

I.P.

VHS
SÜDTIROL

URANIA LANA
URANIA TERLAN

100 JAHRE
URANIA BOZEN

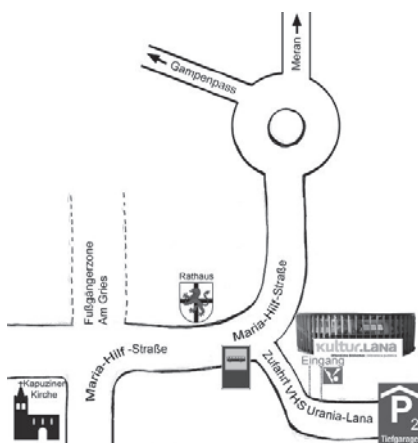


www.vhs.it

HERBST | WINTER 2023 | 2024

AUGUST - JANUAR

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE



Urania Lana - Seminarräume

Hofmannplatz 2 | 39011 Lana
 Eingang bei der Abfahrtsrampe zu den Parkplätzen.
 Die Parkplätze sind tagsüber gebührenpflichtig.

Urania Lana - Vorstand

Edith Tammerle
 Margarethe Baur
 Manuela Gasser
 Christoph Gufler
 Maria Theresia Gufler
 Reinhard Ladurner

Birgit Lösch
 Andreas Pircher
 Ilse Plunger
 Margareth Pollinger
 Gertraud Sagmeister
 Paul Tanzer

Inhaltsverzeichnis

„Die Fünf Tibeter“.....	14	Nudeln & Co. selbstgemacht ..	21
Acrylmalerei.....	20	P-Class: Bauch-Beine-Po	17
Alte Gemüsesorten neu entdeckt.....	18	Pilates.....	15
Atemübungen für die innere Ruhe.....	13	Pilates mit Faszientraining ...	16
Bauchtanz - American Tribal Style® für Frauen	17	Power Yoga.....	14
Betriebswirtschaft für Büroangestellte	10	Pralinen.....	20
Body Forming.....	16	Reinen Tisch machen... ..	10
Chinesisch kochen mit Miss Wok	21	Schreiben als Weg - Mit Stift und Papier mich selbst entdecken	7
Das Frau & Stark - Selbstschutz- Training „RESPEKT!“.....	17	Singen mit Ukulele-Begleitung	19
DIGGY-Treff Lana.....	11	Snacks - gesunde Zwischenmahlzeiten	21
Englisch	9	Sommerfrische Vigilijoch.....	7
Entspannung durch Selbstmassage	13	Telefongespräche erfolgreich und effizient führen	10
Fußreflexzonenmassage	13	VORTRAG Olls was recht isch!.	4
Ganzkörpertraining.....	16	VORTRAG Patientenverfügung - die letzten Dinge regeln ..	4
Ganzkörpertraining trifft Pilates.....	16	VORTRAG Unser Wald im Klimastress	5
Gehörlosenkultur und erste Gebärden	9	VORTRAG Vorsorgeunter- suchungen.....	4
Gesundes Yoga - gesunder Rücken.....	14	Warum jede und jeder eine Zusatzrente braucht.....	11
Gitarrenbegleitung	19	Was ist Künstliche Intelligenz (KI)	12
Heimwerken will gelernt sein ..	18	Wechseljahre	13
Italienisch.....	8	Wintergärtnern	18
Kerzen gestalten & verzieren	20	Wirbelsäulengymnastik	15
Kulturzirkel am Montagvormittag	5-6	Wohin mit all den Fotos auf meinem Handy?	12
Literaturreunde.....	7	Yoga.....	14
Nähen: Kinder-Schnupperkurs	18	Zaubern für Klein und Groß ...	19
		Zumba® Fitness	17

Urania Terlan ab Seite 22



Information und Anmeldung

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

Patientenverfügung – die letzten Dinge regeln

In Zusammenarbeit mit der Caritas Hospizbewegung
Theresa Weger | *Koordinatorin der Caritas Hospizbewegung*
Dr. med. Adolf Putz, Msc | *Urologe a. D., ehrenamtlicher 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.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mi. 25.10.2023 |
 19.30 Uhr | freiwillige Spende

Olls was recht isch!

