

I.P.

VHS
SÜDTIROL

AUER | KURTINIG
NEUMARKT | SALURN
TRAMIN

100 JAHRE
URANIA BOZEN



www.vhs.it

HERBST | WINTER 2023 | 2024

AUGUST - JANUAR

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE



Lehrgänge & Berufliche Weiterbildung

Coaching als Instrument in Führung & Beratung

27.09.-22.11.2023 | 8 Treffen |

Online und Bozen | € 1299

kostenloser Infoabend: 06.09.2023 | 19.00 Uhr

Human Resource Management

13.10.-24.11.2023 | 7 Treffen |

Online und Bozen | € 950

InDesign - zum perfekten Layout

04.10.-13.12.2023 | 10 Treffen |

Online | € 495

Photoshop - zum perfekten Bild


05.10.-14.12.2023 | 10 Treffen |

Bozen | € 495

Content Creation

20.10.-24.11.2023 | 6 Treffen

Online und Bozen | € 599



bis zu 80%
Förderung
nutzen!



Information und Anmeldung

www.vhs.it

VHS Südtirol | info@vhs.it | 0471 061444

Bei unseren Nachbarn im Alpenraum: Das Veltlin

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik
Dr. Stefan Demetz | Archäologe und Kunsthistoriker,
Leiter Stadtmuseum Bozen



Über die Valchiavenna und die Val Poschiavo mit dem Engadin und durch das Stilsfer Joch mit dem Vinschgau verbunden, teilt das Veltlintal viele kulturelle und geschichtliche Aspekte mit den benachbarten Tallandschaften. Der erste Tag ist dem oberen Veltlintal gewidmet, wir besichtigen Tirano, Grosio, Bormio. Am Tag zwei stehen Téglio und Sóndrío auf dem Programm. Der Sonntag gilt dem unteren Veltlintal mit Chiavenna.

VELTLIN, Fr. 08.09.2023–So. 10.09.2023 |

€ 590 p. P. im DZ | € 650 p. P. im EZ, zzgl. Versicherung
inkl. Fahrt im Reisebus, Eintritte, Führungen,
2 Übernachtungen mit Halbpension

Kampanien – Schnittstelle zwischen Antike und Mittelalter

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik
Priv. Doz. Dr. Leo Andergassen | Direktor des
Landesmuseums Schloss Tirol



Die Kulturlandschaft Kampaniens hat es in sich. Im Umfeld von Neapel haben sich neben hochkarätigen Zeugnissen antiker Kultur zahlreiche Denkmäler des Mittelalters und der frühen Neuzeit bewahrt. Ein Landstrich zum Staunen und Entdecken!

KAMPANIEN, Mi. 04.10.2023–So. 08.10.2023 |

€ 1050 p. P. im DZ | € 1250 p. P. im EZ, zzgl. Versicherung
inkl. Führungen, Eintritte, Fahrt im Reisebus,
4 Übernachtungen mit Halbpension

*Weitere Exkursionen, Tagesfahrten und
Reisen finden Sie auf www.vhs.it*

Für alle Reisen gilt: Vorläufiges Programm.
Änderungen vorbehalten. Das ausführliche Programm
sämtlicher Reisen sowie Informationen über Anmelde-
und Stornobedingungen erhalten Sie im Büro der
Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444.

Einführung in die Kurrentschrift des 18. und 19. Jahrhunderts

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek in Neumarkt
Dott. Harald Toniatti | *Archivar am Südtiroler Landesarchiv*

Anhand von kopierten Quellenbeispielen aus den Beständen des Südtiroler Landesarchivs aus der Zeit von Maria Theresia bis in die Zwischenkriegszeit sollen Schwellenängste im Umgang mit älteren Schriftstücken abgebaut und eine elementare Lesefähigkeit vermittelt werden. Die Teilnehmenden erhalten zudem eine Literatur- und Linkliste mit Hinweisen zur Vertiefung und zum Selbststudium.

