

I.P.

VHS
SÜDTIROL

URANIA RITTEN
SARNTHEIN

100 JAHRE
URANIA BOZEN



www.vhs.it

HERBST | WINTER 2023 | 2024

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

AUGUST - JANUAR

Inhaltsverzeichnis

Urania Ritten

| | | | |
|--|----|--|-------|
| Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining..... | 12 | Kurzvideos für Social Media ... | 8 |
| Circuit-Training für jedermann und jedefrau | 11 | Mann kocht! | 14 |
| Der Herbst und seine Natur-schätze - Kräuterwanderung und Verarbeitung | 9 | Operettensommer Kufstein... | 4 |
| Die Pfahlbauten von Fiavè und Castel Stenico..... | 4 | Pilates..... | 11 |
| Die Rittnerbahn intern | 5 | Reisen | 3 |
| Englisch | 7 | Reiten, Pferde kennenlernen.. | 16 |
| Facetten des Südtiroler Weines | 16 | Schlutzer, Knödel & mehr ... | 15 |
| Faszienmassage mit der Blackroll | 10 | Sicherheit am Berg - Digitale Tourenplanung und richtiges Kartenlesen..... | 6 |
| Feldenkrais Methode® | 10 | Süßspeisen | 15 |
| Fermentieren..... | 15 | Tagesfahrten | 4 |
| Flurnamenwanderung vom Ritten nach Bozen | 5 | Tanzreise durch Europa - verschiedene Volkstänze... | 12 |
| Frau & Stark - Selbstschutz-Training „RESPEKT!“..... | 14 | VORTRAG Erste Hilfe für die Psyche | 9 |
| Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung .. | 7 | Was ist Künstliche Intelligenz (KI) | 8 |
| Kalligrafie | 14 | Wassergymnastik | 13 |
| | | Wintergärtnern | 16 |
| | | Yoga..... | 10,11 |
| | | Zu Besuch auf der SOLOS-Farm | 6 |

Volkshochschule Sarnthein ab Seite 17

Urania Ritten - Vorstand

Marianne Mur
Hildegard Trenner
Frieda Kornprobst

Dorothea Profunser
Valeria Grüner
Martha Rottensteiner



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

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

Bei unseren Nachbarn im Alpenraum: Das Veltlin

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



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

VELTLIN, Fr. 08.09.2023–So. 10.09.2023 |

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

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.

Zum Operettensommer Kufstein – Musicalbesuch "Jesus Christ Superstar"

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Das Musical „Jesus Christ Superstar“ erzählt von den Ereignissen der letzten sieben Tage im Leben Jesu. Die Musik der Rockoper in zwei Akten stammt aus der Feder des damals noch unbekannteren Andrew Lloyd Webber. Tim Rice verfasste die Liedtexte. Vor dem gemeinsamen Mittagessen und dem Operettenbesuch besuchen wir Hall in Tirol und erfahren bei der geführten Besichtigung allerhand zur Geschichte der Stadt.

HALL UND KUFSTEIN, So. 06.08.2023 | € 145
inkl. Führung, Fahrt im Reisebus und Ticket Musical
(ohne Verpflegung)

Die Pfahlbauten von Fiavè und Castel Stenico

Auf den Spuren der Vergangenheit im Trentino

Dr. Stefan Demetz | Archäologe und Kunsthistoriker,
Leiter Stadtmuseum Bozen

Die Pfahlbauten von Fiavè wurden 2011 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. Pfahlbauten sind eine der wichtigsten archäologischen Quellen für die Erforschung der menschlichen Gemeinschaften in Europa von 5000 bis 500 v. Chr. Die Konservierungsbedingungen in Feuchtgebieten ermöglichen den außerordentlich guten Erhalt organischer Materialien, die so in hohem Maße zum Verständnis der klimatischen Veränderungen und der Interaktion zwischen Mensch und Umwelt, der Entwicklung der ersten Agrargemeinschaften und der komplexeren Gesellschaften beitragen. . Heute sind die Innenräume der Burg mit erlesenen Möbeln, Gemälden, historischen Waffen und mit volkskundlichen Gebrauchsgegenständen aus Kupfer, Eisen und Holz eingerichtet, alle aus den Beständen des Trienter Landesmuseums Castel del Buonconsiglio. Am nahen Passo del Ballino verbrachte Andreas Hofer 1785-1788 seine Lehrjahre.

