

I.P.

VHS
SÜDTIROL

EPPAN
URANIA KALTERN

100 JAHRE
URANIA BOZEN



www.vhs.it

HERBST | WINTER 2023 | 2024

AUGUST - JANUAR
KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Inhaltsverzeichnis

Eppan

Autentisch Chinesisch kochen	31	Räuchern	17
Bier und Schokolade	33	Reisen	4
Circuit-Training mit Stretching	23	Schlutzer, Knödel & mehr	28
Comics zeichnen	26	Schmuckwerkstatt: Wir fertigen eigene Ringe mit runden Edelsteinen	28
Englisch	11-12	Schnelle Alltagsküche aus aller Welt	30
Ernährung zum Wohlfühlgewicht	29	Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte	6
Faltwerkstatt	28	Schwarz-Weiß fotografieren	15
Farbberatung	18	Spanisch	10-11
Ganzkörpergymnastik mit Stretching	24	Spanisch mit Liedern lernen	12
Ganzkörpertraining	22	Tagesfahrten	4
Genuss und Kultur im Trentino	5	Tarock	34
Hausapotheke	17	Vollwertig Brot backen - einfach und schnell	33
Italienisch	9-10	Vollwertig vegetarisch vegan	30
Kraftquelle Wald	17	VORTRAG Schmerz und Psyche	16
Kulinarische Sprachreise: Italiens Regionen	9	Wetterbericht - Besuch beim Landeswetterdienst	7
Kulturreise Veltlin	5	Wild - ein besonderes kulinarisches Erlebnis	31
Lachyoga	18	Wirbelsäulengymnastik - Rückengymnastik	19
Nähen - Kleidungsstücke anpassen und reparieren	27	Yoga	18
Ordnung ist das halbe Leben	34	Zumba® Fitness	22
Pilates	20		
Pilates trifft Yoga	21		
Pralinen	32		



für Kinder & Jugendliche



für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ortsstellenleitung Eppan

Ursula Stadler, Tel. 340 3586431



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Kaltern

Atem, Stimme und Rhetorik - Basisseminar.....	13	Keltern	33
Backen ohne Gluten	35	Kompetent am Smartphone ..	14
Bewegung und Tanz	22	Kräuterschnapsl & Co.	17
Bienenwachstuch selbst gemacht.....	27	Krafttraining ohne Geräte ...	23
Bilder aufnehmen und bearbeiten mit dem Smartphone.....	15	Kulturreise Kampagnen.....	4
Brotbackkurs	32	P-Class: Bauch-Beine-Po ...	21
Castelfeder - Byzantinische Architektur im Unterland...	6	Photovoltaik.....	7
Circuit-Training mit Stretching	23	Pilates	20
Core-Training	21	Ran an die Küchenreste	29
Englisch	11-12	Reisen	4
Erbrecht und Testamentsverfassung	6	Rundum fit	20
Erfolgsfaktor Zeitmanagement	14	Saatgutvermehrung im Hausgarten	34
Fermentieren	30	Schnelle Gerichte für jeden Tag	30
Fit und beweglich	24	Shaolin Qi Gong	19
Französisch	10	Smovey Training	24
Funktionelles Training	23	Spanisch.....	10
Genuss und Kultur im Trentino .	5	Speck und Wurst.....	31
Gesundheitsturnen	19	Sprache und Kino	9
Glaskugeln weihnachtlich bemalen	26	Sprachentreff	8
Grafik-Content mit Canva ...	15	St. Anton und St. Rochus in Pfuß	5
Gitarrenkurs.....	28	Tagesfahrten	4
Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung .	10	Tanzen ab der Lebensmitte..	25
IVHS Die Kunst, sich auszudrücken	27	Vom Korn zum Brot.....	32
IVHS Wir kochen zusammen ..	31	VORTRAG Erste Hilfe für die Psyche	16
		VORTRAG Nachhaltige und gesunde Ernährung	16
		Warum jede und jeder eine Zusatzrente braucht.....	13
		Wassergymnastik	25
		Weine auf Englisch kompetent beschreiben.....	13
		Wortwahl des Erfolgs	14
		Yoga.....	18
		Zeichenkurs.....	26

Urania Kaltern - Vorstand

Dr. Oswald Rogger
Verena Dissertori
Inge Neumair
Karl Gudauner

Dr. Claudia Wörndle
Elisabeth Mayr-Morandell
Bénédicte Métroz
Carla Florian

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

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 Talldlandschaften. 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



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Genuss und Kultur im Trentino – Zum "Giardino dei Ciucioi" in Lavis und den Rebterrassen im Cembratal

Oswald Stimpfl | Reiseleiter, Autor zahlreicher
Wanderführer, Südtirol-Kenner

Wir besuchen den "Ciucioi-Garten", einen hängenden Garten, der Mitte des 19. Jahrhunderts vom visionären Unternehmer Tommaso Bortolotti angelegt wurde und wie eine Theaterkulisse über dem Avisio-Fluss zwischen Lavis und San Lazzaro di Meano am Eingang des Cembratales liegt. Er besteht aus einer Reihe künstlicher, teilweise in den Fels gehauener Terrassen. Im Kontrast dazu stehen die steilen Rebterrassen auf der Sonnenseite des Cembratales, wo Trauben für exzellente Weißweine wachsen. Wir besichtigen dort eine Kellerei am Berg und verkosten dann in der Kellerei "La Vis" Weine und eine typische Trentiner Marende.

LAVIS, Sa. 21.10.2023 | € 69

inkl. Busfahrt, Weinverkostung, Marende und Eintritte

Kultur & Gesellschaft

Führung

St. Anton und St. Rochus in Pfuß in Kaltern mit Besuch des Lieselehofs

In Zusammenarbeit mit **urania meran**

Mag. Dr. Hanns-Paul Ties | Kunsthistoriker



lernen plus. piü che sapere

Das Weindorf Kaltern ist reich an kirchlichen Kunstdenkmälern aus verschiedenen Epochen. Die Kirche des Ortsteils St. Anton wurde von den Bozner Malern Jakob und Bernhard mit spätgotischen Fresken geschmückt. Das dem Pestheiligen Rochus geweihte Kirchlein in Pfuß birgt Wandmalereien aus der Renaissance und einen Barockaltar des Kalterer Künstlers Jakob Poder. Der Rundgang zu den zwei Kirchen führt vorbei am Ansitz Mühlburg, einem Hauptwerk der Überetscher Renaissancearchitektur, und am historistischen Ansitz Giovanelli. Im Anschluss findet auf dem Lieselehof eine Weinverkostung statt.