NEUMARKT, Bibliothek im Ballhaus, Andreas-Hofer-Str. 58/2 |
Sa. 25.11.2023 | 14.00–18.00 Uhr | € 5

Salurn bis 1858

Unbekannte Ansitze, Gassen und Höfe in der südlichsten Gemeinde Südtirols

Arch. Franz Kosta

Bei diesem Spaziergang durch die Gassen Salurns erkunden wir die Geschichte und die Schätze dieses besonderen Juwels im Süden Südtirols. In der Zeit der Renaissance haben sich hier viele Adelige niedergelassen und Palazzi und Ansitze errichtet, die heute noch das Dorfbild prägen. Bei einer abschließenden Kellerbesichtigung erfahren wir noch mehr über die Kellerarchitektur von damals und lassen den Nachmittag bei Verkostung von exklusiven Weinsorten und Häppchen aus dem Ort ausklingen.

SALURN, Treffpunkt: Rathausplatz 1 | Sa. 21.10.2023 |
14.30–17.30 Uhr | € 55 (inkl. Wein und Häppchen)

Schloss Auer und das Weingut am Happacherhof

Dr. med. Gerlinde von Fioreschy

Irene Hager von Strobele | Kulturvermittlerin und Buchautorin

Schloss Auer entstand als mittelalterliche Dorfburg und war Amtshaus und Gerichtssitz der Grafen von Tirol. Später mehrfach umgebaut und erweitert, ist es seit 1707 im Besitz der Familie Fioreschy. Die Anlage samt Weinkeller, Hof und Hausanger mit Weinberg ist ein Kleinod im Herzen von Auer. Im Anschluss an die Besichtigung von Schloss Auer ist der Besuch beim Weingut des Happacherhofs geplant inklusive einer Weinverkostung.

AUER, Treffpunkt: Schloss Auer, Kirchplatz 11 | Fr. 17.11.2023 | 14.00–17.00 Uhr | € 25 inkl. Weinverkostung

Zu Besuch auf der SOLOS-Farm

Salat aus Aquaponik-Anbau

SOLOS-Team

Das skalierbare Aquaponik-System ist eine Anbauform, die Fischzucht und Gemüseanbau in einem Kreislauf verbindet. Ressourcenschonend, ganzjährig lokal und platzsparend bietet die Solos-Farm umwelt- und ernährungsbewussten Konsumenten eine sinnvolle Alternative. An diesem Nachmittag bekommen wir Einblick in das innovative Aquaponik-System.

TRAMIN, Solos-Farm (bei Autobahnausfahrt Neumarkt) | Fr. 10.11.2023 | 14.30–16.00 Uhr | € 19



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

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 Teilnehmenden 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. 02.10.2023 | 09.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |
€ 112

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Di. 03.10.2023 | 09.30–10.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 182

Geschichtenwerkstatt – Basiskurs: Gemeinsam lassen wir Geschichten entstehen.

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland
Yvonne Peer



Der Kurs heißt Geschichtenwerkstatt, wo wir uns gemeinsam Geschichten ausdenken. Wir machen zuerst Spiele, damit wir uns kennenlernen. Wir sammeln Ideen für eine Geschichte. Mit den Ideen stellen wir eine Geschichte zusammen. Wer mag, kann die Geschichte aufschreiben. Wer nicht Schreiben kann, kann erzählen oder malen. Ihr seid alle in der Geschichtenwerkstatt willkommen.

ZIELGRUPPE: Erwachsene Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Do. 05.10.2023 | 13.30–15.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 36

Beobachtungsabend in der Sternwarte "Max Valier" in Gummer

Amateurastronomen Max Valier

Wir blicken in den funkelnden Nachthimmel und sehen uns mit Fragen konfrontiert, wie: "Was sind Sterne und warum leuchten sie?", "Welche Sternbilder gibt es?" und "Was unterscheidet einen Planeten von einem Stern?". An diesem Abend lernen wir die astronomischen Geräte kennen und werden selbst den Blick ins All wagen und hier Planeten und weit entfernte Galaxien beobachten.

GUMMER, Treffpunkt: Sternwarte in Gummer | Do. 14.12.2023 | 20.00-22.00 Uhr | € 16

Sicherheit am Berg – Digitale Tourenplanung und richtiges Kartenlesen

Martin Martinelli | Reg. Wanderleiter, Natur Coach
und Phytopraktiker i.A.



