Wechselberger

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

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

Natz-Frun | Do. 23.03.2023 | 13.00–17.00 Uhr | Sa. 06.05.2023 | 13.00–17.00 Uhr | € 10

## Smartphone für Anfänger

Roberto De Luca

Wir lernen einige Tipps und Tricks für das Smartphone.

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

**BRIXEN**, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |  
Sa. 25.02.2023 | 14.00–18.00 Uhr | € 15

## Wir kochen zusammen - grillen

Roberto De Luca | Astrid Wieser Wechselberger

Wir fahren nach Natz-Schabs zum Grillplatz Frun und grillen gemeinsam.

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

Grillplatz Natz-Frun | Sa. 12.08.2023 |  
17.00–21.00 Uhr | € 18 (inkl. Material)



## Wir kochen zusammen

Astrid Wieser Wechselberger | Roberto De Luca

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 auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

**BRIXEN**, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |  
Fr. 13.01.2023 | 16.00–21.00 Uhr | € 18 (inkl. Material)

## 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. 08.03.2023 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 45

## Musik und Tanz

Frieda Heidenberger Hofer |

Freies Tanzen, Gemeinschaftstänze und Körper-Spürübungen erwarten uns.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

Do. 19.01.2023 | 15.30–17.00 Uhr | 8 Treffen | je Do. | € 42

## Tanzen wie die Weltmeister

Klassische Gesellschaftstänze

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen und etwas für euren Körper tun.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRIXEN**, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do.

30.03.2023 | 16.00–17.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 39

## Musik, Tanz und Theater

Dr. Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin

Einfache und lustige theaterpädagogische Spiele führen uns in die Welt des Theaters. Dort schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit Ausdruck und Sprache.

**ZIELGRUPPE:** Kinder mit und ohne Beeinträchtigung von 5–12 Jahren

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

Mo. 24.07.2023 | 08.30–12.30 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. | € 45



## Kletterkurs

In Zusammenarbeit mit  
der Vertikale Brixen und dem AVS

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 | Do. 02.03.2023 | 16.15–17.45 Uhr  
| 8 Treffen | jeweils Do. | € 75



## 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 und ohne Beeinträchtigung

**BRIXEN,** VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |  
Sa. 11.02.2023 | 09.00–13.00 Uhr | € 24

## 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. 24.01.2023 | 16.00–17.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Di. | € 59  
(inkl. Material, mit freundlicher Unterstützung des Landesverbandes der Lebenshilfe)

## IVHS Kunstworkshop

Isotta Martorelli

Lass deiner Kreativität freien Lauf und stärke deine Stärken. Probier was dich inspiriert, hol dir Tipps und dann lass es dir einfach gut gehen in kreatives Atelièr und gestalte was und wie du es magst.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit besonderen Bedürfnissen

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

Mi. 01.02.2023 | 16.00–18.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 129

## Textilmalerei

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Gemeinsam bemalen wir T- Shirt, Stofftasche oder Schürze – für dich oder zum Verschenken.

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

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

Fr. 14.04.2023 | 14.30–17.30 Uhr | € 15 (inkl. Material)

## Musikwerkstatt

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. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorliebe singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidi Stuffer | Dipl. Rhythmikerin, Dipl. Musiktherapeutin

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**ST. ULRICH**, Nevelstraße |

Termine nach Vereinbarung ab Jänner 2023, einzeln oder in der Kleingruppe | 11 Treffen á 30 Minuten | € 82

Dietmar Elsler

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

Fr. 03.02.2023 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 62

## Kegelclub "Happy"

Gemeinsam Kegeln und in die Vollen treffen!

Mag. Margit Psailer

Wir treffen uns wieder regelmäßig, um die Kugel rollen zu lassen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRIXEN**, Acquarena, Altenmarktgasse 28/B |

Sa. 21.01., 18.02., 18.03., 22.04., 20.05. und 10.06.2023 |

jeweils 10.00–12.00 Uhr | € 8

## Getragen werden

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
"Susteni ala Vita"

Isabel Stuflesser

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 Runggaditsch |

**TERMIN 1** | Fr. 03.03.2023 | 15.00–16.00 Uhr | 8 Treffen | je Fr.

**TERMIN 2** | Sa. 04.03.2023 | 10.00–11.00 Uhr | 8 Treffen | je Sa.

€ 62, mit freundlicher Unterstützung von "Susteni alla vita"



## Pustertal

## 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!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung (ab 8 Jahren)

**BRUNECK**, Treffpunkt: Sozialzentrum Trayah |

**TERMIN 1** | Mo. 26.06.2023 | 08.30–17.00 Uhr | 5 Treffen |

Mo.-Fr.