KALTERN, Treffpunkt: Kirche St. Anton | Fr. 13.10.2023 |

14.00–18.00 Uhr | € 39 inkl. Weinverkostung

Castelfeder - Byzantinische Architektur im Unterland

Dott. Günther Kaufmann | *Archäologe*

Die romantisch hügelige Landschaft von Castelfeder, hat archäologische Funde von Jahrtausende langer Besiedlung freigegeben. Das sehenswerte und wichtigste Denkmal von Castelfeder ist die Befestigungsanlage des Frühmittelalters, ein Teil davon ist unter dem Namen „Kuchelen“ allseits bekannt. Diese Ringanlage ist ohne byzantinische Vorbilder undenkbar, sie wurde wohl zur Zeit der oströmischen Rückeroberung des Alpenraumes in den Jahren 562-568 errichtet und über lange Zeit während des Frühmittelalters genutzt.

MONTAN, Treffpunkt: Parkplatz beim Fußballplatz Montan |
Sa. 28.10.2023 | 14.00-17.00 Uhr | € 29

Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte

Dott. Harald Toniatti | *Archivar am Südtiroler Landesarchiv*

Kirchenbücher, Grundsteuernkataster und Verfachbücher bilden für unseren Raum für die Zeit zwischen etwa 1600 und etwa 1900 die Grundlage für personen- und besitzgeschichtliche Untersuchungen. Die Teilnehmenden erhalten eine knappe Einführung in Recherchemöglichkeiten mittels Online-Ressourcen und vornehmlich am Landesarchiv verfügbarer analoger Quellenbestände. Sofern Zeit bleibt, können von Besucherinnen und Besuchern mitgebrachte konkrete Forschungsfragen zu diesem Zeitraum erörtert und durchgespielt werden.

ST. PAULS, Wohn-/Pflegeheim, St.-Justina-Weg 10 |
Mo. 13.11.2023 | 19.00-21.00 Uhr | € 29

Erbrecht und Testamentsverfassung

Dr. Florian Bauer | *Rechtsanwalt*

Wie regule 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.

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre - salotto,
Marktplatz 7 | Di. 21.11.2023 | 19.30-21.30 Uhr | € 25

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Photovoltaik – Grundlegendes vor der Anschaffung

Fachingenieur **Thomas Unterweger** | *Technischer Leiter*

Dieser Abend richtet sich an Privatpersonen, die überlegen mit einer Photovoltaikanlage selbst Strom für den eigenen Haushalt zu produzieren. Einer allgemeinen Einführung folgt die Vorstellung der Funktionsweise, der verschiedenen Ausführungsarten und der Einsatzmöglichkeiten. Zudem wird erläutert, was es bei der Anschaffung zu beachten gilt, und die Themen Förderungen und Steuerabzüge werden angeschnitten. Hält Photovoltaik auch das Versprechen in puncto Kostenersparnis?

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Do. 09.11.2023 | 20.00-22.00 Uhr | € 9

Wie entsteht der Wetterbericht? Besuch beim Landeswetterdienst

In Zusammenarbeit mit dem Landeswetterdienst
Landesmeteorologen

Tagtäglich verfolgen viele den Wetterbericht im Internet, Fernsehen oder Radio. Was aber wirklich dahinter steckt, wissen dennoch die wenigsten. Auf welche Hilfsmittel greifen die Meteorologen bei der Erstellung des Wetterberichts zurück? Wo liegen die Grenzen der modernen Vorhersage? Wie funktioniert der Niederschlagsradar zur Erkennung von Gewittern? Dies und mehr erfahren wir beim Besuch beim Landeswetterdienst.

BOZEN, Landeswetterdienst, Drususstraße 116 |
Fr. 24.11.2023 | 15.00-17.00 Uhr | € 5



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

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 Französisch, Spanisch, Italienisch und Englisch



In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bibliothek und dem Bildungsausschuss Kaltern

Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse üben wollen, dann kommen Sie doch zum Sprachentreff. Sie finden dort unterschiedliche Fremdsprachentische, an die Sie sich ungezwungen dazusetzen und mitplaudern können. Unsere VHS-Sprachkursleitenden moderieren die jeweiligen Sprachentische.

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

KALTERN, Öffentliche Bibliothek, Goldgasse 13 A |

Do. 03.08., 07.09., 05.10., 09.11. und 07.12.2023 |

18.00–19.30 Uhr | freiwillige Spende

Gefördert vom Amt für Weiterbildung und vom Amt für Zweisprachigkeit und Fremdsprachen.

Sprache und Kino: Filme in Originalton

In Zusammenarbeit mit Filmtreff Kaltern

Auf dem Programm stehen zwei Filme in englischer und einer in französischer Sprache. Jeder Termin wird von einem Kursleiter bzw. einer Kursleiterin der VHS begleitet. Neben der kurzen Einführung freuen wir uns auf einen anregenden Austausch – natürlich in englischer bzw. französischer Sprache – im Anschluss an den Film.

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

KALTERN, Filmtreff, Bahnhofstraße 3 |

Fr. 29.09.2023 | Englisch

Fr. 20.10.2023 | Französisch

Fr. 24.11.2023 | Englisch

jeweils ab 17.00 Uhr | € 19 inkl. Kinoticket, kostenlos für

Teilnehmende an Sprachkursen | Anmeldung erforderlich

Italienisch Konversation – Italienisch im Alltag

Renata Bianchi

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse aufzufrischen. Dabei wird Grammatik wiederholt und vor allem viel Konversation geübt. Für ein korrektes und flüssiges Italienisch!

VORAUSSETZUNGEN: B1

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,

Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Di. 03.10.2023 | 10.30-12.00 Uhr |

10 Treffen | jeweils Di. | € 119

NEU

Kulinarische Sprachreise: Italiens Regionen durch ihre Küche entdecken

Die Toskana

Dr. Arianna Bonvicin

So vielfältig ist die italienische Küche! Jede Region hat ihre Bräuche, Traditionen und Lieblingsrezepte. Wir begeben uns auf kulinarische Sprachreise durch die Regionen Italiens.

VORAUSSETZUNGEN: A2+

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Sa. 18.11. von 10.00–13.00 Uhr und Sa. 02.12.2023

von 09.00–13.00 Uhr | € 65 (+ ca. € 20 Material bzw. Wein)

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2 (ehemals Niveau A und B)

Dott. Stefano Di Gaspero

Mit Prüfungsmaterialien üben Sie die 4 Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Di. 03.10.2023 |
19.00–21.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. und Do. | € 144

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Di. 14.11.2023 |
19.00–21.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. und Do. | € 144

Französisch A2.2

Benedicte Métroz Greif

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Mo. 09.10.2023 |
18.15–19.45 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mo. | € 108 (+ Lehrbuch)

Französisch Konversation – Wie sagt man? Comment on dit? B1

Benedicte Métroz Greif

In diesem Konversationskurs nehmen wir uns verschiedene Bereiche des Lebens vor und erlernen und üben die damit zusammenhängenden Vokabeln, Redewendungen und typischen Gesprächssituationen.