Eine Veranstaltung im Rahmen von "Erziehen – (k)eine Kunst" in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Lana, dem Bildungsausschuss und den Schuldirektionen Lana

Dr. Daniela Höller | *Kinder- und Jugendanwältin*

Dr. Daniela Höller berichtet über die Aufgaben der Kinder- und Jugendanwaltschaft. Außerdem werden wichtige Rechte der Kinder und Jugendlichen beleuchtet. Auch die Frage der Haftung der Eltern für ihre Kinder wird angesprochen. Fragen aus dem Publikum willkommen.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mi. 08.11.2023 |
 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Vorsorgeuntersuchungen – Vorsorge ist besser als Nachsorge

Dr. med. Christian Raffener | *Facharzt für Allgemeinchirurgie*

Durch regelmäßige Voruntersuchungen können Krankheiten in frühen Stadien diagnostiziert und behandelt werden. Aber, welche Vorsorgeuntersuchungen sind sinnvoll und welche weniger?

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Do. 23.11.2023 |
 19.30 Uhr | freiwillige Spende

Unser Wald im Klimastress

Dr. Günther Unterthiner | *Forstrat, Abteilungsdirektor
Forstwirtschaft Provinz Bozen*

Windwurf, extremer Schneefall und Schädlinge wie der Borkenkäfer sind spürbare Symptome des Klimawandels und bedeuten Stress für das wertvolle Ökosystem Wald. Wie steht es also aktuell um die Südtiroler Wälder? Wie kann das lebensnotwendige Ökosystem Wald erhalten werden? Diesen und weiteren Fragen wird sich der Abend widmen.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mi. 29.11.2023 |
20.00 Uhr | freiwillige Spende

Kulturzirkel am Montagvormittag

In Kooperation mit der Urania Lana und
der Öffentlichen Bibliothek Lana

freiwillige Spende

Claudia de' Medici – Heldin ihrer Zeit

Dr. Sabina Mair

Ein Vortrag über das beeindruckende Schicksal und Wirken von Claudia de' Medici (1604–1648). Sie erfahren, warum wir diese außergewöhnliche Frau und Landesmutter von Tirol nicht vergessen sollten. Unter ihrer Herrschaft blühten Kultur, Kunst, Handwerk, Handel und Wirtschaft auf. Sie liebte Tirol und reformierte trotz des Dreißigjährigen Krieges vieles, um Verbesserungen für ihr Volk erwirken zu können und die große Not zu lindern.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 02.10.2023 | 09.30 Uhr

Arbeit im 21. Jahrhundert

Dr. Stefan Perini | *Direktor des Arbeitsförderungsinstituts*

Der Referent wird Entwicklungsszenarien digitaler Arbeit beschreiben, neue Organisations- und Arbeitszeitmodelle vorstellen und daraus folgernd herausstreichen, wie wichtig es ist, sich neue Kompetenzen anzueignen und flexibel auf berufliche Herausforderungen zu reagieren.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 06.11.2023 | 09.30 Uhr

Dendroökologie - Was uns Jahrringe alles erzählen können

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

Anhand von Jahrringen kann man nicht nur das Alter eines Baumes bestimmen, sondern oft weit in die Vergangenheit blicken. Klimaänderungen, Schädlingsbefall und sogar Vulkanausbrüche können aus dem Jahrringverlauf herausgelesen und jahrgenau datiert werden. Wie das funktioniert und was uns Jahrringe sonst noch alles erzählen können, wird im Vortrag anschaulich erklärt.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 04.12.2023 | 09.30 Uhr

Leben in einem Kondominium – was sollte ich wissen?!

Dr. Iris Ganthaler | *Juristin, Verbraucherzentrale Südtirol*

Wann sieht das Gesetz vor, dass eine Kondominiumsverwaltung bestellt werden muss? Welche Aufgaben hat der Verwalter, wie werden die Spesen für die Gemeinschaftsteile unter den Miteigentümern aufgeteilt? Wie wird die Vollversammlung einberufen und wer hat ein Stimmrecht? Mit welcher Mehrheit werden bestimmte Beschlüsse gefasst? Dies und mehr kommt im Vortrag zur Sprache. Bereiten Sie Fragen zum Thema vor und diskutieren Sie mit!