FIAVÈ, Sa. 16.09.2023 | € 99 inkl. Eintritte, Führungen,
Fahrt im Reisebus (ohne Verpflegung)

Flurnamenwanderung vom Ritten nach Bozen

Oberplatten – Signat – St. Magdalena – St. Peter
 Mag. phil. Johannes Ortner | *Flurnamenexperte, Obmann
 Heimatschutzverein Meran*

Eine Herbstwanderung führt uns von Oberplatten am Ritten nach Signat, dann auf dem Keschnweg nach St. Magdalena und über die Oswaldpromenade nach St. Peter bis zur Talfer. Wir überblicken und durchwandern Teile der Altgemeinde Zwölfmalgreien mit seinen verstreuten Ortschaften, Weilern und Kirchlein. Unterwegs überqueren wir den Games- und den Katzenbach, stoßen auf Erdpyramiden und bauliche Reste einer Zahnradbahn und gehen alten Orts- und Hofnamen wie Signat, Spornberg, Gogischer, Prazöll und weiteren auf den Grund.

BOZEN, Treffpunkt: Busbahnhof, Steig B (Linie 165) |
 Sa. 14.10.2023 | 13.15–17.30 Uhr | € 29

NEU

Die Rittnerbahn intern – ein spannender Blick hinter die Kulissen

Klaus Demar | *Sportlehrer*

Seit 116 Jahren verbindet die Rittnerbahn Bozen mit Klobenstein. Zum Teil seit 1966 durch eine Seilbahn ersetzt, verbindet das schmalspurige, historische „Bahndl“ immer noch M. Himmelfahrt mit Klobenstein und befördert jährlich über 650.000 Fahrgäste. Hinter der romantischen Lokalbahn steckt aber viel Arbeit – und Liebe.

Diese Exkursion führt uns in das Herz, die Werkstätte in Oberbozen, macht die historischen Jugendstil-Fahrzeuge aus dem Eröffnungsjahr 1907 sichtbar und endet mit einer Sonderfahrt im 116 Jahre alten Triebwagen auf der spannenden Teilstrecke zwischen Oberbozen und Himmelfahrt.

OBERBOZEN, Treffpunkt: Bergstation der Seilbahn |
 Fr. 27.10.2023 | 14.00–17.30 Uhr | € 45

Zu Besuch auf der SOLOS-Farm

Salat aus Aquaponik-Anbau

SOLOS-Team

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

TRAMIN, Solos-Farm (bei Autobahnausfahrt Neumarkt) |

Fr. 10.11.2023 | 14.30–16.00 Uhr | € 19

Sicherheit am Berg – Digitale Tourenplanung und richtiges Kartenlesen

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



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

VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse am PC

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",

Am Bahnhof 2 | Mo. 13.11.2023 | 18.00–22.00 Uhr | € 49

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2 (ehemals Niveau A und B)

Gabriella Pecchia | *Cuoca per passione, autrice*

Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie die 4

Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen.

Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",

Am Bahnhof 2 | Mi. 11.10.2023 | 18.00–20.00 Uhr | 8 Treffen |

jeweils Mi. | € 144

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Carmen Canle López

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",

Am Bahnhof 2 | Mo. 09.10.2023 | 18.00–19.30 Uhr | 9 Treffen |

jeweils Mo. | € 108 (+ Lehrbuch)

Englisch Konversation – Englisch für den Urlaub B1

Carmen Canle López

Kennen Sie die Situation, wenn man im Urlaub ist und

Schwierigkeiten hat sich auszudrücken? Dieser Kurs

vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der englischen Sprache,

um in verschiedenen Situationen zurechtzukommen: am

Flughafen, im Hotel, im Restaurant.

VORAUSSETZUNGEN: B1

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",

Am Bahnhof 2 | Mo. 02.10.2023 | 19.30–21.30 Uhr | 10 Treffen |

jeweils Mo. | € 154



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

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

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?