VORAUSSETZUNGEN: B1

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Di. 17.10.2023 |
18.00–19.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. | € 96

Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dora Silvia Rodriguez Oberrauch | *Spanischlehrerin*

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Mo. 09.10.2023 |
18.00–19.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mo. | € 108

Spanisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

José Maria Leal-Guerra

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Mi. 04.10.2023 |
18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 119 (+ Lehrbuch)

Spanisch mit Liedern lernen

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

Hits und Klassiker spanischsprachiger Lieder sind die Basis dieses Sprachkurses. Musikalität ist nicht vorausgesetzt, lediglich Freude an Musik und an der spanischen Sprache sind erwünscht.

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 |

Do. 16.11., Do. 23.11. und Do. 30.11.2023 | 19.00–20.30 Uhr | € 39

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,

Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Di. 10.10.2023 | 09.00–10.30 Uhr |
9 Treffen | jeweils Di. | € 108 (+ Lehrbuch)

Steve Francis Ryan

KALTERN, Kuba, Bahnhofstraße 3, Sitzungsraum |

Do. 12.10.2023 | 18.00–19.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Do. |
€ 108 (+ Lehrbuch)

Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Di. 03.10.2023 |

18.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 154 (+ Lehrbuch)

Englisch A2.1

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,

Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Fr. 29.09.2023 | 10.00–12.00 Uhr |
10 Treffen | jeweils Fr. | € 154 (+ Lehrbuch)

Englisch B2

mit viel Konversation

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,

Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Mi. 04.10.2023 | 10.15–12.15 Uhr |
10 Treffen | jeweils Mi. | € 154 (+ Lehrbuch)

Englisch B2.3

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Fr. 29.09.2023 | 08.00–10.00 Uhr |
10 Treffen | jeweils Fr. | € 154 (+ Lehrbuch)

Englisch C1

mit viel Konversation

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Mi. 04.10.2023 | 08.15–10.15 Uhr |
10 Treffen | jeweils Mi. | € 154 (+ Lehrbuch)

NEU

Weine auf Englisch kompetent beschreiben und besser verkaufen

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

A wie Abgang, B wie Bodensatz, C wie Cuvée, D wie
Dessertwein, aber auch wie Dekantieren; und wie sagt
man das auf Englisch? In diesem Kurs lernen Sie das
Haupt-Weinlexikon, um Weine kompetent zu beschreiben.
VORAUSSETZUNGEN: Leichte Vorkenntnisse der englischen
Sprache auf A2 Niveau

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |
Fr. 20.10. und Fr. 27.10.2023 | 15.30–18.30 Uhr | € 49

Englisch Konversation – Wie sagt man? How do you say?

Steve Francis Ryan

Kennen Sie die Situation, wenn man die eigenen Gedanken
in einer Fremdsprache nicht so einfach formulieren kann?
Dieser Kurs hilft Ihnen genau die Gesprächsthemen zu
beschreiben, die Sie in alltäglichen Situationen benötigen.
VORAUSSETZUNGEN: B1

KALTERN, Kuba, Bahnhofstraße 3, Sitzungsraum |
Do. 12.10.2023 | 19.30–21.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 96

Warum jede und jeder eine Zusatzrente braucht

In Zusammenarbeit mit
Pensplan Centrum AG



Mitarbeitende Pensplan Centrum AG

Eine Zusatzrente als zweites finanzielles Standbein im Alter ist inzwischen einfach notwendig. Ganz besonders für Frauen, da deren staatliche Rente aus verschiedenen Gründen tendenziell wesentlich niedriger ausfällt. In dieser Veranstaltung beantwortet ein Experte der Pensplan Centrum AG alle Fragen rund um den optimalen Aufbau einer privaten Rente mit einem Zusatzrentenfonds: Wie funktioniert ein Zusatzrentenfonds? Was ist eine „Investitionslinie“? Was hat es mit dem Extrabeitrag vom Arbeitgeber auf sich? Stimmt es, dass ich beim Aufbau meiner Zusatzrente auch Steuern spare? Kann ich auch meine minderjährigen Kinder in einen Zusatzrentenfonds einschreiben? Was passiert, wenn ich das Geld schon vor der Pensionierung brauche?

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Mi. 18.10.2023 | 18.00–19.30 Uhr | € 10

Atem, Stimme und Rhetorik – Basisseminar

Alfred E. Mair | Atem-, Stimm- und Rhetoriktrainer,
Moderator, Sprecher

Bleibt Ihnen manchmal die Stimme weg oder haben Sie einen "Frosch im Hals"? Ist Ihre Stimme zu hoch, zu gepresst oder sind Ihre Stimmbänder überstrapaziert? Dagegen können Sie etwas tun: Verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Atemtechnik! Bringen Sie mehr Resonanz in Ihre Stimme und mehr Sicherheit in Ihre Rede! Lernen Sie mit Ihrem Lampenfieber besser umzugehen und sicher aufzutreten!

Das Seminar besteht vorwiegend aus praktischen Übungen.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 24.11.2023 | 09.00–17.00 Uhr | inkl. Mittagspause | € 149

Wortwahl des Erfolgs

B.A. Kristof Köck | *Kommunikations- und Rhetoriktrainer*

Worte machen Leute und eine überzeugende Wortwahl macht Eindruck. Die Fähigkeit die richtigen Worte zu wählen kann von jedem erlernt, geübt und angeeignet werden. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die Macht der Worte zukünftig in Ihren Dienst stellen, so überzeugen und ihre Wirkung auf andere optimieren.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 13.10.2023 | 09.00–16.00 Uhr | inkl. Mittagspause |
€ 105 | € 65 für VHS-Kursleitende

Erfolgsfaktor Zeitmanagement – Wie Sie Ihre Zeit organisieren

Dr. Heidi Peer | *Unternehmensberaterin*

Durch wirksame Selbstorganisation und systematische Zeitplanung kann die eigene Arbeitszeit erheblich besser genutzt werden. Sie erlernen Techniken und Strategien, wie Sie den Arbeitsalltag effizienter bewältigen und stets den Überblick behalten können. 8 Minuten pro Tag reichen aus, um Ihre täglichen Aufgaben, Termine und Routinearbeiten übersichtlich und klar zu organisieren, damit Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können.