**TERMIN 2** | Fr. 30.06.2023 | 08.30–17.00 Uhr | 5 Treffen |

08.30–17.00 Uhr | Di.- Sa.

€ 92





## Bildungsclub "Happy"

Klaus Graber

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 € 21

### Spuren im Schnee – Winterwanderung im Hochpustertal

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |  
So. 08.01.2023 | Ganztagesausflug

### Helden unserer Landes – Andreas Hofer in Passeier

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |  
So. 05.02.2023 | Ganztagesausflug

### Frühlingserwachen im Buchenwald Montigg

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |  
So. 05.03.2023 | Ganztagesausflug

### Zu Gast in der kleinsten Stadt Südtirols Glurns

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |  
So. 02.04.2023 | Ganztagesausflug

### Wildtiere hautnah – Tierpark Assling

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |  
So. 07.05.2023 | Ganztagesausflug

### Natur und Bergerlebnis Alta Badia

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum  
Trayah | So. 25.06.2023 | Ganztagesausflug



### Bauwerke Südtirols – Der Nevesstausee

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah | So.  
02.07.2023 | Ganztagesausflug

### Bergbauern hautnah erleben – Villgraten in Osttirol

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |  
So. 06.08.2023 | Ganztagesausflug

### Der älteste Weinstock Europas – Margreit

**BRUNECK**, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |  
So. 03.09.2023 | Ganztagesausflug

## 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.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

Do. 02.03.2023 | 15.00–16.30 Uhr | 4 Treffen |

je Do. und Mi. | € 22

## Computerkurs: Fit in Beruf und Alltag

Philipp Zedler

Wir üben nützliche Sachen für den Beruf und auch für die Freizeit. Zum Beispiel Tippen, Surfen, Chatten, Posten, Googeln und Zoomen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK,** Mittelschule "Karl Meusburger", E.-Fermi-Straße 2 |

Fr. 03.02.2023 | 15.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr. | € 40

## Wohlfühltag für die Frau

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



Gemeinsam machen wir eine Gesichtsreinigung und eine Gesichts- und Handmassage.

Anschließend erhältst du tolle Schminktipps zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Phantasie-Reise.

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

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

Fr. 17.03.2023 | 09.30–11.30 Uhr | € 12 (inkl. Material)

## Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

Sylvia Weger Zanatta |

Entspannungsübungen und Traumreisen führen dich in dein Inneres.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Fr. 24.03.2023 | 15.15–16.15 Uhr | 8 Treffen | jeweils Fr. | € 46

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

## Grundkurs Validation® nach Naomi Feil

Wie kann ich meine Eltern, Großeltern, Partner besser verstehen und sie besser begleiten

Anna Fink | Validationslehrerin

Alexandra Kaiser Fischnaller | Validationslehrerin

Als Teilnehmende an diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine wertschätzende Beziehung aufbauen können.

Am Ende des 2-tägigen Kurses werden die Teilnehmenden verstehen, dass sich alte Menschen nicht ändern und dass eine neue Perspektive und ein neuer Blickwinkel, aber vor allem die eigene Haltung dazu beitragen, dass es allen Beteiligten besser geht.