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",
Am Bahnhof 2 | Mi. 15.11.2023 | 19.00–21.00 Uhr | € 29

Kurzvideos für Social Media einfach und kostenlos erstellen

Sylvie Frei | *Social Media Manager*

Im Workshop erfahren Sie, wie in einfachen Schritten ein professionell wirkender Clip entsteht. Wir werden Filmmaterial mit der Plattform Canva zusammensetzen, schneiden, vertonen und fürs Web und Social Media bereitstellen.

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

KLOBENSTEIN, Mittelschule "H. von Hoffensthal",
Am Bahnhof 2 | Do. 09.11.2023 | 14.00–17.00 Uhr | € 49



Weiterbildung für Unternehmen

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

Workshop

Der Herbst und seine Naturschätze – Kräuterwanderung und Verarbeitung

Elisabeth Pircher | *bäuerliche Referentin, Gartenführerin,
Floristin*

Bei einer kurzen Wanderung durch Wald und Wiese werden wir Kräuter, Beeren und Wurzeln mit allen Sinnen kennenlernen. Aus dem Gesammeltem werden wir im Seminarraum Gutes und Heilsames zubereiten und nach Hause nehmen.

OBERINN, Vereinssaal Oberinn VGO, Oberinnerstraße 8 A |
Fr. 06.10.2023 | 14.30–18.30 Uhr | € 49 (+ ca. 12 € Material)

Vortrag

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

In Zusammenarbeit mit der öffentlichen Bibliothek Ritten, 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.

KLOBENSTEIN, Öffentliche Bibliothek, Am Bahnhof 2 |
Mi. 15.11.2023 | 19.30 Uhr | freiwillige Spende



Onlinekurse der VHS

Bequem von daheim lernen

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

Faszienmassage mit der Blackroll

Theoretische Einführung mit praktischen Beispielen zu Self Myofascial Release

Patrizia De Angelis Streitberger | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin*

Andreas Streitberger | *Sportwissenschaftler*

Self Myofascial Release (SMR) kommt vom Englischen und bedeutet selbst durchgeführtes Faszientraining. Im Kurs wird die Bedeutung der Faszien erklärt und anhand von praktischen Beispielen die Technik des Faszientrainings erlernt. Dieses Training können Sie anschließend alleine zu Hause durchführen.

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Fr. 10.11. und Fr. 17.11.2023 | 19.00–20.00 Uhr | € 23

Feldenkrais Methode®

Verena Unterhofer | *Feldenkraislehrerin*

Frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein, beweglich und dynamisch Alltag und Freizeit genießen zu können, das erreichen wir mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.

UNTERINN, Grundschule, St.-Luzia-Straße 9 | Mo. 02.10.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 118

NEU

Yoga für Senioren

Claudia Tarallo | *Yogalehrerin*

Yoga kennt kein Alter und ist für jeden Menschen eine Bereicherung. Selbst bei leichten körperlichen Einschränkungen sind sie hier genau richtig. Dieser Kurs spricht speziell die Männer und Frauen an, die ihre Vitalität, Flexibilität und Lebensfreude erhöhen möchten. Sie erwartet eine sanfte, effektive und kompetente Einführung ins Yoga, mit Atemübungen, fließenden Bewegungen und länger gehaltenen Stellungen.

ZIELGRUPPE: Teilnehmer ab 50 Jahren

OBERBOZEN, Volkstanzraum, Kirchweg 7 | Fr. 29.09.2023 | 17.00–18.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 166

Vinyasa Power Yoga

Evi Pichler Rödel | *Dipl. Power-Yogalehrerin*

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfache bis komplexe und kraftvolle Bewegungen vereinigt es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

OBERBOZEN, Grundschule, Kirchweg 10 | Do. 05.10.2023 |
19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 118

Pilates

Nadine Pardatscher | *Pilatestrainerin*

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.

OBERBOZEN, Vereinshaus, Kirchweg 10 |
TERMIN 1 | Mi. 13.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi. |
TERMIN 2 | Mi. 13.09.2023 | 19.15–20.15 Uhr | 10 Treffen | je Mi. |
€ 118

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Do. 05.10.2023 |
19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 118

Circuit-Training für jedermann und jedefrau

Andreas Streitberger | *Sportwissenschaftler*

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

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Di. 03.10.2023 |
19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Spaß an Bewegung

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit funktionellen Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die Ihren Körper in Form bringen. Unser Ziel ist es, langsam aber sicher Veränderungen zu sehen und am Ende des Kurses mit gestärktem Selbstwertgefühl nach Hause zu gehen.