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Fr. 13.10.2023 | 09.00–17.00 Uhr |
inkl. Mittagspause | € 129

Kompetent am Smartphone – Nützliche Apps für den Alltag entdecken

Benjamin Holzer | *EDV-Trainer*

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps für Ihr Android-Smartphone. Welche Apps gibt es und wie kann man sie kostenlos nutzen? Wie sichere ich meine Daten und vermeide einen vollen Speicher? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht will?

VORAUSSETZUNGEN: Sie bringen Ihr eigenes Android-Gerät mit Internetverbindung zum Kurs mit.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Do. 12.10.2023 | 18.00–21.00 Uhr | € 39

Bilder aufnehmen und bearbeiten mit dem Smartphone

Kathrin Larcher | *Social Media Managerin*

In diesem Workshop erhalten wir eine Einführung in die Fotografie, das Kennenlernen der Smartphone Kamera und Tipps zum richtigen Belichten, zu Apps zur Bildbearbeitung und -verwaltung, zur Datensicherung sowie zu Gestaltungsmöglichkeiten wie z.B. ein Fotobuch.

ZIELGRUPPE: Anfänger ohne Vorkenntnisse

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Do. 09.11.2023 |
16.00–19.00 Uhr | 2 Treffen | jeweils Do. | € 56

Schwarz-Weiß fotografieren

Peter Grund | *Fotograf*

Schwarz-Weiß-Fotografie eignet sich für die Landschaftsfotografie, die Städtefotografie, aber auch für Portraits, Hochzeit, Kunst u.v.m.. Im Kurs lernen Sie, wie wichtig Licht und Schatten sind und erhalten wertvolle Tipps um Leselicht, Kontraste und Schwarz-Weiß auf Ihrem Gerät zu erkennen und zu optimieren.

VORAUSSETZUNGEN: digitale Spiegelreflex-, System- oder gute Kompaktkamera

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |
Di. 14.11. und Do. 16.11.2023 | 18.00–20.00 Uhr |
Sa. 18.11.2023 | 9.00–17.00 Uhr | inkl. Mittagspause | € 169

Grafik-Content für Web und Social Media mit Canva gestalten

Sylvie Frei | *Social Media Manager*

Ansprechende Grafiken sind aus den sozialen Netzwerken gar nicht mehr wegzudenken. Wie schöne Grafiken ganz einfach selbst umgesetzt werden können, lernen Sie bei diesem Workshop. Die Kursleiterin bietet einen umfassenden Einblick in die kostenlose Plattform Canva und gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie der Social Media Feed kreativ gestaltet werden kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone und PC. Keine Canva-Vorkenntnisse notwendig.

KALTERN, Tourismusverein, Marktplatz 8 | Mi. 18.10.2023 |
14.00–17.00 Uhr | € 49

Vortrag

Schmerz und Psyche

Thomas Stricker, MEd science | *Therapeut für klinische Psychoneuroimmunologie und Gesundheitswissenschaftler*

Was ist eigentlich Schmerz? Was ist der Unterschied zwischen akutem und chronischem Schmerz? Wieviel „Psyche“ steckt im Schmerz? Auf diese und weitere Fragen wird der Psychoneuroimmunologe eingehen.

EPPAN, Lanserhaus Raiffeisen Forum,
J.-G.-Plazer-Straße 22-24 | Mi. 08.11.2023 | 19.30 Uhr |
freiwillige Spende

Vortrag

Erste Hilfe für die Psyche – Anleitungen für aufmerksame Mitmenschen im Alltag

In Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Netzwerk Suizidprävention und der Europäischen Allianz gegen Depression

Dr. med. Roger Pycha | *Primar des Psychiatrischen Dienstes des KH Brixen*

Richard Santifaller | *Mitglied Verband Ariadne für die psychische Gesundheit aller EO*

In einem Erste-Hilfe-Kurs lernen wir, was im Notfall zu tun ist: stabile Seitenlage, Herzdruckmassage. Was aber tun, wenn die Psyche in Not ist? Wie stabilisiert man jemanden psychisch? Wegsehen ist in jedem Fall die schlechteste Lösung. Psychische Ersthelfende können wir alle werden. Wie, erfahren Sie im Vortrag.

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Mi. 25.10.2023 | 20.00 Uhr | freiwillige Spende

Vortrag

Nachhaltige und gesunde Ernährung

Dr. med. Klaus-Ulrich Schmidt, MSc | *Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Master of Science in Preventive Medicine*

Nachhaltig und gesund – zwei Schlagwörter, die mehr denn je in aller Munde sind. Was sie in Bezug auf die Ernährung bedeuten, erfahren Sie im Vortrag.

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Do. 16.11.2023 | 20.00 Uhr | freiwillige Spende

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.

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Fr. 17.11.2023 | 14.00–17.00 Uhr |
€ 39 (+ ca. € 10 Material)

Kräuterschnapsl & Co.

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Ein Verdauungsschnapsl, ein Likörchen, ein Apfelgeist gefällig? Ihr erfahrt, welche Pflanzen und andere Zutaten ihr zum Ansetzen von Kräuterschnapsln nehmen könnt. Gemeinsam stellen wir Hochprozentiges und Gesundes her.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Sa. 11.11.2023 | 09.00–11.00 Uhr | € 32 (+ ca. € 14 Material)

Hausapotheke für Herbst und Winter

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Sie erfahren Interessantes über Kräuter, ihre Verwendung in der Volksheilkunde, ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wir stellen gemeinsam einen Erkältungsbalsam, einen Hustentrunk, einen Immunstärker und eine Herpessalbe her.

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Do. 26.10.2023 | 18.00–21.00 Uhr |
€ 39 (+ ca. € 20 Material)

Kraftquelle Wald – Naturmedizin für Körper, Geist und Seele

Hildegard Schweigkofler Kreiter | *Kräuterpädagogin,
Kneipp-Gesundheitstrainerin*

Bereits unsere Vorfahren wussten um die vielen Vorteile und den gesundheitlichen Wert des Waldes Bescheid. Ob Blatt, Knospe, Frucht, Wurzel, Harz oder Rinde: alles kann für unsere Hausapotheke genutzt werden.

EPPAN, Treffpunkt: Tetter Parkplatz | Sa. 14.10.2023 |
14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 3 Material)

Farbberatung – Entdecken Sie Ihre 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.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Fr. 13.10.2023 |
15.30–18.30 Uhr | € 32

Lachyoga – Lachen entspannt

Paula Regina Prugger | Lachtrainerin

Lachyoga ist eine Form des Yoga. Dabei werden spezielle Yogaübungen mit Techniken verbunden, die zum herzhaften Lachen anregen. Lachen befreit, entspannt und macht glücklich.