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 08.01.2024 | 09.30 Uhr

Unseren Heimatort entdecken

Christoph Gufler | *Landeskundler*

Christoph Gufler führt uns durch Lana, beschreibt bedeutende Baudenkmäler und gibt interessante Einblicke in die Ortsgeschichte.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 05.02.2024 | 09.30 Uhr



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

Filmvorführung

Sommerfrische Vigiljoch - Der magische Berg

In Zusammenarbeit mit Club der Sommerfrischler,
LanaFilm und Amt für Film und Medien

Der Film zeigt die Landschaftsidylle auf dem Vigiljoch und lässt Sommerfrischler und Sommerfrischlerinnen zu Wort kommen, die von früheren Zeiten sprechen und auch heute noch vom „magischen Berg“ in den Bann gezogen werden. Anschließend an die Filmvorführung besteht die Möglichkeit zu einem Gedankenaustausch mit einigen anwesenden Sommerfrischlern.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |
Fr. 29.09.2023 | 20.00 Uhr

Kurs

Literaturreunde

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Lana

Dr. Margot Schwienbacher Pichler | *Literaturvermittlerin
und freie Redakteurin u. a. für Rai Südtirol*

"Das musst du unbedingt lesen!" Ob in Zeitung, Fernsehen, Radio oder Internet – Buchtipps gibt es viele. Wir wollen neue Bücher kennenlernen und darüber diskutieren: Was gefällt mir an diesem Schreibstil? Welche Buchfigur habe ich ins Herz geschlossen? Welcher Plot hat mich überzeugt? Was sind wichtige Themen am Buchmarkt?

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mi. 13.09. und Mi. 15.11.2023 | 20.00–21.30 Uhr | € 25

Seminar

Schreiben als Weg – Mit Stift und Papier mich selbst entdecken

Silvia Moser | *Germanistin, Erwachsenenbildnerin*

Tagebuch, Briefe, Gedichte, lose Texte ... – Gehören Sie auch zu denen, die sich manchmal aus verfahrenen Stimmungen "herausschreiben"? Oder möchten Sie es einfach mal ausprobieren, das Spiel mit der Sprache, diesen Wechsel von Kreativität und Ordnung? An zwei Nachmittagen werden wir Texte hören, spielerisch mit ihnen umgehen und EINES vor allem tun: schreiben!

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Sa. 24.02. und Sa. 16.03.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 135

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

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2 (ehemals Niveau A und B)

Sarah Saetti

Der Kurs bereitet Sie auf die Zweisprachigkeitsprüfung vor, welche international anerkannt ist. Diese besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung sowie einem Hörverständnistest. Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie die 4 Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Mi. 04.10.2023 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 135



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

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dr. Barbara Baruka Valentini

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Di. 10.10.2023 |
19.00–20.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Di. | € 108 (+ Lehrbuch)

Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Nada Khan Kofler

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Do. 05.10.2023 |
18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 119 (+ Lehrbuch)

Englisch Konversation – English Easy Conversation A2

Nada Khan Kofler

Durch Konversationsspiele zu aktuellen Themen festigen Sie Ihr gesprochenes Englisch.

VORAUSSETZUNGEN: A2

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Do. 12.10.2023 |
19.40–21.10 Uhr | 9 Treffen | jeweils Do. | € 108

Gehörlosengeschichte, Gehörlosenkultur und erste Gebärden

In Gebärden- und Lautsprache

Julia Gamper | Sprachwissenschaftlerin,
gebärdensprachkompetente Hörende

Veronika Wellenzohn Kiebacher | Gebärdensprachtrainerin

Erfahren Sie mehr über die Geschichte der Gehörlosengemeinschaft in Südtirol und auch weltweit.

Gebärdensprachen spielen dabei eine wichtige Rolle und mussten in der Vergangenheit einige Höhen und Tiefen hinnehmen. Es werden eine Gebärdensprachlerin gemeinsam mit einer gebärdensprachkompetenten Referentin durch den Abend führen und Einblicke in kulturelle Eigenheiten dieser sprachlichen Minderheit geben, sowie Unterschiede als auch Gemeinsamkeiten mit der hörenden Mehrheit aufzeigen. Zudem werden die Vortragenden dem Publikum erste Gebärden beibringen. Ein Schnupperkurs, der Lust auf mehr macht.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Fr. 20.10.2023 |
19.00–21.30 Uhr | € 22

Reinen Tisch machen ...