Wanderkarte oder App? Ob digital oder analog, die gute Vorbereitung gehört zum sicheren Wandern und Bergsteigen dazu. Wir lernen analoge und digitale Methoden kennen und werden erkennen, dass sich beide ergänzen. Was bedeuten die gezeichneten Linien und Symbole auf der Karte? Und wie plant man in der "digitalisierten Welt" eine Tour am Vorabend? Einige Apps und Programme werden vorgestellt und gemeinsam eine Tour geplant und als GPX-Datei exportiert.

VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse am PC

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 | Mi. 29.11.2023 | 18.00-22.00 Uhr | € 49

Sprachen

Standardisierte Lernziele nach dem Europäischen Referenzrahmen

A1 (ANFÄNGER):

Formulieren und Verstehen von einfachen Sätzen

A2 (LEICHTFORTGESCHRITTENE):

Lesen und Verstehen von kurzen Texten,
Verständigung über vertraute Themen

B1 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen von normalen Texten,
Verständigung über vielfältige Themen

B2 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen von komplizierten Texten, mühelose
Verständigung über breitgefächerte Themen

C1 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen aller Texte, angemessenes Ausdrücken
in Wort und Schrift

Ihre Kenntnisse können Sie online auf www.vhs.it testen.

Kurs

Sprachentreff

Konversation in Englisch und Italienisch

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

TRAMIN, Öffentliche Bibliothek, Mindelheimer Straße 12 |
Sa. 11.11., Sa. 25.11. und Sa. 09.12.2023 | 09.00–10.30 Uhr |
freiwillige Spende

Kurs

Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Mary Flukey Gruber

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Mo. 25.09.2023 |
18.30–20.00 Uhr | 11 Treffen | jeweils Mo. | € 127 (+ Lehrbuch)

Kurs

Englisch B1.1

Mary Flukey Gruber

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Di. 26.09.2023 |
18.30–20.00 Uhr | 11 Treffen | jeweils Di. | € 127 (+ Lehrbuch)

Englisch B1.2

Mary Flukey Gruber

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Do. 28.09.2023 |
18.30–20.00 Uhr | 11 Treffen | jeweils Do. | € 127 (+ Lehrbuch)

Englisch Konversation – English Easy Conversation A2

Mary Flukey Gruber

VORAUSSETZUNGEN: A2

TRAMIN, Öffentliche Bibliothek, Mindelheimer Straße 12 |
Mi. 11.10.2023 | 19.00–20.45 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mi. | € 122

Englisch Konversation – Let's Talk

Mary Flukey Gruber

A general conversation class in Everyday English based on everyday situations using games and role plays. Suitable for Pre-Intermediate and Intermediate Level.

VORAUSSETZUNGEN: Ab Niveau A2+

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Do. 12.10.2023 |
20.00–21.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 96 |
€ 137 Gebühr für Kleingruppen



VHS-Sprachberatung

Ganz einfach den
passenden Sprachkurs finden

Nutzen Sie unsere Sprachberatung: online auf
www.vhs.it oder in unseren Büros in Bozen und Brixen

Seminar

Pensionsvorsorge für Frauen

Helmuth Renzler | *Rentenexperte*

Besonders häufig sind Frauen im Alter von Altersarmut betroffen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist es besonders wichtig gut informiert zu sein. In diesem Seminar gibt Ihnen der unabhängige Rentenexperte Helmuth Renzler einen Überblick über derzeitige Möglichkeiten, Entwicklungen und Rentenbestimmungen.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Fr. 17.11.2023 |
15.00–18.00 Uhr | € 10

NEU

Workshop

Fotografie als Kunst

Hannes Schick | *Kriegskorrespondent, Reisefotograf und Mitarbeiter bedeutender Zeitschriften und Fotoagenturen*

Sie erlernen die Fotografie künstlerisch anzuwenden und ein kreatives Projekt fotografisch darzustellen und zu realisieren. Wir behandeln Elemente der Komposition, Analyse der verschiedenen Arten und Techniken der künstlerischen Fotografie, die Sprache der fotografischen und visuellen Kommunikation, Geschichte und Entwicklung der künstlerischen Sprache in der Fotografie und Fotografien für Galerien, Ausstellungen und Museen herstellen.