**ZIELGRUPPE:** Pflegende, Angehörige und Interessierte

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),

Gremsenstraße 24A, Eiche | Fr. 19.05. und Sa. 20.05.2023 |

09.00-17.00 Uhr | € 89

## Club 3 – Psychomotorik – Bewegung – Körper erleben und erfahren

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 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 mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness,

Neurathstr. 3C | 10 Treffen ab Jänner 2023 | Absprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck |

10 Treffen ab Jänner 2023 und Juni 2023



## Dance for Kids

Dr. 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 | Di. 10.01.2023 |  
17.15–18.15 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 26



## Kurs

## 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

**BRUNECK,** Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Mo. 23.01.2023 | 15.00–16.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mo. | € 38

## 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 |  
Mi. 25.01.2023 | 15.00–16.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 45

## Musik, Tanz und Theater

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

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn, Seminar- und Bewegungsraum |  
Mo. 19.06.2023 | 14.30-18.30 Uhr | 5 Treffen |  
täglich von Mo. bis Fr. | € 45



## Kurs

## Kletterkurs

in Zusammenarbeit mit dem  
Kletterzentrum Bruneck und dem AVS  
Bruneck 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

**BRUNECK,** Kletterzentrum,  
Josef-Ferrari-Straße 36 | Do. 02.03.2023 |  
15.00-16.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 75



## Information und Anmeldung

**Volkshochschule Südtirol**  
Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen  
T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it  
www.vhs.it

## Draußen Sein und Dich ausprobieren

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe

Alexander Dangl

Verena Ladstätter | Pädagogin mit Schwerpunkt

Montessori- und Wildnispädagogik



Hast du schon mal ein Lagerfeuer ohne Streichholz gemacht oder dich wie ein Fuchs durch den Wald bewegt? Wir verbringen die gemeinsamen Tage in der Natur bei jeder Witterung. Mit den alltäglichen und gegebenen Herausforderungen wachsen wir zur Gemeinschaft. Folgende Naturelemente und Tätigkeiten stärken/fördern die eigne Persönlichkeit:

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche und junge Erwachsene mit Unterstützungsbedarf 14 – 28 Jahre

**OLANG**, Waldplatz Koflerhof | Sa. 01.04., Sa. 15.04., Sa. 06.05., Sa. 20.05., Sa. 10.06., Sa. 24.06. und So. 25.06.2023 | 09.30–17.00 Uhr | € 389

**ANMELDESCHLUSS:** 20.03.2023

## Wir gestalten unser T-Shirt

Farben Demattia KG | Fachgeschäft

Bring ein altes (am besten unbedrucktes) T-Shirt mit und gestalte es nach deinen Wünschen neu. Dabei sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.



**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Demattia, M.-Pacher-Straße 8 | Do. 30.03.2023 | 15.00–17.00 Uhr | € 9 (inkl. Material)

## 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 Jänner 2023 | 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. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorliebe singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit besonderen Bedürfnissen

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn, Seminar- und Bewegungsraum |

Termine nach Vereinbarung ab Februar 2023 |

8 Treffen á 60 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe | € 145

## Trommelworkshop

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

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 |

Mi. 25.01.2023 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 45

## Wir kochen zusammen

Maria Großgasteiger

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

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

Fr. 20.01.2023 | 14.00–18.00 Uhr | 2 Treffen | jeweils Fr. | € 22 (inkl. Material)

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

Martha Fuchs Haller

Wir üben 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. 02.02.2023 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 42

## Wohlfühltag für die Frau

Sylvia Weger Zanatta |

Gemeinsam machen wir eine Gesichtereinigung und eine Gesichts- und Handmassage, dazu werden wir unsere Nägel lackieren.

Anschließend erhältst du tolle Schminktipps zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Phantasie-Reise.

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

**STERZING**, Jugenddienst Wipptal, Streunturngasse 5 |  
Sa. 04.03.2023 | 09.30–11.30 Uhr | € 12 (inkl. Material)



## 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 |  
**TERMIN 1** | Mo. 06.02.2023 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Mo. |

**TERMIN 2** | Di. 07.02.2023 | 18.45–19.45 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Di. | € 40



## Musik und Tanz

Frieda Heidenberger Hofer

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

**STERZING**, Turnhalle in der Sportzone, Karl-Riedmann-Platz | Di. 17.01.2023 | 15.15–17.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. | € 52

## Tanzen wie die Weltmeister

Franca Zuin | Zumba- und Afro Fit-Instructorin, 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 | Di. 21.03.2023 | 15.30–17.00 Uhr | 11 Treffen | jeweils Di. | € 84

## 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. 06.02.2023 | 16.30–18.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 57



