

Kurs

Filzpantoffeln stricken

Roswitha Schroffenegger | passionierte
Hobbystrickerin

Aus Filzstrickwolle stricken wir originelle und
kuschelige Hausschuhe, die sich auch als Geschenk für
unsere Lieben gut eignen.

VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse im Stricken

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 |
Fr. 10.11. und Fr. 17.11.2023 | 18.00–20.00 Uhr | € 49

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. An 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



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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



Kulturreise

Kampanien – Schnittstelle zwischen Antike und Mittelalter

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

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

KAMPANIEN, Mi. 04.10.2023–So. 08.10.2023 |
€ 1050 p. P. im DZ | € 1250 p. P. im EZ, zzgl. Versicherung
inkl. Führungen, Eintritte, Fahrt im Reisebus,
4 Übernachtungen mit Halbpension

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

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



Ortsstellenleiterinnen Maria Heim

Waltraud Caumo
Margareth Untertrifaller



Information und Anmeldung

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



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

Werbemittelung

I.P.

VHS
SÜDTIROL

URANIA
MARIA HEIM

100 JAHRE
URANIA BOZEN



www.vhs.it

HERBST | WINTER 2023 | 2024

AUGUST – JANUAR
KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE



Lehrgänge & Berufliche Weiterbildung

Coaching als Instrument in Führung & Beratung

27.09.-22.11.2023 | 8 Treffen |

Online und Bozen | € 1299

kostenloser Infoabend: 06.09.2023 | 19.00 Uhr

Human Resource Management

13.10.-24.11.2023 | 7 Treffen |

Online und Bozen | € 950

InDesign - zum perfekten Layout

04.10.-13.12.2023 | 10 Treffen |

Online | € 495

Photoshop - zum perfekten Bild

05.10.-14.12.2023 | 10 Treffen |

Bozen | € 495

Content Creation

20.10.-24.11.2023 | 6 Treffen |

Online und Bozen | € 599

bis zu 80%
Förderung
nutzen!



Information und Anmeldung

www.vhs.it

VHS Südtirol | info@vhs.it | 0471 061444

Kurs

Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Tedesco A1.1 – principianti

Anton Zelger

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Mi. 11.10.2023 |
18.00-19.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 96 (+ Lehrbuch)

Workshop

**Kompetent am Smartphone –
Nützliche Apps für den Alltag
entdecken**

Benjamin Holzer | EDV-Trainer

Apps machen Smartphones zu nützlichen Begleitern. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps für Ihr Android-Smartphone, die in keinem Handbuch stehen. 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?

ZIELGRUPPE: Nur für Android Nutzer

VORAUSSETZUNGEN: Sie bringen Ihr eigenes Android-Gerät mit Internetverbindung zum Kurs mit, um es anpassen zu können

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Do. 09.11.2023 |
18.00-21.00 Uhr | € 39

Kurs

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.

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Di. 10.10., Di. 17.10.,
Di. 24.10. und Di. 07.11.2023 | 18.00-19.30 Uhr | € 94

Parkplätze vorhanden

Volkshochschule Urania Maria Heim
Neustifterweg 5 | 39100 Bozen

www.vhs.it

Kurs

Yoga für Sportlerinnen und Sportler

Daniel Springeth | Dipl. Yogalehrer, Trainer für
Sportklettern und Leistungssport

Ausspannen, Leidenschaft und Energie verbindet Yoga mit Sport. Im Kurs lernen Sie wie ein einseitiges Training vermieden werden kann und wie man einen gesunden Ausgleich zwischen Kräftigung, Dehnung und Entspannung erreicht. Zusätzlich werden Selbstvertrauen, Konzentration und Zielorientierung gestärkt.

ZIELGRUPPE: für alle, die einen Ausgleich zum persönlichen Sportprogramm suchen

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Mo. 25.09.2023 |
19.30-21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 166

Kurs

Beckenboden Training für Frauen

Christine Janka Kerschbaumer | Ganzheitliche
Bewegungstrainerin

Sie lernen Körpermitte und Beckenboden besser wahrzunehmen, ihn elastisch zu machen und gleichzeitig auf effiziente Weise zu stärken. Dieses Training wirkt einer Senkung der Beckenboden-Organen entgegen und beugt Inkontinenz vor.

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Di. 03.10.2023 |
10.15-11.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Kurs

**Gesundheitsgymnastik für Rücken
und Gelenke**

Christine Janka Kerschbaumer | Ganzheitliche
Bewegungstrainerin

Achtsam ausgeführte Bewegungen lösen Verspannungen und stärken Rücken und Gelenke. Diese sanften und gelenkschonenden Übungen steigern die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Sie bringen unsere Lebensenergie in Fluss, tragen zu einem besseren Körperempfinden bei und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Di. 03.10.2023 |
09.00-10.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Anmeldung: 0471 061444 info@vhs.it



Kurs

**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. Der Kursleiter leitet das Training mit einem einfachen und kurzen „Warm Up“ zu motivierender Musik ein. Es folgen Übungen mit den 3 Waffen der Frau zu Selbstverteidigung und Selbstschutz.

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Fr. 15.12.2023 |
19.00-21.00 Uhr | € 30

Kurs

Comics zeichnen

Fabian Fröscher | 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

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Sa. 21.10.2023 |
09.00-17.00 Uhr | € 75 (+ ca. € 8 Material)



Kurs

Accessoires nähen

für Anfängerinnen, Anfänger und
Leichtfortgeschrittene

Francesca Kaswalder | Inhaberin Crazy Basics

Näh Dir Deinen eigenen Look! In diesem Kurs dreht sich alles um kreative Accessoires. Nach einer kurzen Einführung (Tipps und Tricks rund ums Nähen) beginnen wir an unseren Sets zu arbeiten: Kosmetik-, Handy- und Einkaufstasche, Kissenbezug und weitere tolle Projekte, um sie im Anschluss auf sehr individuelle Art zu personalisieren.

ZIELGRUPPE: ab 16 Jahren

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Sa. 07.10.2023 |
09.00-17.00 Uhr | inkl. Mittagspause |
€ 67 (+ ca. € 12 Material)

www.vhs.it