EPPAN, Ital. MS „G. Pascoli“, A.-Magnus-Platz 1 |
Fr. 20.10.2023 | 16.00–18.00 Uhr | € 32

Yoga

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Erika Zelger | Yogalehrerin

EPPAN, Italienische Mittelschule, Albertus-Magnus-Platz 1 |
TERMIN 1 | Do. 28.09.2023 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Do.
TERMIN 2 | Do. 28.09.2023 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | je Do.
€ 166

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

TERMIN 1 | Di. 19.09.2023 | 08.30–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Di.
TERMIN 2 | Di. 19.09.2023 | 10.00–11.30 Uhr | 12 Treffen | je Di.
TERMIN 3 | Di. 19.09.2023 | 18.15–19.45 Uhr | 12 Treffen | je Di.
TERMIN 4 | Di. 19.09.2023 | 20.00–21.30 Uhr | 12 Treffen | je Di.
€ 199

Beate Andergassen | Dipl. Yogalehrerin

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |
Mi. 04.10.2023 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. |
€ 166

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Shaolin Qi Gong

Christine Janka Kerschbaumer | *Ganzheitliche Bewegungstrainerin*

Shaolin Qi Gong ist harmonisierend für Körper, Geist und Seele. Achtsam ausgeführte, fließende Bewegungen kombiniert mit bewusster Atmung steigern die Lebenskraft, lösen Spannungen, schulen die Konzentration und führen zu tiefer Ruhe und innerer Einheit. Shaolin Qi Gong stärkt den gesamten Körper.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Do. 05.10.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. |
€ 139

Wirbelsäulengymnastik – Rückengymnastik

Dolores Larcher | *Dipl. Rückenschullehrerin,
Dipl. Pilatestrainerin*

Es erwarten Sie variationsreiche Übungen zur Kräftigung und Stärkung der Wirbelsäule, spezielle Dehn-, Kräftigungs-, Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Für Abwechslung sorgen der Einsatz von Musik und die Verwendung einfacher Sportgeräte wie Turnstäbe, Bälle, Kurzhanteln und Therabänder.

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 | Mo. 25.09.2023 |
19.15–20.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

Gesundheitsturnen – Haltung und Bewegung

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für
Haltungsgymnastik*

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.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mi. 27.09.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 11 Treffen | jeweils Mi. | € 129

Rundum fit – Gymnastik mit Musik für Frauen

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*

Gymnastik am Morgen als Rundum-Paket: Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer, Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Beckenboden-, Nacken- und Beinmuskulatur, Gedächtnistraining und Entspannung sowie Gleichgewichtsübungen und Body-Forming.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 25.09.2023 | 08.45–09.45 Uhr | 11 Treffen | je Mo. | € 129

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 22.09.2023 | 08.30–09.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 118

Evi Oberhammer | *Pilatestrainerin*

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 | Do. 28.09.2023 |
19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 118

Pilates für Fortgeschrittene

Dolores Larcher | *Dipl. Rückenschullehrerin, Dipl. Pilatestrainerin*

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |
Di. 26.09.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Pilates und Stretching

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Fr. 22.09.2023 | 09.30–10.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 118

Pilates trifft Yoga

Isabella Maier | ganzheitliche Bewegungstrainerin,
Yoga-Lehrerin

Das Pilatestraining wird mit Übungen aus dem Yoga sowie Balance, koordinativen und stabilisierenden Elementen ergänzt. Während wir beim Pilatestraining die Körpermitte kräftigen und die Körperhaltung verbessern, vervollständigen wir das Programm mit Entspannungsübungen, Konzentrationsübungen und einem Repertoire aus Dehnübungen.

GIRLAN, Grundschule, Girlanderstraße 3 | Mi. 04.10.2023 |
19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 118

P-Class: Bauch-Beine-Po

Sonja Morandell Pürgstaller | Dipl. Instructorin für
Haltungsgymnastik

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – das wünschen Sie sich? Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen. Durch gezielte Übungen, straffen Sie ihren Körper an den gewünschten Stellen, stärken Ihre Muskeln und verbessern Beweglichkeit und Kondition.

KALTERN, Grundschule St. Josef am See,
St. Josef am See 58/A |

TERMIN 1 | Mo. 25.09.2023 | 18.30–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Mo.

TERMIN 2 | Mo. 25.09.2023 | 19.30–20.30 Uhr | 11 Treffen | je Mo.
€ 129

Core-Training für einen flachen Bauch

Sonja Morandell Pürgstaller | Dipl. Instructorin für
Haltungsgymnastik

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine aufrechte Haltung. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, Beine und Po straffer und der Rücken gestärkt. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

TERMIN 1 | Do. 28.09.2023 | 18.30–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Do.

TERMIN 2 | Do. 28.09.2023 | 19.45–20.45 Uhr | 11 Treffen | je Do.
€ 129

Zumba® Fitness

Sheila Johanna Jara | *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.

GIRLAN, Grundschule, Girlanerstraße 3 | Do. 28.09.2023 |
19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 141

Ganzkörpertraining trifft Power Pilates

Ilse Pertoll | *Dipl. Fitnesstrainerin, Aquatic Fitness Instructor*

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht, ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte in Kombination mit Elementen aus dem Power Pilates. Diese flüssigen Übungen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Arme und Beine.

GIRLAN, Grundschule, Girlanerstraße 3 | Di. 10.10.2023 |
17.45–18.45 Uhr | 9 Treffen | jeweils Di. | € 106

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |
Mi. 11.10.2023 | 19.35–20.35 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mi. | € 106

Bewegung und Tanz

Sabine Clementi | *Sport- und Rückenschullehrerin*

Mit Hilfe verschiedenster Musikrichtungen wie Salsa, Bachata oder Swing bringen wir unseren Körper und Geist in Schwung. Kondition, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert und die Ausdauer wird gesteigert. Diese einfach erlernten Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 02.10.2023 | 19.10–20.10 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

Funktionelles Training – Kraftausdauer und Fettverbrennung

Karl Konzert | *Personaltrainer, Schwimmlehrer, Triathlon Instructor*

Training zur Förderung der Koordination, Beweglichkeit und Kraftausdauer. Wir arbeiten hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht sowie Kleingeräten.

