

I.P.



INTEGRIERTE  
VOLKSHOCHSCHULE



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

**HERBST | WINTER 2021 | 2022**

**AUGUST - JANUAR**

**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 .....	<b>3</b>
Eisacktal und Grödnertal .....	<b>9</b>
Pustertal .....	<b>15</b>
Wipptal .....	<b>20</b>



## Stopp! Nicht mit mir! Ich bestimme selbst über meinen Körper!

Alexander Dangl | Hubert Fischer



Ich bin stark!

Ich vertraue meinem Gefühl!

Ich nehme mich wahr!

Ich nehme dich wahr!

Ich sag Nein!

Mein Körper gehört mir!

Ich habe Rechte!

Ich such mir Hilfe!

- > Jede Person empfindet Grenzen anders. Wichtig ist, dass wir uns selbst ernst nehmen, diese Grenzen erspüren, äußern und dafür einstehen. Wichtig ist auch die Grenzen des anderen zu respektieren. Wir können uns über unterschiedliche Empfindungen auch austauschen.
- > Wissen was sexuelle Übergriffe und Gewalt sind. Mögliche Strategien zum Umgang mit Grenzsituationen reflektieren. Wir stellen uns ganz bewusst die Frage: Wie gehen wir Männer mit den Themen Gewalt und Grenzen um?
- > Austausch zu respektvollen Beziehungen. Welche Erwartungen hat mein Partner bzw. meine Partnerin, welche Verhaltensweisen sind für sie bzw. ihn grenzwertig?
- > Ich darf NEIN sagen, wenn mir etwas nicht passt.
- > Übungen zum Erspüren der Kraft im eigenen Körper.
- > Reflexion dazu, an wen ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe, Informationen oder Unterstützung brauche.

**ZIELGRUPPE:** Junge und erwachsene Männer (mit und ohne Beeinträchtigung) ab 18 Jahren

**BOZEN,** Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 19.11., Fr. 26.11. und Fr. 03.12.2021 | 14.00-17.00 Uhr | 3 Treffen | € 63



### Information und Anmeldung

**Volkshochschule Südtirol**

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

## Theaterworkshop – Die Pink-Panther

In italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

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, wie wir durch unsere Körperbewegungen unsere Emotionen erklären und anschließend malen wir auch.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**SALURN**, Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2 | Fr. 24.09.2021 |

13.30–15.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 56

## Hochwertige Geschenke für Körper und Seele selbstgemacht

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

Lieben Menschen etwas zu schenken, bereitet uns oft Kopfzerbrechen, wir haben alles was wir brauchen, meist noch etwas mehr. Persönliche Geschenke sind oft nicht leicht zu finden oder sie sind zu teuer. Und warum nicht sich selbst was schenken?

Bei diesem Kurs hast du die Möglichkeit aus hochwertigen biologischen Inhaltstoffen Geschenke selbst herzustellen, die Körper und Seele gut tun. Und du kannst sicher sein . . . diese Geschenke verstauben nicht in irgendeiner Ecke, sie werden mit Freude genutzt.

Folgende Produkte werden hergestellt:

- > Blüten - Badesalz
- > Peeling für Körper, Hände, Füße
- > Badekugeln
- > feines Körper- bzw. Massageöl
- > Körperbutter

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**BOZEN**, Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstr. 8 |

Fr. 01.10.2021 | 15.00–18.00 Uhr | 1 Treffen | € 16 (inkl. Material)

## Meditation und progressive Muskelentspannung

**Sieglinde Schrei** | Meditations- und Entspannungsberaterin

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Die Technik ist weltweit wissenschaftlich anerkannt und leicht zu erlernen. Im Kurs wird zudem die Bauch- und Vollatmung geübt.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**BOZEN**, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 08.10.2021 |

17.00–18.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Fr. | € 25 (inkl. Unterlagen)

## 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. 09.11.2021 | 09.15–10.15 Uhr | 7 Treffen | je. Di.

**TERMIN2:** Di. 09.11.2021 | 10.15–11.15 Uhr | 7 Treffen | je. Di.  
€ 37

## Bewegung mit Musik

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

**Alberto Dallo Specchio**

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BOZEN**, Blindenzentrum, Schießstandweg 36 | Mi. 06.10.2021 |

19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 25

## 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. 30.09.2021 | 15.30–17.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 43

## Nordic Walking

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Peter Unterhauser | Nordic Walking-Instructor, Qi Gong-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

**SALURN**, Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2 | Do. 23.09.2021 | 10.30–11.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 23

## 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 | Di. 30.11., Do. 02.12., Sa. 04.12., Di. 07.12., Do. 09.12., Sa. 11.12., Di. 14.12., Do. 16.12., Sa. 18.12. und Di. 21.12.2021 | 13.00–17.30 Uhr | 10 Treffen | € 20