VORAUSSETZUNGEN: eigene Digitalkamera, die manuell eingestellt werden kann

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Fr. 20.10.2023 | 09.00–17.00 Uhr | inkl. Mittagspause | € 79

Infoabend

Smart Home und Hausautomation

Wie die Technologie in unsere Privatsphäre eindringt

Augusto Bernardi | *Datenschutzbeauftragter*

Alexa und andere IoT Geräte sind in fast jedem Haushalt zu finden. Werden unsere Gespräche tatsächlich aufgenommen? Wie sicher ist unsere Privatsphäre? Sind diese Geräte eine Gefahr für das private Netzwerk?

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Mi. 22.11.2023 | 19.00–21.00 Uhr | € 29

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

VHS

Seminar

Kräuter für ein starkes Immunsystem

Dora Veronika Somvi Margesin | *Kräuterpädagogin, Buchautorin*

Sie erfahren, welche Heilpflanzen die Immunkraft stärken, wie sie zubereitet und angewendet werden und erhalten bewährte Rezepte aus der Kräutermedizin, von denen wir eines gemeinsam zubereiten.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Mo. 06.11.2023 | 19.30–21.30 Uhr |
€ 35 (+ ca. € 4 Material, inkl. Unterlagen)

Workshop

Räuchern – eine vergessene Kunst

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Wir „riechen“ uns durch mehrere Räucherpflanzen und erfahren Nützliches zu Räuchergeräten, Räucherharzen und Räucherpflanzen. Wir bereiten gemeinsam eine Räuchermischung und ein Räucherbündel für zuhause zu.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Str. 20 |
Sa. 25.11.2023 | 14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

Workshop

Gesunde und natürliche Hautpflege – einfach und schnell selbst gemacht

Brigitte Ebner | *Kräuterexpertin, Grüne-Kosmetik-Pädagogin*

Sie erfahren viel Wissenswertes über eine gesunde und natürliche Hautpflege ohne Chemie. Die Inhaltsstoffe dafür kommen aus dem Garten, dem Wald und aus der Küche. Wir stellen gemeinsam eine Feuchtigkeitscreme, eine Salbe, einen Lippenpflegestift und ein Deo her.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Sa. 14.10.2023 | 14.00–17.00 Uhr |
€ 35 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezepte)

Entspannungsmassage

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Sie erlernen wohltuende Massagegriffe zum Lockern und Entspannen. Dabei werden Füße, Hände, Rücken und Nacken/Kopf massiert. Ergänzt werden die Massagegriffe durch Dehnungsübungen und ätherischen Ölen.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Sa. 21.10.2023 | 14.30–19.00 Uhr | € 45

Power Yoga

Elise-Marie Hütterer | Dipl. Yogalehrerin

Es werden Übungen des Hatha Yoga mit fließenden und dynamischen Körperübungen vereint.

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Di. 26.09.2023 |
19.00–20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 166

Shaolin Qi Gong

Peter Unterhauser | Qigong-Lehrer, Dipl. Mentaltrainer

Achtsam ausgeführte, fließende Bewegungen lösen Spannungen, schulen die Konzentration und führen zu tiefer Ruhe und innerer Einheit.

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Mi. 04.10.2023 |
19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 175

Gesundheitsturnen

Sonja Morandell Pürgstaller | Dipl. Instructorin für
Haltungsgymnastik

Wir befassen uns mit der Stärkung und Kräftigung des Körpers und der Vorbeugung von Haltungsschäden.

TRAMIN, Bürgerhaus, Mindelheimerstraße 16 | Fr. 13.10.2023 |
09.00–10.00 Uhr | 7 Treffen | jeweils Fr. | € 74

Pilates

Katerina Schmid Niederkofler | Pilatestrainerin,

NEUMARKT, Haus Unterland, Ballhausring 2 | Mo. 25.09.2023 |
18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

Pilates, Core & More mit Stretching

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin,
Fitnesstrainerin*

Pilates, Core-Training und Yoga-Elemente werden fließend kombiniert. Pilates sorgt für die Verbesserung der Körperhaltung und Körperbewusstsein. Core-Training verbessert die Körperstabilität und das Gleichgewicht. Durch Yoga-Übungen werden Verspannungen gelöst, die Muskeln gedehnt und die innere Kraft gestärkt.