... mit der Zettelwirtschaft im eigenen Haus

Michaela Trompedeller | *Freiberuflerin, Beraterin*

Personalmanagement und Organisation

Sie bekommen eine Schritt für Schritt Anleitung, wie Sie Ordnung schaffen und Ordnung halten. Im Fokus stehen die Ablage von Dokumenten, verschiedene Ablagesysteme, Aufbewahrungsfristen, die Sicherung von Daten und der Überblick über die jährlichen Termine.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Fr. 13.10.2023 |
14.00–17.30 Uhr | € 85

Betriebswirtschaft für Büroangestellte

Tamara Premstaller

Grundkenntnisse im Bereich Betriebswirtschaft sind für alle Mitarbeitenden wichtig, um Abläufe im Unternehmen zu verstehen. Sie erhalten einen Überblick über Grundbegriffe und Zusammenhänge im betrieblichen Ablauf. Der Fokus liegt auf: Grundlagen des Betriebswesens, Grundlagen der doppelten Buchhaltung, Verbuchung laufender Geschäftsfälle und dem Jahresabschluss.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Fr. 20.10.2023 |
10.00–17.00 Uhr | € 99

NEU

Telefongespräche erfolgreich und effizient führen

Michaela Trompedeller | *Freiberuflerin, Beraterin*

Personalmanagement und Organisation

Trotz E-Mail und Videokonferenz benutzen wir für unsere beruflichen und privaten Kontakte täglich viele Male das Telefon. Kaum jemand macht sich Gedanken darüber, wie man „besser“ telefonieren und die Qualität der Telefonate steigern könnte. Wir behandeln an diesem Tag alles rund um eine gelungene Kommunikation am Telefon.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Fr. 17.11.2023 |
09.00–17.00 Uhr | € 185

Warum jede und jeder eine Zusatzrente braucht

In Zusammenarbeit mit der
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.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Mi. 13.12.2023 |
18.00-19.30 Uhr | € 5

Digitale Kompetenz

Kurs

DIGGY-Treff Lana

Eine Zusammenarbeit von
VHS Südtirol, KVW Bildung,
SBB-Weiterbildungsgenossenschaft

Dr. Michael Wild | *Informatiker, EDV-Berater
und Trainer*



Haben Sie Fragen zu Ihrem Smartphone, einem Computerprogramm oder brauchen Sie Hilfe bei der Installation einer Software? Nehmen Sie Handy, Tablet oder Laptop und kommen Sie zum DIGGY-Treff in Ihrer Nähe. Sie bestimmen selbst, was, wann und wie lange Sie lernen möchten. Unser EDV-Coach steht Ihnen beratend zu Seite. Keine Anmeldung erforderlich!



LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa, 23.09.2023, 09.00-12.00 Uhr

Do, 05.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

Sa, 21.10.2023, 09.00-12.00 Uhr

Do, 09.11.2023, 18.00-21.00 Uhr

Sa, 25.11.2023, 09.00-12.00 Uhr

Do, 14.12.2023, 18.00-21.00 Uhr |

kostenlos, mit freundlicher Unterstützung des
Bildungsausschusses Lana

weitere Termine und Informationen: [DIGGY.BZ.IT](https://diggy.bz.it)

Wohin mit all den Fotos auf meinem Handy?

Sichern, verwalten und versenden von Bildern mit dem Smartphone

Benjamin Holzer | *EDV-Trainer*

Wo werden Fotos gespeichert, die ich mit dem Smartphone aufnehme? Wie kann ich Bilder auf den Computer übertragen und wie lösche ich sie, wenn der Speicher voll ist? Unser Kursleiter weiß die Antwort auf all diese Fragen und erklärt Schritt für Schritt, wie Sie den Überblick über die Bilder auf Ihrem Android-Smartphone behalten.

ZIELGRUPPE: Nur für Android Nutzer

VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphones und Apps

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Do. 26.10.2023 | 18.00–21.00 Uhr | € 39

Was ist Künstliche Intelligenz (KI) und wie beeinflusst sie unser Leben und unsere Zukunft?

Augusto Bernardi | *Datenschutzbeauftragter*

Die KI wird unsere Zukunft prägen und viele Arbeits- und Entscheidungsprozesse stark beeinflussen. Welche Chancen und Risiken birgt sie? Was wird heute von KI-Prozessen gesteuert und in welchen Bereichen wird KI am meisten eingesetzt?