OBERINN, Grundschule, Oberinner Straße 8, Bewegungsraum |
Mo. 02.10.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |
€ 118

NEU

Kurs

Tanzreise durch Europa – verschiedene Volkstänze

Klaus Demar | *Sportlehrer*

In fröhlicher, entspannter Atmosphäre, mit landestypischer Musik, machen wir, ausgehend von Südtirol, eine Volkstanz-Reise durch mehrere Regionen Europas. Ohne Leistungsdruck erlernen wir verschiedene Bewegungsabläufe und verbessern dadurch unsere geistige und körperliche Fitness.

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

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Mi. 04.10.2023 |
19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 99



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

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

Andreas Streitberger | *Sportwissenschaftler*

KLOBENSTEIN, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

TERMIN 1 | Mo. 11.09.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 7 Treffen | je Mo. |

TERMIN 2 | Do. 14.09.2023 | 19.15–20.15 Uhr | 7 Treffen | je Do. |

TERMIN 3 | Do. 14.09.2023 | 20.30–21.30 Uhr | 7 Treffen | je Do. |

€ 111

OBERBOZEN, Hotel Post Victoria, Dorf 1 |

TERMIN | Fr. 15.09.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Fr. |

€ 191

OBERBOZEN, Hotel Post Victoria, Dorf 1 |

TERMIN 2 | Do. 09.11.2023 | 19.00–20.00 Uhr | 6 Treffen | je Do. |

TERMIN 3 | Do. 09.11.2023 | 20.15–21.15 Uhr | 6 Treffen | je Do. |

€ 95

Alexa Nösslinger Platter | *Sportwissenschaftlerin*

KLOBENSTEIN, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

TERMIN 1 | Mi. 13.09.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 7 Treffen | je Mi. |

TERMIN 2 | Mi. 13.09.2023 | 10.15–11.15 Uhr | 7 Treffen | je Mi. |

€ 111

OBERBOZEN, Hotel Post Victoria, Dorf 1 |

TERMIN 1 | Mi. 08.11.2023 | 09.00–10.00 Uhr | 6 Treffen | je Mi. |

TERMIN 2 | Mi. 08.11.2023 | 10.15–11.15 Uhr | 6 Treffen | je Mi. |

€ 95



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

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.

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 | Fr. 20.10.2023 |
19.00–21.00 Uhr | € 30

Hobby & Freizeit

Kalligrafie für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Rudolf Braunhofer | Kalligraf

Sie lernen die Materialien und Schreibwerkzeuge der Kalligrafie kennen und erlangen Übung im Umgang mit Tinte, Feder, Pinsel und Papier. Außerdem werden Schriftcharaktere und der Umgang mit verschiedenen Techniken vermittelt. Sie können persönliche Widmungen mit Texten, Gedichten und Zitaten gestalten.

UNTERINN, Schmiede am Stein, Seestraße 21 |
Sa. 21.10.2023 | 09.00–17.00 Uhr | inkl. Mittagspause
€ 65 (+ ca. € 15 für Schreibgrundausrüstung)

Mann kocht!

Norbert Beikircher | Küchenmeister

Ein Kurs exklusiv für Männer. Alle - mit und ohne Kocherfahrung - erhalten Tipps für die Alltagsküche und für das eine oder andere raffinierte Rezept.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Sa. 21.10.2023 |
18.00–22.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

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 |

TERMIN 1 | Sa. 02.09.2023 | 09.00–13.00 Uhr |

TERMIN 2 | Sa. 09.09.2023 | 09.00–13.00 Uhr |

€ 45 (inkl. Material)

Kurs

Fermentieren – Superfood für den Darm

Magdalena Pappalardo | *Ausbildung in Ernährungsberatung*

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.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Sa. 14.10.2023 |