NEUMARKT, Haus Unterland, Ballhausring 2 | Mo. 25.09.2023 |
19.45–20.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

Nordic Walking

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland
Peter Unterhauser | *Nordic Walking-Instructor*



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.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

CASTELFELDER, Montan (Parkplatz Sportplatz 3. Kehre) |
Di. 03.10.2023 | 10.30–11.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. | € 26

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. 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. 06.10.2023 | 13.00–14.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Fr. | € 39

Kurs

Farbberatung – Entdecken Sie Ihre eigene Farbe!

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Es gibt Farben, in denen wir glänzen und Farben, die wir besser meiden sollten. Hast du herausgefunden, welches deine dominanten Merkmale sind, ist es ein Leichtes einen Look zu kreieren, der genau zu dir und deinem Typ passt.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Fr. 17.11.2023 | 14.00–17.00 Uhr | € 32

Kurs

Brush lettering

für Anfängerinnen, Anfänger und
Leichtfortgeschrittene

Lisa Plattner | Grafikerin und Kalligrafin

Sie erlernen die Kalligrafie mit dem Pinselstift. Nach einer Einführung in die Welt der Kalligrafie wird Ihnen der Umgang mit dem Brush Pen vermittelt. Am Ende des Kurses können Sie persönliche Widmungen mit Texten, Gedichten und Zitaten gestalten.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Straße
20 | Sa. 02.12.2023 | 09.00–17.00 Uhr | inkl. Mittagspause |
€ 65 (+ ca. € 15 für Schreibgrundausrüstung)

Kurs

Kunstworkshop in italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland
Collaboratori PROPOSTE EDUCATIVE S.R.L.



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

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

MARGREID, Annahaus, Angela Nikoletti Str. 6 |
Mi. 04.10.2023 | 09.15–12.15 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mi. | € 132

Schmuckwerkstatt: Einfache Schmuckexperimente mit Feueremaille

Frances Catherock D'Aintree-Gierl | Schmuckdesignerin, Goldschmiedin, Künstlerin

Gemeinsam fertigen wir schöne, einzigartige Schmuckstücke in Sterlingsilber an, die teilweise mit leuchtendem Feueremaille gefärbt werden. Es entstehen emaillierte Ohringe, Anhänger oder sogar Ringe.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Str. 20 |
Sa. 04.11.2023 | 09.00-19.00 Uhr | inkl. Mittagspause |
€ 85 (+ ab € 25 Material, je nach Verbrauch)

Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Helmuth Valersi | Musiklehrer



Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen „hörbar“, wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt. Je nach Vorliebe singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Sa. 07.10.2023 | 10.30-12.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Sa. | € 62



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

Schnelle Gerichte für jeden Tag – alltagstauglich und einfach

Dipl. Ing. Sissy Pfeifer | *Lebensmitteltechnologin,
Foodcoach, Mutter, Yogalehrerin*

Wenn es schnell gehen soll, kocht man immer dasselbe und greift oft zu ungesunden Alternativen. Doch schnell und gesund ist möglich! Die Lebensmitteltechnologin und dreifache Mutter zeigt Ihnen, wie das geht. Mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide zaubert sie im Handumdrehen Gutes für die gesamte Familie.

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Di. 24.10.2023 |
18.00–21.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 10–12 Material)

Fermentieren – Superfood für den Darm

Irene Hager von Strobele | *Kulturvermittlerin, Kräuterfrau,
Buchautorin*

Schon unsere Vorfahren kannten die Heilkraft von rohem, fermentiertem Gemüse. Das Besondere daran ist, dass das Gemüse nicht erhitzt wird und somit alle Nährstoffe erhalten bleiben. Wir fermentieren Gemüse in Bio-Qualität.

AUER, Haus der Vereine, Hohlweg 6 | Do. 05.10.2023 |
18.00–21.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 5 Material)

Fleischkochkurs

Karlheinz Ambach | *Chefkoch*

Zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsohle? Die richtige Zubereitung von Fleisch will gelernt sein.

AUER, Haus der Vereine, Hohlweg 6 | Do. 09.11.2023 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Gerichte aus dem Wok

Karlheinz Ambach | *Chefkoch*

Sie erlernen die fachgerechte Zubereitung von Gerichten aus dem Wok. Frische Zutaten werden mit asiatischen Saucen und Gewürzen zu genussvollen Kreationen kombiniert, die dann gemeinsam verkostet werden.