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Di. 28.11.2023 | 19.00–21.00 Uhr | € 29



Weiterbildung für Unternehmen

**Wir planen Ihr
maßgeschneidertes Angebot**
 > Individuell und effizient
 > Erfolgsversprechend und kompetent
 > Zeitsparend und kostengünstig

Kurs

Fußreflexzonenmassage

Maria Kaserer | *Krankenpflegerin und Lehrtherapeutin der Hanna-Marquart-Schule*

Die Fußreflexzonenmassage ist bei vielen chronischen Erkrankungen sehr gut anwendbar. Nach der Theorie am Vormittag, haben wir am Nachmittag ausreichend Gelegenheit das Erlernte anzuwenden. Außerdem bekommen Sie praktische Tipps für den Hausgebrauch.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Sa. 21.10.2023 | 09.30–16.30 Uhr | € 99

Kurs

Entspannung durch Selbstmassage

Renate Senoner Florio | *Kosmetikerin, Masseurin*

Die Massage fördert das allgemeine Wohlbefinden und kann Verspannungen entgegenwirken. Auch Durchblutungsstörungen in den Beinen und Orangenhaut kann man durch Massage lindern. Besonderes Augenmerk legen wir auf den Nackenbereich.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Fr. 10.11.2023 | 15.00–19.00 Uhr | € 45

Kurs

Atemübungen für die innere Ruhe

Sieglinde Schrei | *Meditations- und Entspannungsberaterin*

Sie erlernen Atemtechniken, die Sie überall und jederzeit einsetzen können, um zu mehr Ausgeglichenheit und Belastbarkeit zu gelangen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Di. 14.11. und Di. 21.11.2023 | 18.30–20.00 Uhr | € 39

Seminar

Wechseljahre natürlich begleiten

Dr. Zita Marsoner Staffler | *Apothekerin*

In den Wechseljahren gerät einiges in unserem Körper "außer Rhythmus". Dr. Marsoner weist auf alternative Methoden der Pflanzenheilkunde, der Homöopathie und der Schüßler-Salze hin und möchte Frauen dazu ermutigen, auch auf sanfte Heilmittel zurückzugreifen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Mi. 15.11.2023 | 19.00–21.00 Uhr | € 22

Yoga

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

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.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |
Mo. 18.09.2023 | 20.30–22.00 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 206

Power Yoga

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

Eine Mischung aus Dehnung, Anspannung und Entspannung mit der richtigen Atemtechnik stärken Körper und Geist. Körperkraft, Beweglichkeit und Balance werden somit trainiert.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |
Mi. 20.09.2023 | 19.00–20.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 172

NEU

Gesundes Yoga – gesunder Rücken

Mag. Daniela Hofer | *Yogalehrerin*

Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und beugen Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen vor.

LANA, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 | Do. 28.09.2023 |
17.30–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 166

NEU

"Die Fünf Tibeter"

Marika Kuen | *Zertifizierte Kursleiterin der 5 Tibeter*

Mit den Fünf Tibeter®-Übungen, die ihren Ursprung im Yoga haben, bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Trainingsprogramm an. Die Übungen sind eine Kombination aus fünf dynamischen Bewegungsabläufen, die den gesamten Körper aktivieren und stärken.

LANA, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 | Mo. 09.10.2023 |
18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Wirbelsäulengymnastik

Christian Zöschg | *Dipl. Fitnesstrainer, Pilatetrainer*

In diesem Kurs werden gezielt Muskeln gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung stehen dabei im Vordergrund.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 | Di. 26.09.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

für Anfängerinnen und Anfänger

Priska Lunger | *Aquafitnesstrainerin, Pilatetrainerin*

LANA, VFL Verein Familieninitiative, F. Höflerstr. 1 | Do. 28.09.2023 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 118



Christian Zöschg | *Dipl. Fitnesstrainer, Pilatetrainer*

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 | Di. 26.09.2023 | 20.00–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Nicole Geiger | *Diplom-Sportwissenschaftlerin*

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 | Do. 28.09.2023 | 19.30–20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 118

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

Priska Lunger | *Aquafitnesstrainerin, Pilatetrainerin*

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 | Do. 28.09.2023 | 08.30–09.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 118

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 | Do. 28.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 118



Pilates mit Faszientraining

für Fortgeschrittene

Verena Leimgruber | *Dipl. Pilatetrainerin,
Dipl. Faszien-Fitnesstrainerin*

Ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Es ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training komplett.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |

TERMIN1: Mo. 25.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. |

TERMIN2: Do. 28.09.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. |
€ 118

Ganzkörpertraining trifft Pilates

Verena Leimgruber | *Dipl. Pilatetrainerin, Dipl. Faszien-Fitnesstrainerin*

Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte in Kombination mit Elementen aus dem Power Pilates.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 | Di. 26.09.2023 |

18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Ganzkörpertraining

Nicole Indra | *Sportlehrerin*

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Abwechslungsreich, mit Zirkeltraining, Hanteln und Therabändern.