## AcquAbili – Erlebnis Wasser

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

SSV Leifers ASV Sektion Schwimmen

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 |

Ab 01.10.2021, 10 Termine jeweils freitags von 10.00-11.00 Uhr;  
zwei Slots für je. 2 Teilnehmer, je. 30 Minuten | € 40

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BOZEN,** Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 16.10.2021 |

09.00-13.00 Uhr | 1 Treffen | € 20

## Malkurs

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

Maria Ines Klose | Grafik Designerin, Illustratorin

Hast du Mut mit Farben zu experimentieren, denn Malen soll Freude machen! Du bist frei in deiner Motivwahl und Stilrichtung. Neben Farben können auch Papiere, Fotos und andere Materialien in die Bilder eingesetzt werden, sodass eine Collage entsteht. Du wirst entsprechend der eigenen Fähigkeiten und Neigungen unterstützt.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Mo. 04.10.2021 | 09.00-12.00 Uhr | 3 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 35 (inkl. Material)

## Nähwerkstatt, aus Alt mach Neu

Lea Lausch

Hast du Kleider im Schrank, die du nicht mehr anziehst? Du erhältst einfach und schnell Grundkenntnisse im Nähen und wertvolle Tipps, wie du aus alten Kleidern und Stoffen etwas Neues gestalten kannst. Du hast die Möglichkeit, unter Anleitung dein eigenes Projekt Schritt für Schritt zu realisieren. Wir freuen uns auf dein Kommen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**SALURN**, Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2 | Do. 11.11.2021 |  
09.30–11.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do. | € 30

## Musik erzeugen mit verschiedenen Schlaginstrumenten

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Helmuth Valersi | 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

**KURTATSCH**, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |  
Sa. 02.10.2021 | 14.00–15.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Sa. | € 55

## Alles rund um den Hund

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Federica Aste | Dott.ssa Marlene Vettori |

Associazione asinaMente

Hast du Spaß am Umgang mit dem besten Freund der Menschen? Willst den richtigen Umgang mit Hunden erlernen? Dann bist du hier richtig! Im Mittelpunkt stehen die Hunde und der respektvolle Umgang in der Gruppe. Wir lernen, 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. 21.09.2021 | 10.00–11.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 36  
Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



**Club 3**

Roberto De Luca |

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

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

**Wanderung zur Prantneralm**

Sa. 18.09.2021 | 15.00–19.00 Uhr

**Der Skulpturenwanderweg in Lana**

Sa. 23.10.2021 | Ganztagesausflug

**Das Südtiroler Archeologiemuseum in Bozen**

Sa. 13.11.2021 | Ganztagesausflug

**Bildungsclub "Happy"**

Erich Klaus Knollseisen | Isotta Martorelli

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**Beitrag:** jeweils € 18

**Steine erzählen – Wanderung zwischen Issing und Pfalzen**

Sa. 11.09.2021 | Ganztagesausflug

**Herbstimpressionen am Kastanienweg**

Sa. 23.10.2021 | Ganztagesausflug

**Kennst du deine Heimat? Rund um Sterzing**

Sa. 13.11.2021 | Ganztagesausflug

**Winterwanderung Gsiesertal**

So. 12.12.2021 | Ganztagesausflug

## Frauentreff

Ich weiß was ich will! Gemeinsam zu mehr  
Selbständigkeit

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband  
Lebenshilfe

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

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. 21.08.2021 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

**TERMIN2:** Sa. 11.09.2021 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

**TERMIN3:** Sa. 30.10.2021 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

**TERMIN4:** Sa. 13.11.2021 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

jeweils € 13

## 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. 22.09.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 42



### Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0472 836 424 | brixen@vhs.it

www.vhs.it

## Club 3 – Denkend spielen

Roberto De Luca

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Wir verbringen einen gemütlichen Vorweihnachtsabend bei Spielen, Musik und Spaß.

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

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

So. 19.12.2021 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen | € 8

## 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. 11.11.2021 |

15.00–16.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 38

## Freies Tanzen und Entspannung für Lebensfreude und Wohlfühl

Frieda Heidenberger Hofer | Kneipp-Gesundheitstrainerin, Entspannungstrainerin

Durch den Tanz nehmen wir unseren eigenen Körper wahr und entdecken so ungeahnte Fähigkeiten in uns. Das Tanzen ermöglicht uns eine besondere Art des körperlichen und seelischen Ausdrucks. 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-Straße 9 |

Do. 09.09.2021 | 16.00–17.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 40

## 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 | Mi. 10.11.2021 | 15.00-16.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | € 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. 21.09.2021 | 16.00-17.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Di. | € 59 (inkl. Material, mit freundlicher Unterstützung des Landesverbandes der Lebenshilfe)

## Weihnachtswerkstatt

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Gemeinsam gestalten wir eine Schneekugel nach deinen Vorstellungen – für dich oder zum Verschenken.