AUER, Haus der Vereine, Hohlweg 6 | Mi. 15.11.2023 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Mexikanische Küche

Andreas Sölva | Koch

Lernen Sie einige mexikanische Gerichte zu kochen, wie typische Dips, Burrito mit Chicken & Beef und einiges mehr.

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Do. 26.10.2023 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Weihnachtsbäckerei – vollwertig und gesund

Gertrud Gummerer | ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin nach Dr. Bruker

Nach pfiffigen Rezepten backen wir zusammen verschiedene Kekse, Fruchtbrot und anderes für Weihnachten und das ganze Jahr.

AUER, Haus der Vereine, Hohlweg 6 | Sa. 02.12.2023 |
14.00–19.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Bier – eine sensorische Entdeckungsreise

Ingrid Facchinelli | Historikerin und Biersommelière

Begeben Sie sich mit einer der besten Sommelière in Italien auf Entdeckungsreise! Natürlich werden Biere verkostet und gemeinsam sensorisch entdeckt.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Mo. 23.10.2023 | 19.00–21.30 Uhr | € 35 (+ ca. € 18 für Verkostung)



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Wintergärtnern - Wie es gelingt Salat im Jänner und Brokkoli im März zu ernten

Mag. Birgit Lösch Schwienbacher | *Biologin und leidenschaftliche Gärtnerin*

Wir erfahren Möglichkeiten und Grenzen, sowie verschiedene Methoden, Wintergemüse ohne Gewächshaus anzubauen und auch im Winter zu ernten. Neben Sorten- und Anbautipps, lernen wir Wintergemüse kennen, sowie deren Eigenschaften und Einsatz in der Küche.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Do. 26.10.2023 | 19.30–22.00 Uhr | € 35 (+ € 5 Material)

Permakultur im Hausgarten

Elisabeth Pircher | *bäuerliche Referentin, Gartenführerin, Floristin*

"Wenn wir sorgsam mit der Erde umgehen, sorgt sie für uns". Permakultur lehrt uns achtsam mit der Natur umzugehen, die Vielfalt zu fördern, Orte zu schaffen wo sich Menschen, Tiere und Pflanzen wohlfühlen. Wie das an jedem Ort und in jedem Garten gelingen kann zeigt uns die Permakultur mit ihren Methoden, welche echte Nachhaltigkeit lehrt!

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Di. 17.10.2023 |
18.00–21.00 Uhr | € 42 (+ Materialspesen)

Ortsstellenleitung Auer

Martin Crepaz

Ortsstellenleitung Kurtinig

Dr. Manfred Mayr

Heimwerken will gelernt sein

in Zusammenarbeit mit dem
Bildungsausschuss Montan



Georg Caminada | Lehrkraft im technisch-
praktischen Bereich

Sie erlernen die Grundlagen von Werkzeugen, welche Sie im praktischen Teil benutzen werden. Nachstellen von Scharnieren, Setzen von Dübeln und Schrauben oder Erneuern von Silikonfugen sind nur einige Beispiele.

ZIELGRUPPE: Frauen

MONTAN, Vereinshaus, St. Bartholomäusstr. 15,
Kultursaal J.Fischer | Sa. 25.11.2023 | 08.30–12.30 Uhr | € 45



für Menschen mit und
ohne Beeinträchtigung

Ortsstellenleitung Neumarkt

Erika Werth, Tel. 333 7205390
Hansi Cavos, Tel. 0471 812485

Ortsstellenleitung Salurn

Arch. Franz Kosta
Peter Ranigler
Angelika Tengler

Ortsstellenleitung Tramin

Dr. Monika Oberhofer



Wir...



**... sind Mitglieder bei den Raiffeisenkassen.
Und damit Teil starker Genossenschaftsbanken.**

Wir reden und entscheiden mit. Wir stehen für Vielfalt und Wachstum und leisten somit unseren Beitrag lokal vor Ort. Mit uns wird Zukunft gebaut.

Und darum geht es auch bei der Mitgliedschaft.

www.raiffeisen.it



Raiffeisen
Meine Bank