Light

KALTERN, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32 | Do. 28.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 118

Intensiv

VORAUSSETZUNGEN: Grundfitness

KALTERN, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32 | Do. 28.09.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 118

Circuit-Training mit Stretching

Nach einem lockeren Aufwärmprogramm werden abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen nach dem Prinzip eines Zirkeltrainings mit finalen Dehnübungen, durchgeführt.

Dr. Mag. Germann Condin | *Fitnesstrainer*

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 | Mo. 02.10.2023 | 20.15–21.15 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 118

Isabella Maier | *ganzheitliche Bewegungstrainerin, Yoga-Lehrerin*

MISSIAN, Grundschule, Missianerweg 26 | Di. 03.10.2023 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Effektives Krafttraining ohne Geräte

Dr. Mag. Germann Condin | *Fitnesstrainer*

Ein einfaches und effizientes Fitnesskonzept zum Ganzkörpertraining, nur mit Einsatz des eigenen Körpergewichts. Es handelt sich dabei um ein Basiskrafttraining, um Kraft, Ausdauer und die persönliche sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Ideal zur Vorbereitung auf die verschiedensten Outdoor-Sportarten.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 | Mi. 27.09.2023 | 20.15–21.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 118

Ganzkörpergymnastik mit Stretching

Evi Oberhammer | Pilatetrainerin

Durch aktive Gymnastik mit Musik, kräftigen und straffen wir die gesamte Muskulatur. Mit abschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen, erhöhen wir zusätzlich die Körperflexibilität.

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 | Mo. 25.09.2023 |
20.15–21.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

NEU

Kurs

Smovey Training

Evi Oberhammer | Pilatetrainerin

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit Hilfe von sogenannten Smoveys. Das sind Ringe mit Kugeln im Inneren, durch deren Hilfe die Ober- und Tiefenmuskulatur gestärkt wird, der Stoffwechsel gefördert wird und das Herz und der Kreislauf gekräftigt werden. Training mit flotter Musik und viel Schwung ist garantiert. Für alle geeignet, die Lust haben sich zu bewegen.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mi. 27.09.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 118

Kurs

Fit und beweglich – ein ganzheitliches Körpertraining

Sabine Clementi | Sport- und Rückenschullehrerin

Sie erwartet vielseitige Gymnastik zur Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates und zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Mit gezielten Übungen können Sie Ihre Ausdauer steigern, Ihren Körper stärken, Ihre Koordinationsfähigkeit erhöhen und Ihre Beweglichkeit verbessern.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 02.10.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 118



Onlinekurse der VHS

Bequem von daheim lernen

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

Tanzen ab der Lebensmitte

Magdalena Terzer Spitaler

Bei anregender Musik und vielfältigen Tänzen erleben Sie in fröhlicher, entspannter Atmosphäre die positiven Auswirkungen von Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Ohne Leistungsdruck trainieren Sie Gedächtnis, Konzentration, Reaktion und Koordination. Auch Ihr Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem wird positiv beeinflusst.

ZIELGRUPPE: Menschen ab der Lebensmitte mit Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mi. 27.09.2023 | 16.45–18.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 93

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe

Florian Kalser | *Aquafitnesstrainer, Pilatestrainer*

Die sanfte Bewegung im Wasser ist gut für die Gefäße, entlastet den Körper und bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

VORAUSSETZUNGEN: Wassersicherheit oder geringe Schwimmkenntnisse

KALTERN, Hotel Masatsch, Oberplanitzing 30 |

TERMIN 1 | Mi. 27.09.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

TERMIN 2 | Mi. 27.09.2023 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

TERMIN 3 | Mi. 27.09.2023 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

TERMIN 4 | Mi. 27.09.2023 | 19.30–20.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi.

TERMIN 5 | Mi. 27.09.2023 | 20.30–21.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi.
€ 159

Alle Teilnehmenden müssen aus Versicherungsgründen Mitglieder der Lebenshilfe sein (Mitgliedsbeitrag beträgt € 25 pro Jahr).



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Kurs

Comics zeichnen

Fabian Frötscher | *Dipl. Grafiker und Illustrator*

Mit den richtigen Tipps und Tricks können alle ihre eigenen "Comic Helden" oder eine kleine "Comic-Geschichte" zeichnen. Zusammen arbeiten wir uns von der ersten Idee über die Skizze bis hin zur fertigen Reinzeichnung vor. Wir verwenden Bleistift, Holzfarben, Copic-Marker (Filzstifte), Aquarell-Farben oder Tusche.

ZIELGRUPPE: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Sa. 18.11.2023 | 09.00-17.00 Uhr |
inkl. Mittagspause | € 75 (+ ca. € 8 Material)



Kurs

Zeichenkurs für Kinder: Personen im Stehen, Sitzen, Liegen

Simon Mayr | *Künstler*

Wir können Personen in verschiedenen Positionen zeichnen: beim Sitzen, Schlafen, Laufen oder im Stehen. Beim Kurs lernst du verschiedene Positionen und Körperhaltungen zu Papier zu bringen, damit deine Bilder noch schöner gelingen.

ZIELGRUPPE: für Kinder und Jugendliche von 9 bis 11 Jahren

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Sa. 21.10.2023 | 14.00-18.00 Uhr | € 45



Kurs

Glaskugeln weihnachtlich bemalen

Ricky Ortler | *bäuerliche Referentin*

Mit Deckfarbe und Zeichenfeder werden Konturen und Muster gezeichnet, welche anschließend mit einem feinen Pinsel farbig ausgemalt werden. Diese kunstvollen Kugeln schmücken Ihren Weihnachtsbaum und schaffen eine besondere Atmosphäre in Ihrem Heim.

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Sa. 16.12.2023 |
14.00-18.00 Uhr | € 43 (+ ab € 15 Material, je nach Verbrauch,
inkl. Kugeln und Farben)

Die Kunst, sich auszudrücken – Kunstworkshop

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch –
Unterland

Ulrike Hofmann Goller | *Kunsttherapeutin*

Wir können ohne Druck und Wertung, mit verschiedenen Materialien experimentieren und uns mit unterschiedlichen künstlerischen Medien ausdrücken. Wir experimentieren mit Pinsel, Spachteln, Farben, Schwämmen, Bildern, Knetmassen und vielem mehr. Die Kursleiterin begleitet euch dabei, eurer ursprünglichen, schöpferischen Begeisterung wieder zu begegnen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum kuba, Bahnhofstr. 3 |
Do. 05.10.2023 | 14.00–15.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. |
€ 75



Bienenwachstuch selbst gemacht

Manuel Staffler | *Imker*

Mit Bienenwachstüchern lässt sich hervorragend Müll vermeiden. Man benutzt sie anstelle von Frischhalte- oder Alufolie zum Einwickeln. Es handelt sich um mit echtem Bienenwachs beschichtete Stofftücher, die man immer wieder verwenden kann.