LANA, Grundschule "Knabenschule", A.-Hofer-Straße 28 |

Di. 26.09.2023 | 19.15–20.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Body Forming

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Fettverbrennung wird angeregt und die Muskulatur gekräftigt.

Nicole Indra | *Sportlehrerin*

LANA, Grundschule „Knabenschule“, A.-Hofer-Straße 28 |

Di. 26.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Nicole Geiger | *Diplom-Sportwissenschaftlerin*

LANA, Grundschule "Knabenschule", A.-Hofer-Straße 28 |

Do. 28.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 118

P-Class: Bauch-Beine-Po

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

Durch gezielte Übungen, straffen Sie ihren Körper an den gewünschten Stellen, stärken Ihre Muskeln und verbessern Beweglichkeit und Kondition.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |

Mo. 18.09.2023 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 141

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |

Mi. 20.09.2023 | 20.30–21.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 118

Zumba® Fitness

Sheila Johanna Jara | *Zumba-Instructorin*

LANA, Grundschule "Knabenschule", A.-Hofer-Straße 28 |

Mi. 27.09.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 141

NEU

Bauchtanz – American Tribal Style® für Frauen

Christine Agostini | *Referentin für ATS & Orientalischen Tanz*

ATS® ist ein moderner, improvisierter Gruppentanz. Das Besondere dabei ist, dass die Gruppe keiner eingelernten Choreographie nachgeht, sondern anhand von bestimmten Kommandos improvisiert. Dieser Tanz ist elegant, kraftvoll und verbessert Haltung, Kondition, Konzentration, Gedächtnis und Koordination.

LANA, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 | Mi. 27.09.2023 |

20.00–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 118

Das Frau & Stark – Selbstschutz-Training "RESPEKT!"

Dr. Ing. Bernhard Pircher | *III. Dan Karate-Weltmeister-
Fighter 2008, Sicherheitstrainer, Deeskalations-Coach*

Sie lernen, wie Sie Gewalt vermeiden und Konflikte bewältigen können. Einem einfachen und kurzen "Warm Up" zu motivierender Musik folgen Übungen mit den 3 Waffen der Frau zu Selbstverteidigung und Selbstschutz.

ZIELGRUPPE: Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 | Fr. 10.11.2023 |

19.00–21.00 Uhr | € 30



Kurs

Nähen: Kinder-Schnupperkurs

Francesca Kaswaller | *Inhaberin Crazy Basics*

In diesem Schnupperkurs starten wir bei Null und lernen Stoffe zu schneiden und erste einfache Accessoires zu nähen.

ZIELGRUPPE: Kinder von 9 bis 12 Jahren



LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Sa. 14.10.2023 |
08.30–12.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 10 Material)

Kurs

Heimwerken will gelernt sein

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

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Sa. 14.10.2023 |
08.30–12.30 Uhr | € 59

NEU

Kurs

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

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

Neben Sorten- und Anbautipps, lernen wir bekannte und weniger bekannte Wintergemüse kennen, sowie deren Eigenschaften und deren Einsatz in der Küche.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Do. 19.10.2023 |
19.00–21.30 Uhr | € 35 (+ € 5 Material)

Kurs

Alte Gemüsesorten neu entdeckt

Martha Lochmann | *Bäuerin*

An diesem Abend lernen wir beinahe vergessene, lokale Gemüsesorten und ihre Verwendung in der Küche kennen. Nur gegessen werden sie nicht vergessen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Mi. 25.10.2023 |
18.00–21.00 Uhr | € 39

Singen mit Ukulele-Begleitung

Annika Borsetto | Sängerin

Ukulele heißt "hüpfender Floh" und ist ein gitarreähnliches Zupfinstrument. Wir begleiten unsere Stimme mit diesem fröhlich klingenden Instrument und erlernen die Grundgriffe. Bereits nach der ersten Stunde können wir einige Songs begleiten. Die Ukulele wird beim Kurs zur Verfügung gestellt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Di. 24.10. und Di. 07.11.2023 | 18.30–21.30 Uhr |
€ 94 (+ ca. € 5 Material)

