

## Weidenflechten: Weihnachtsdekorationen

Monika Carli Battisti | bäuerliche Referentin

Wir entdecken ein altes Handwerk und flechten mit Weiden weihnachtliche Dekorationen für Haus und Garten. Diese einzigartigen Flechtwerke eignen sich auch als Geschenk für unsere Lieben

**KARDAUN**, Öffentliche Bibliothek, Kuntersweg 3 |  
Sa. 18.11.2023 | 14.00-18.00 Uhr | € 42 (+ ca. € 25 Material)

NEU

## Riegel, Energiekugeln, Pralinés aus gesunden Zutaten

Magdalena Pappalardo | Ausbildung in  
Ernährungsberatung

Welche Zutaten für süße Snacks sind tatsächlich gesund und welche nur scheinbar? Diese Frage werden wir klären und Karamellriegel, Haselnuss-Pralinés, Kokos-Zitronen-Kugeln und weitere leckere Rezepte zubereiten. Zum Schluss verkosten wir alles und alle dürfen sich eine Box zum Mitnehmen zusammen stellen.

**KARDAUN**, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 | Di. 24.10.2023 |  
18.00-21.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 5 Material)

## Kuchen für jeden Anlass – einfach, aber besonders

Urban Daltrozzo | Konditor

Wir backen gemeinsam Kuchen, die sich für jeden Anlass eignen.

**KARDAUN**, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 | Mi. 29.11.2023 |  
18.00-22.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 5 Material)



Information und Anmeldung

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Kurs

Kurs

Kurs



## Reisen & Tagesfahrten

Kulturreise

### 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 Stilfser 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 Sóndrìo 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

**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 061 444.

Ortsstellenleiterin Kardaun

Ingrid Vieider

Ortsstellenleiterinnen Deutschnofen

Elisabeth Lunger  
Elisabeth Hofer

Ortsstellenleiterinnen Welschnofen

Elvira Tschager  
Maria Trienbacher



Gefördert von



Deutsche Kultur



# 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

Werbemittteilung

I.P.

**VHS**  
SÜDTIROL

DEUTSCHNOFEN  
KARDAUN  
URANIA WELSCHNOFEN

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



**Erbrecht und Testamentsverfassung** Infoabend  
RA Dr. Roland Unterhofer | Rechtsanwalt  
Wie regele ich meinen Nachlass? Was sind meine Rechte als Beerbter? Wer kann in einem Testament begünstigt werden? Wie verhält es sich mit den pflichtteilsberechtigten Erben? Diese und weitere Fragen rund um die Themen Erbrecht und Testamentsverfassung werden an diesem Abend beantwortet.

**WELSCHNOFEN**, Öffentliche Bibliothek, Romstraße 75 |  
Mi. 18.10.2023 | 19.30-21.30 Uhr | € 25

**Beobachtungsabend in der Sternwarte „Max Valier“ in Gummer** Führung  
Amateurastronomen Max Valier  
Mit großer Neugierde und Ehrfurcht blicken wir 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**, Planetarium Südtirol, Gummer 13 | Do. 26.10.2023 |  
20.00-22.00 Uhr | € 19

**Englisch A2 mit Konversation** Kurs  
In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Deutschnofen  
Dott. Nadia Pichler  
**VORAUSSETZUNGEN:** leichte Vorkenntnisse  
**DEUTSCHNOFEN**, Mittelschule, Schloss-Thurn-Straße 6 |  
Mo. 02.10.2023 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 90 (+Lehrbuch)

**i** Information und Anmeldung

**Volkshochschule Südtirol**  
Schlernstraße 1 | 39100 Bozen  
T 0471 061 444 | [info@vhs.it](mailto:info@vhs.it)  
[www.vhs.it](http://www.vhs.it)

**Soziale Medien: Gefahren für Kinder und Verantwortung für Eltern** Infoabend  
In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Karneid  
Augusto Bernardi | Datenschutzbeauftragter  
85 % der Kinder und Jugendlichen nutzen soziale Medien täglich für 3 Stunden. Tut das noch gut? Wollen Sie wissen wo Fotos, Posts und Daten Ihrer Kinder wirklich landen? Welche Risiken sich hinter der Fassade von Instagram, TikTok, Youtube und WhatsApp verbergen? Unser Experte beantwortet Ihre Fragen.

**KARDAUN**, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 | Fr. 10.11.2023 |  
19.30-21.30 Uhr | kostenlos

**Patientenverfügung – die letzten Dinge regeln** Vortrag  
In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Welschnofen und der Caritas Hospizbewegung  
Theresia Weger |  
Kordinatorin der Caritas Hospizbewegung  
Dr. med. Adolf Putz, Msc |  
Urologe a. D., ehrenamtl. Mitarbeiter der Hospizbewegung  
Unerledigte Dinge und nicht mitgeteilte Informationen können gerade am Ende des Lebens zur Herausforderung und Belastung werden. Sie können sich und Ihre Angehörigen darauf vorbereiten, indem Sie sich früh genug mit der Zeit am Lebensende auseinandersetzen. Sie erfahren auch, wie Sie über Ihren Tod hinaus persönliche Zeichen setzen können.

**WELSCHNOFEN**, Öffentliche Bibliothek, Romstraße 75 |  
Do. 12.10.2023 | 19.30 Uhr | freiwillige Spende

**Yoga** Kurs  
Dr. Barbara Serra | Dipl. Yogalehrerin an der Bihar School of Yoga in Indien  
Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte.  
**WELSCHNOFEN**, Grundschule, Romstraße 73 | Fr. 29.09.2023 |  
18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 166

**Gesundheitsturnen – Haltung und Bewegung** Kurs  
Nane Seehauser | Dipl. Physiotherapeutin  
Dieser Kurs befasst sich mit der Stärkung und Kräftigung von im Alltag oftmals vernachlässigten Körperbereichen und dient der Vorbeugung von Haltungsschäden. Verschiedene Übungen helfen Ihnen Fehlbelastungen wahrzunehmen und Möglichkeiten zum Ausgleich im Alltag, bei der Hausarbeit und im Beruf kennenzulernen.

**WELSCHNOFEN**, Grundschule, Romstraße 73 |  
Mo. 25.09.2023 | 19.30-20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 118

**Zumba® Fitness** Kurs  
Marianna Toplanszky | Zumba-Instructorin  
Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik. Wir tanzen zu Salsa, Merengue und Reggaeton und erleben eine Stunde voller Spaß. Wir steigern unsere Vitalität, stärken das Herz- Kreislauf-System, verbessern die Koordination und die Körperhaltung.

**KARDAUN**, Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern,  
Steineggerweg 4 | Mi. 04.10.2023 | 18.30-19.30 Uhr |  
10 Treffen | jeweils Mi. | € 141

**NEU** Kurs  
**Wintergärtnern – Wie es gelingt Salat im Jänner und Brokkoli im März zu ernten**  
Mag. Birgit Lösch Schwienbacher | Biologin, Wanderleiterin und leidenschaftliche Gärtnerin  
In diesem Kurs erfahren wir Möglichkeiten und Grenzen, sowie verschiedene Methoden, Wintergemüse ohne Gewächshaus anzubauen und auch im Winter zu ernten. Neben Sorten- und Anbautipps, lernen wir bekannte und weniger bekannte Wintergemüse kennen, sowie deren Eigenschaften und deren Einsatz in der Küche.

**WELSCHNOFEN**, Öffentliche Bibliothek, Romstraße 75 |  
Do. 14.09.2023 | 19.00-21.30 Uhr | € 35 (+ € 5 Material)