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Fr. 17.11.2023 | 18.30–21.00 Uhr |
€ 25 (+ ca. € 18 Material)

Nähkurs: Jetzt passt Ihr Kleidungsstück

Christine Sanoll | *Modedesignerin, Maßschneiderin*

Sie erlernen die häufigsten Flick- und Näharbeiten, wie zum Beispiel ein Kleidungsstück enger oder kürzer machen, einen Reißverschluss austauschen oder offene Nähte nähen. Die Reparaturen werden direkt an der mitgebrachten Kleidung durchgeführt.

ZIELGRUPPE: Fortgeschrittene

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Sa. 30.09.2023 | 14.00–17.00 Uhr |
4 Treffen | jeweils Sa. | € 118

Faltwerkstatt: Aurelio Stern

Renate Perini Baumgartner

Mit einer speziellen Falt- und Stecktechnik basteln wir aus weißem oder buntem Papier einen 3-dimensionalen Stern, der in Größe und Farbe individuell gestaltet werden kann. Schließlich wird der Stern mit einer elektrischen Beleuchtung versehen, so dass er besonders vor Fensterscheiben sehr wirkungsvoll zur Geltung kommt.

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Sa. 25.11.2023 | 14.00-18.00 Uhr |
€ 39 (+ ca. € 7 für Papier, Elektrokabel mit Lampe)

Schmuckwerkstatt: Wir fertigen eigene Ringe mit runden Edelsteinen

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

Unter professioneller, künstlerischer und handwerklicher Leitung fertigen Sie aus Sterlingsilber einen Ring, auf welchem sie anschließend einen runden/facettierten Edelstein einfassen werden. Sie werden formen, sägen, löten, feilen und polieren. Eine Auswahl an Silber und runden Edelsteinen, sowie sonstigem Zubehör und Goldschmiedewerkzeug wird von der Kursleiterin mitgebracht.

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Sa. 28.10.2023 |
09.00-19.00 Uhr | inkl. Mittagspause |
€ 85 (+ ab € 25 Material, je nach Verbrauch)

Intensiv-Gitarrenkurs mit Barbara Zanetti für Anfängerinnen, Anfänger und Einsteiger

Barbara Zanetti | Musikerin, Sängerin

Erlern werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Schlag- bzw. Zupfmuster und Akkorde für die Liedbegleitung auf der Gitarre. Außerdem gibt es Tipps und Übungen für den Umgang mit dem Instrument "Körper" und seinem Klang, der Stimme.

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 | Mo. 11.09.2023 |
20.00-21.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | € 119

Zu Gast bei

Kurs

Schlutzer, Knödel & mehr – Südtiroler Hausmannskost

Mali Höller | *Bäuerin und Köchin auf dem Baumannhof*

Mit viel Freude und Liebe präsentiert die Bäuerin und Köchin Mali Höller die authentische Südtiroler Hausmannskost: Von ihren weit über die Landesgrenzen hinaus berühmten "Schlutzern" über Knödel bis hin zu anderen Köstlichkeiten.

SIGNAT, Buschenschank Baumannhof, Oberlaitach 6 A |
Sa. 02.09.2023 | 09.00–13.00 Uhr | € 45 (inkl. Material)

NEU

Kurs

Mit der richtigen Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Mag. Anna Weger | *Ernährungstherapeutin und dipl. Köchin*

Sie erfahren, warum strenge Diäten nicht zum gewünschten Erfolg führen und wie man die Ernährung umstellen kann, damit man langfristig das eigene Wohlfühlgewicht erreicht. Neben fundiertem Ernährungswissen erhalten Sie alltagstaugliche Tipps und Tricks. Im zweiten Teil des Abends kochen und verkosten wir gemeinsam verschiedene Gerichte.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Mi. 25.10.2023 |
18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Ran an die Küchenreste – nachhaltig und alltagstauglich

Patrizia Prantl Karnutsch | *Referentin für Back- und Kochkurse der „Südtiroler Bäuerinnen. Aus unserer Hand“*

Vinschger Brotsuppe, Semmelknödelschmarrn, Scheiterhaufen ... auf dem Programm stehen Gerichte, die in Vergessenheit geraten sind und die mit Zutaten vom Vortrag zubereitet werden können.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Do. 23.11.2023 | 18.00–21.00 Uhr |
€ 42 (+ ca. € 10–12 Material)



Schnelle Alltagsküche aus aller Welt

Annalena Ganner | *Bloggerin und Kochbuchautorin*

Mexikanische Wraps, italienische Piadina, orientalisches Shakshuka (scharfe Tomatensauce mit pochiertem Ei) und Elsässer Flammkuchen, stehen auf dem Programm.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Sa. 07.10.2023 |
10.00–13.00 Uhr | € 42 (+ ca. € 12 Material, inkl. Rezeptmappe)

Vollwertig, vegetarisch, vegan – nährstoffreich durch den Tag

Rita Mairhofer Bernardi | *Gesundheitsberaterin der GGB und Kochbuchautorin*

Die Rezeptauswahl konzentriert sich in diesem Kurs auf gesunde Mahlzeiten, die schnell, mit wenigen und alltäglichen Zutaten zubereitet werden können.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Di. 07.11.2023 |
18.00–22.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Schnelle Gerichte für jeden Tag

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

Schnell und gesund ist möglich! Die Lebensmitteltechnologin und dreifache Mutter zeigt Ihnen, wie das geht. Mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide zaubert sie Gutes für die gesamte Familie.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Mi. 17.01.2024 | 18.00–21.00 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 10–12 Material)

Fermentieren – Superfood für den Darm

Thomas Schäfer | *Kochenthusiast und Filmemacher*



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

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Mi. 27.09.2023 | 18.00–21.00 Uhr |
€ 39 (+ ca. € 10 Material)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Wir kochen zusammen

Karlheinz Ambach | *Chefkoch*

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

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 | Do. 21.09. und Do. 28.09.2023 | 16.30–19.30 Uhr | € 36 (inkl. Material)



Speck und Wurst selbstgemacht

Thomas Winnischhofer | *Metzgermeister*

Fleisch lässt sich gut konservieren: Ob Zerlegen, Zerkleinern, Trocknen, Garen, Salzen, Räuchern, Reifen, Kühlen, Gefrieren, Vakuumieren. Wir werden Speck von der Schulter, Rindshenkel vom Schlegel, Rehhenkel vom Schlegel, Kaminwürsten, Hauswürste und Leberstreichwürste herstellen.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 | Sa. 18.11.2023 | 14.00–18.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 30 Material, inkl. Rezeptmappe)