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

**BRIXEN**, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Fr. 26.11.2021 | 14.30-17.30 Uhr | 1 Treffen | € 15 (inkl. Material)



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

### Die VHS im Internet

- > Unser gesamtes Programm immer aktuell
  - > Anmeldung rund um die Uhr
- > Mit der Kurssuche schnell und einfach zum gewünschten Kurs

## Wir verzieren eine Kerze

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Mithilfe von verschiedenen Materialien und Techniken gestalten wir Grabkerzen für Allerheiligen.

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

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

Fr. 22.10.2021 | 14.30–17.30 Uhr | 1 Treffen | € 15 (inkl. Material)

## Veeh-Harfe

Barbara Plattner Ramoner

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

Terminvereinbarung ab September 2021, 20 Minuten pro Kind | € 65

## Gesunde Ernährung leicht erklärt

Julia Zacherl | Dipl. Ökotrophologin (Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin)

Was ist eine gesunde Ernährung? Was muss ich beachten, wenn ich mich gesund ernähren will?

In diesem Kurs erfährst du was eine gesunde Ernährung ist; was passiert, wenn ich mich nicht gesund ernähre; was und wo kaufe ich ein, damit ich mich gesund ernähren kann und wie koche ich gesund.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und ihre Eltern bzw. Betreuerinnen; alle Interessierten, die sich gesund ernähren und, wenn nötig, auch ihr Gewicht reduzieren möchten.

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

Fr. 01.10.2021 | 17.00–18.30 Uhr | 1 Treffen | € 8

## Wir kochen zusammen

Elisa Hochrainer

Mit bildreichen Rezepten lernen wir, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit Herd, Mixer und vieles mehr.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRIXEN**, Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34 |  
Sa. 02.10., Sa. 16.10. und Sa. 30.10.2021 | 10.00–14.00 Uhr |  
3 Treffen | € 45 (inkl. Material)

## Club 3

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

### Herbstliches Kastanienbraten in Natz/Fruns

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Roberto De Luca

Wir treffen uns zum gemeinsamen herbstlichen Kastanienbraten in Natz/Fruns.

**NATZ**, Grillplatz Frun | Sa. 02.10.2021 | 15.00–19.00 Uhr | € 16

### Gemeinsam Weihnachtskekse backen

Roberto De Luca

In weihnachtlicher Stimmung werden neue Keksrezepte ausprobiert.

**BRIXEN**, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Sa. 11.12.2021 |  
14.30–19.30 Uhr | € 15

## Kegelclub "Happy"

Gemeinsam Kegeln und in die Vollen treffen!

Elisabeth Stolz

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

**TERMIN1:** Sa. 25.09.2021 | 10.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

**TERMIN2:** Sa. 09.10.2021 | 10.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

**TERMIN3:** Sa. 20.11.2021 | 10.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

**TERMIN4:** Sa. 11.12.2021 | 10.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

jeweils € 7

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@vhs.it

## 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

### Ausflug nach Getzenberg

Sa. 18.09.2021 | Ganztagesausflug

### Der Herbst und seine Früchte – Kastanienwanderung in Vahrn

Sa. 09.10.2021 | Ganztagesausflug

### Kennst Du Deine Heimat – Zu Besuch in Tramin

Sa. 13.11.2021 | Ganztagesausflug

### Weihnachtszauber in Klausen

Sa. 04.12.2021 | Ganztagesausflug

## Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

Di. 05.10.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Di. | € 18



### Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it

www.vhs.it

## Computerkurs: Fit in Beruf und Alltag

Philipp Zedler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die berufstätig sind und einige neue Kniffe am Computer erlernen wollen. Nicht nur die Neuerungen in der Textverarbeitung werden euch gezeigt, auch einfache Tabellenkalkulationen gehören zum Kursinhalt. Ihr bekommt Tipps und Tricks, die euch die Arbeit mit E-Mails und dem Internet erleichtern.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK,** Mittelschule "Karl Meusburger", E.-Fermi-Straße 2 |  
Fr. 17.09.2021 | 15.00-17.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr. | € 34

## Wohlfühltag für die Frau

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



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

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

**BRUNECK,** Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Sa. 20.11.2021 | 09.30-11.30 Uhr | 1 Treffen | € 11 (inkl. Material)

## Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

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

Wir begleiten und fördern dich individuell, damit du ganzheitlich und eigenständig, selbstbewusst und selbstsicher deine Welt erkunden und mitgestalten kannst. Entspannungsübungen und Traumreisen führen dich in dein Inneres.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**BRUNECK,** Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Fr. 01.10.2021 | 15.00-16.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr. | € 23