Intensivkurs - Gitarrenbegleitung für Anfänger, Anfängerinnen und Einsteiger

Barbara Zanetti | Musikerin, Sängerin

Sie erlernen einfache Liedbegleitung unter anderem von Kinder- und Weihnachtsliedern mit klassischer oder akustischer Gitarre.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Mo. 06.11.2023 |
18.30–20.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | € 125

NEU

Zaubern für Klein und Groß

Hubert Weiss

Zaubern lernen in der Gruppe, gemeinsam mit anderen, macht viel mehr Freude als alleine mit dem Zauberkasten. Unser Zauberlehrer verrät coole Zauberkunststücke mit Seilen und Spielkarten, führt als erstes jedes Kunststück vor, erklärt, wie es geht und dann üben wir gemeinsam in aller Ruhe bis jedes Kind die Zauberei verstanden hat. Arbeitsmaterial und Zauberseil vor Ort.

ZIELGRUPPE: ab 7 Jahren und älter

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Sa. 11.11.2023 |
09.00–12.00 Uhr | € 35 (+ ca. € 10 Material)



Kerzen gestalten und verzieren

Simone Kröss | *Inhaberin Kerzenstibele*

Sie gestalten unter fachlicher Anleitung Kerzen für verschiedene Anlässe und erhalten Tipps rund ums Kerzenverzieren.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Sa. 18.11.2023 | 14.00–18.00 Uhr | € 46 (+ ca. € 25 Material)

Acrylmalerei: Landschaft und Natur für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Maria Ines Klose | *Grafik Designerin, Illustratorin*

Als Vorlage dienen uns hier unterschiedliche landschaftliche Stillleben. Durch Skizzen entwickeln wir zunächst Bildkompositionen. Mit Hilfe von unterschiedlichen Techniken entstehen realistische und abstrakte Bilder. Wichtig ist, Freude und Mut zu haben mit Farben zu experimentieren. Die Teilnehmenden werden entsprechend der eigenen Fähigkeiten und Neigungen unterstützt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 | Sa. 16.12.2023 | 09.00–16.00 Uhr | € 65

Pralinen – verführerische Köstlichkeiten ganz einfach

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

Urban Daltrozzo | *Konditor*

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

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 | Mi. 18.10.2023 | 18.00–22.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 5 Material, inkl. Rezeptmappe)



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Authentisch Chinesisch kochen mit Miss Wok

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

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.

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Mi. 08.11.2023 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)



Snacks – gesunde Zwischenmahlzeiten

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

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

Sie erfahren, welche Komponenten für eine gesunde Zwischenmahlzeit wichtig sind, welche Lebensmittel die Konzentration steigern können und welche hingegen zu Unruhe führen. Es gibt viele Tipps für eine nährstoffreiche Jause und es wird gemeinsam gekocht: selbstgemachte Aufstriche, gesunde Kuchen und Cookies, Müsliriegel, Energiekugeln und vieles mehr.

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Mi. 22.11.2023 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 45 (+ ca. € 10–12 Material, inkl. Rezeptmappe)



Nudeln & Co. selbstgemacht

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

Annalena Ganner | Bloggerin und Kochbuchautorin

Auf dem Speiseplan stehen Basis Nudelteig mit und ohne Ei, selbstgemachte Tagliatelle, Farfalle, Tortelloni mit Kürbisfüllung und Ravioli mit Ricotta-Zitrone-Füllung.

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Sa. 16.12.2023 | 14.00–18.00 Uhr |

€ 45 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)



Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2 (ehemals Niveau A und B)

Dott.ssa Serena Ricco

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

TERLAN, Grundschule, Hauptstraße 1/B |

Mo. 02.10.2023 | 19.00–21.00 Uhr | 8 Treffen | je Mo. | € 144

Yoga für Leichtfortgeschrittene

Dr. Barbara Serra | *Dipl. Yogalehrerin an der Bihar School of Yoga in Indien*

VILPIAN, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16 |

Mo. 25.09.2023 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 166

Pilates

Silke Dagmar Bertoldi | *Pilatestrainerin*

VILPIAN, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16 |

Do. 28.09.2023 | 20.00–21.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 118

Vollwertig Brot backen – einfach und schnell

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

Aus frisch gemahlene Vollkornmehlen, 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.

VILPIAN, Mehrzweckgebäude, Brauereistraße 1 A |

Sa. 04.11.2023 | 14.00–19.00 Uhr |

€ 55 (+ ca. € 12 Material, inkl. Rezeptmappe)



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