14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

NEU

Kurs

Süßspeisen – gesund und gut

Magdalena Pappalardo | *Ausbildung in Ernährungsberatung*

Aus gesunden Zutaten zaubern wir gemeinsam köstliche Süßspeisen, die nicht nur herrlich schmecken, sondern uns auch noch mit Nährstoffen versorgen und uns Energie schenken. Außerdem erfährst du, welche Süßungsmittel nur scheinbar besser sind als Zucker und welche tatsächlich gesündere Alternativen darstellen.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Fr. 10.11.2023 |

14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 5 Material)

Facetten des Südtiroler Weines

Thomas Fink | *Dipl. Sommelier und Weinakademiker*

Wo gedeiht welche Rebsorte am besten? Auf welche Anbaumethoden setzen Südtiroler Winzerinnen und Winzer und durch welche Verarbeitungen unterstreichen sie die Facetten des Südtiroler Weines? Auf diese Fragen wird im Kurs ausführlich eingegangen.

Vergleichsverkostungen runden den informativen Teil ab.

KLOBENSTEIN, Getränke Fink, Handwerkerzone 5 |

Fr. 01.12.2023 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 32 (+ ca. € 20 für Verkostung)

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

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

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

OBERINN, Vereinssaal Oberinn VGO, Oberinnerstraße 8 A |

Fr. 29.09.2023 | 19.00–21.30 Uhr | € 35 (+ € 5 Material)

Reiten, Pferde kennenlernen und erleben

Katharina Jaider Gruber |

Dipl. Pferdebetriebsleiterin und VFD-Übungsleiterin

Die Kinder erhalten einen Einblick in das Leben der Pferde. Durch Striegeln, Putzen, Pflegen und Beobachten lernen die Kinder die Bedürfnisse der Pferde kennen und diese zu verstehen. Unter fachlicher Anweisung sitzen und turnen die Kinder auf dem Pferderücken und machen ihre ersten Reitversuche im Schritt und Trab.

ZIELGRUPPE: für Kinder ab 6 Jahren

OBERINN, Bachmannhof, Oberinnstraße 7 | Sa. 09.09.2023 |

09.00–12.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Sa. | € 108



Infoabend

Erbrecht und Testamentsverfassung

RA Dr. Roland Unterhofer | *Rechtsanwalt*

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

SARNTHEIN, Mittelschule, Samerstraße 3 | Mi. 15.11.2023 |
20.00–22.00 Uhr | € 25

Kurs

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2 (ehemals Niveau A und B)

Emanuela Delladio

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

SARNTHEIN, Mittelschule, Samerstraße 3 | Mi. 11.10.2023 |
18.00–19.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 108

Kurs

Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

SARNTHEIN, Mittelschule, Samerstraße 3 |

TERMIN 1 | Di. 19.09.2023 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Di. |

TERMIN 2 | Mi. 20.09.2023 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |
€ 139 (+ Lehrbuch)

Kurs

English Easy Conversation

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

VORAUSSETZUNGEN: A2

SARNTHEIN, Mittelschule, Samerstraße 3 | Mi. 04.10.2023 |
19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 119

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit funktionellen Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die Ihren Körper in Form bringen.

SARNTHEIN, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle),
Griesplatz 11 | Fr. 29.09.2023 | 19.45–20.45 Uhr | 10 Treffen |
jeweils Fr. | € 118

Ausdrucksmalen

Edith Pattis Gruber | *Ausdrucksmalpädagogin*

Wir werden Bilder frei gestalten und arbeiten mit Hilfe von Pinseln, Schwämmen, Spachteln oder einfach mit den Händen. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch: Der Weg ist wichtiger als das Endprodukt. Spaß und Freude am Malen stehen im Vordergrund.

SARNTHEIN, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle),
Griesplatz 11 | Sa. 14.10.2023 | 09.00–17.00 Uhr |
inkl. Mittagspause | € 65 (+ ca. € 15 Material)

Weidenflechten: Laterne für den Advent

Monika Carli Battisti | *bäuerliche Referentin*

Wir entdecken ein altes Handwerk: das Flechten mit Weiden. Mit unserer selbst geflochtenen Stehlaterne für Haus oder Garten läuten wir die Adventszeit ein.

SARNTHEIN, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle),
Griesplatz 11 | Sa. 11.11.2023 | 14.00–18.00 Uhr |
€ 42 (+ ca. € 25 Material)

Ortsstellenleitung Sarnthein

Karolina Stofner



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it



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