## 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 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 September 2021 | Absprache  
der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck |  
€ 95 (+ € 30 Mitgliedsbeitrag)

## Musik und Tanz

Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit  
Schwerpunkt Inklusion

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

Frieda Heidenberger Hofer | Kneipp-Gesundheitstrainerin,  
Entspannungstrainerin

Rosmarie Knapp

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. Gemeinschaftstänze, Bewegungselemente Freies Tanzen und Körper-Spür-Übungen erwarten uns.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Fr. 08.10.2021 | 13.00–15.00 Uhr | 9 Treffen | jeweils Fr. | € 50

## 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. 10.11.2021 | 16.15–17.15 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mi. | € 17

## 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

## Tanzen und Spielen weckt die Lebensfreude

Karin Frisch

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Mi. 15.09.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 40

## Klassische Gesellschaftstänze

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Mo. 27.09.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Mo. | € 38

## Socken stricken leicht gemacht

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Wir zeigen euch, wie einfach Stricken ist. Mit einfachen Maschen lernt ihr in entspannter Atmosphäre die Grundlagen des Strickens kennen und nehmt ein Paar selbst gestrickte Socken mit nach Hause.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Do. 18.11.2021 | 15.15–17.15 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do. | € 25

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

## Gemeinsames Musizieren

Christian Aigner

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK,** Josefsheim, AuBerragen 16 | individuelle Terminvereinbarung ab September 2021 | 4 Treffen à 2 h | Preis auf Anfrage

## 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 | Mi. 29.09.2021 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 37

## Wir kochen zusammen

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

Karin Frisch

**BRUNECK,** Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Mi. 29.09.2021 | 16.45–19.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | € 38 (inkl. Material)

Maria Großgasteiger

**BRUNECK,** Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Fr. 19.11. und Fr. 26.11.2021 | 14.00–18.00 Uhr | 2 Treffen | € 30 (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.-Multscher-Platz 1 |  
Do. 30.09.2021 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 36

## Feldenkrais Methode®

Karin Wild Tötsch | Feldenkraislehrerin

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

**Termin1:** Di. 21.09.2021 | 15.15–16.15 Uhr | 8 Treffen | je Di. |

**Termin2:** Di. 21.09.2021 | 16.30–17.30 Uhr | 8 Treffen | je Di. |

€ 40

## Rio Abierto

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

Sonja Seppi | Rio Abierto Trainerin

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**STERZING**, Ort wird noch bekannt gegeben | Fr. 08.10.,  
Fr. 15.10. und Fr. 22.10.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 3 Treffen | € 31

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@vhs.it

## Kletterkurs

Kursleitender wird noch bekannt gegeben



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

**ZIELGRUPPE:** Kinder mit Beeinträchtigung im Alter von 6 bis 10 Jahren

**RATSCHINGS**, Kletterhalle Sportzone Stange | Mo. 04.10.2021 | 15.00–16.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | € 37

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**STERZING**, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 | Sa. 23.10.2021 | 09.00–13.00 Uhr | 1 Treffen | € 20

## 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. 20.09.2021 | 16.30–18.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 55



VHS auf Facebook

Mitten im VHS-Geschehen

[www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol](http://www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol)

## 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,** Ort wird noch bekannt gegeben |

Do. 16.09., Do. 23.09. und Do. 30.09.2021 | 15.00–19.00 Uhr |  
3 Treffen | € 45 (inkl. Material)

Workshop

## 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 und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

**FREIENFELD,** Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Mo. 04.10.2021 | 15.00–17.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 160

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



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

## Pferde und Kreativität

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und  
Voltigierheilpädagogin



Pferde lassen uns träumen und inspirieren uns, sie wecken in uns Gefühle und aktivieren unseren kreativen Ausdruck. Zu diesem Kurs sollen Kinder und Jugendliche durch den Umgang (Putzen, Führen, Füttern) und die Aktivität mit dem Pferd (Reiten, Voltigieren, Spiele) 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**, Reitstall Zingelerhof, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |  
Fr. 24.09.2021 | 14:30 - 17:00 Uhr | 6 Treffen | je Fr. | € 120

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



### Information und Anmeldung

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



# Viel mehr als eine Bank,

**... weil meine Raiffeisenkasse  
eine Genossenschaft ist. Und bleibt.**

Als Genossenschaftsbanken sind wir seit jeher mit den Bürgern und Betrieben aus unseren Gemeinden eng verbunden. Wir wissen, wem wir täglich verpflichtet sind, unser Bestes zu geben.

Als finanzieller Weggefährte – ein Leben lang.

**[www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)**



**Raiffeisen**

Meine Bank