### Information und Anmeldung

**Volkshochschule Südtirol**

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0472 836 424 | brixen@vhs.it

www.vhs.it

## Wir kochen zusammen

Elisa Hochrainer

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**STERZING**, Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5 |  
Mi. 22.03.2023 | 15.00–18.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mi. |  
€ 80 (inkl. Material)

## Workshop

## Zirkus mit dem Pferd

Dr. Damaris Crepaz | 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 Zingelerhof,  
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 20.02.2023 | 09.00–13.00 Uhr |  
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160

**FREIENFELD**, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,  
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 21.08.2023 | 09.00–13.00 Uhr |  
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160

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

## Alles rund um das Pferd

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und  
Voltigierheilpädagogin



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

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

**FREIENFELD,** ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,  
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 13.03.2023 | 14.00-16.00 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Mo. | € 160  
Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz  
Tel. +39 366 2675606

## Workshop

## Kreative Pferdewoche

Dr. Damaris Crepaz | 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. 31.07.2023 | 09.00-13.00 Uhr |  
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160  
Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz  
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. 10.07.2023 | 09.00–13.00 Uhr |  
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 160

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz  
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. 17.07.2023 | 09.00–14.00 Uhr |  
5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 180

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

## 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 Teilnehmer selbst zu Rittern: wir stellen die Ausrüstung her und reiten/voltigieren auf dem Pferd. Außerdem erfahren die Teilnehmenden 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 die Teilnehmenden neben dem Reiten und Voltigieren auch Vieles über Pferdepflege und dem Umgang mit dem Pferd.

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

**FREIENFELD**, Reitstall Zingelerhof,  
R.-M.-Krukenhauser, Straße 1 | Mo. 07.08.2023 |  
09.00-14.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 180  
Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz  
Tel. +39 366 2675606



## Vinschgau

### Wir kochen zusammen

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Vinschgau

Hanna Thuile, MSc BSc | Ernährungswissenschaftlerin und  
Ernährungstherapeutin

Im Kurs lernen wir wie einfache, gesunde und leckere Gerichte so eigenständig wie möglich zubereitet werden.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

Oberschulzentrum Mals "Claudia de Medici"- Staatsstraße 9 |  
Do. 02.03.2023 | 18.00-21.00 Uhr | 3 Treffen | jeweils Do. |  
€ 45 (inkl. Material)

## Basisfertigkeiten: Die Grundfertigkeiten des Lernens

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter

Mag. Bernadette Wieser

Wir behandeln die Aspekte Körpersprache, Raumorientierung und Figurendifferenzierung. 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 Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer

**ONLINE,** Videokonferenz-Tool Zoom | Di. 22.08.2023 | 09.00–17.00 Uhr | € 26



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

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter

Mag. Bernadette Wieser

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.

**ZIELGRUPPE:** Eltern und Fachleute wie Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer

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

**ONLINE,** Videokonferenz-Tool Zoom | Mi. 23.08.2023 | 09.00–17.00 Uhr | € 26



## Pubertät, Sexualität, Aufklärung

In Kooperation mit dem Arbeitskreis  
Eltern Behinderter

Mag. Bernadette Wieser

Wie und wann erklären Sie Ihrem Kind am besten seine Chromosomenbesonderheit? Wie sprechen Sie mit Ihrem Kind über seinen Körper, Selbstbefriedigung und körperliche Bedürfnisse? 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 und Sexualentwicklung Ihres Kindes mutig, klar und ehrlich begleiten zu können.

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

**ONLINE,** Videokonferenz-Tool Zoom | Do. 24.08.2023 |  
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. 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 Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer

**ONLINE,** Videokonferenz-Tool Zoom | Fr. 25.08.2023 |  
09.00-17.00 Uhr | € 26





# Platz für Wissen.

**Zum Beispiel in der Weiterbildung.**  
Und wofür interessierst du dich?

Egal ob im Kurs, bei einem Vortrag oder einer Infoveranstaltung, Weiterbildung fördert die persönliche Entwicklung und öffnet neue Horizonte. Und genau deshalb sind wir bei vielen Weiterbildungsangeboten unterstützend mit dabei. Wissen bringt weiter. **[www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)**



**Raiffeisen**  
Meine Bank