Wild – ein kulinarisches Erlebnis

Jakob Marmsoler | *Küchenmeister und Fachlehrer a.D.*

Wildgerichte zählen zu den besonderen kulinarischen Erlebnissen in der Küche. Lernen Sie vom Küchenchef, wie einfach die Zubereitung von Wild sein kann.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Mi. 22.11.2023 | 18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Authentisch Chinesisch kochen

mit Miss Wok

EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora | *Köchin*

Nach der Präsentation von Basis-Zutaten der chinesischen Küche, erlernen Sie die Zubereitung von regionalen, chinesischen Gerichten aus dem Wok. Frische Zutaten werden mit Saucen und Gewürzen kombiniert, die dann gemeinsam verkostet werden. Auf dem Speiseplan stehen Fleisch, gedämpfter Fisch, Ei, Gemüse und Tofu.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Mi. 18.10.2023 | 18.00–22.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Pralinen – verführerische Köstlichkeiten

Urban Daltrozzo | Konditor

Wir bereiten gemeinsam Pralinen zu, die sich auch als Geschenk eignen.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Mi. 13.12.2023 |
18.00–22.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 5 Material)

Vom Korn zum Brot

Mike Kofler | Bäcker und Konditor

Wir backen Vinschger Paarden mit Sauerteig, Mehrkornbrote und leckere Milchhörnchen. Die Herstellung von Sauerteig wird erklärt und das Formen von Paarden, Weggen und Hörnchen praktisch erlernt.



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 20.01.2024 | 14.00–18.30 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

Brotbackkurs – Backen ohne Weizen und mit Urgetreide

Mike Kofler | Bäcker und Konditor

In diesem Kurs stellen wir die ältesten angebauten Getreidesorten in den Mittelpunkt. Aus Einkorn, Emmer, Kamut, Dinkel backen wir rustikales Brot und Brötchen. Gemeinsam werden an verschiedenen Brotsorten und Kleingebäcken Handgriffe und praktische Techniken erprobt.



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 07.10.2023 | 14.00–18.30 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

Backen ohne Gluten

Mike Kofler | Bäcker und Konditor

Wir backen aus Getreide, wie Hirse, Buchweizen, Amaranth, Mais und Reis verschiedene Backwaren.



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Sa. 24.02.2024 | 14.00–18.30 Uhr |
€ 55 (+ ca. € 14 Material, inkl. Rezeptmappe)

Vollwertig Brot backen

Rita Mairhofer Bernardi | *Gesundheitsberaterin der GGB und Kochbuchautorin*

Aus frisch gemahlene Vollkornmehle, wie z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer oder Kamut backen wir verschiedene Brote (salzig und süß) und bereiten einige Brotaufstriche zu. Sie erfahren, was "echtes Vollkornbrot" ist und wie wertvoll dieses für unsere Gesundheit ist.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 | Di. 14.11.2023 | 18.00–22.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 12 Material, inkl. Rezeptmappe)

Keltern für jedermann – von der Traube zum Wein

Ulrich Pedri | *Dipl. Agrartechniker*

Teil 1: Kelterung, alkoholische Gärung, Säureabbau, Schönung, Stabilisierung

Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber, welche die Herstellung selbst versuchen wollen, erhalten das nötige theoretisch-praktische Grundwissen dazu.

PFATTEN, Versuchszentrum Laimburg, Laimburg 6 | Fr. 01.09., Fr. 20.10. und Fr. 01.12.2023 | 19.30–22.00 Uhr | € 114

Teil 2: Filtration, Weinsensorik, Weinfehler – Ursachen und Behandlung

In Teil 2 geht es um die Filtration, die Weinsensorik, das Erkennen von Weinfehlern, deren Ursachen und wie man diese behandeln kann. Der Besuch von Teil 1 ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

PFATTEN, Versuchszentrum Laimburg, Laimburg 6 | Fr. 23.02. und Fr. 08.03.2024 | 19.30–22.00 Uhr | € 72

Bier und Schokolade – passt das?

Ingrid Facchinelli | *Historikerin und Biersommelière*

Ja, das passt! Die richtige Kombination von Bier und Schokolade kann zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis werden. Es ist kein klassisches Pairing, vielmehr ein eindruckliches Spiel mit Aromen. Lassen Sie sich überraschen!

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Do. 19.10.2023 | 19.00–21.30 Uhr | € 35 (+ ca. € 18 für Verkostung)

Ordnung ist das halbe Leben

Wie man durch richtiges Aufräumen die andere Hälfte genießen kann

Edith Gampenrieder Untertrifaller | *Ordnungscoach*

Effektives Ausmisten und richtiges Aufräumen kann unsere Sichtweise zu unseren eigenen vier Wänden, unserem Besitz und unseren Beziehungen nachhaltig zum Positiven verändern. Wir gewinnen kostbare Zeit für das Wesentliche im Leben.

Wir erfahren Grundregeln und lernen praktische Tipps und Tricks, die dabei helfen, Ordnung zu schaffen und diese auch leicht zu halten.

ST. PAULS, Wohn-/Pflegeheim, St.-Justina-Weg 10 |

Fr. 17.11.2023 | 18.30–21.00 Uhr | € 29 | € 18 für VHS-Kursleitende

Das kleine 1x1 der Saatgutvermehrung im Hausgarten

Elisabeth Pircher | *bäuerliche Referentin, Gartenführerin, Floristin*

Saatgut selbst anbauen und sammeln, das geht? Ja, wenn einige Regeln der Natur beachtet werden. Im Kurs werden Theorie und Praxis der Saatgutvermehrung beleuchtet und viele Tipps zum Reinigen der Samen aus dem eigenen Hausgarten gegeben. Außerdem erhalten Sie einige Samen zum Mitnehmen.

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre – salotto,
Marktplatz 7 | Mi. 11.10.2023 | 18.00–21.00 Uhr | € 42

Tarock, ein altes Tiroler Kartenspiel

Dr. Monika Thaler | *ehem. Schuldirektorin*

Tarock ist ein abwechslungsreiches, herausforderndes Kartenspiel, das von allen erlernbar ist. Es gehört zu den ältesten Kartenspielen der Welt. Man spielt zu 4. oder 5. mit 32 Scala Spielkarten und 22 Tarockkarten. Strategie und Tricks spielen dabei eine große Rolle. Das Spiel begeistert und "fesselt" über Stunden.

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 | Fr. 10.11.2023 |
17.00–20.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr. |
€ 99 (+ € 20 für Tarockkarten)



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



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