

I.P.

VHS
SÜDTIROL

STERZING



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

Vortrag

Hepatitis: Symptome, Übertragung, Therapie

In Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Sterzing
Dr. med. Josef Frötscher | *Primar am KH Sterzing a.D.,
 Facharzt für Innere Medizin*

Hepatitis ist eine virusbedingte Entzündung der Leber. Im Vortrag erfahren Sie mehr über Symptome, Übertragung, Therapie dieser Krankheit.

STERZING, Stadttheater, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1 |
 Do. 12.10.2023 | 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Vortrag

Emotionen der Kinder – was sie uns sagen wollen

In Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Sterzing
Mag.a Evelyn Haller | *Pädagogin, EFT Beraterin, Coachin*

Unsere Kinder sind manchmal laut, leise, wütend, traurig. Was steckt hinter diesen Gefühlen? Wie kann ich angemessen auf die Gefühle reagieren und mein Kind dadurch stärken? In diesem Vortrag erhalten Sie darauf Antworten.

STERZING, Stadttheater, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1 |
 Do. 16.11.2023 | 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Führung

Zu Besuch bei biwi – Biogas Wipptal

Dipl. Ing. Manfred Gius | *CEO Biogas Wipptal*

Biogasanlagen sind wichtig für die lokale Landwirtschaft. Sie verarbeiten Mist und Gülle mittels Gärverfahren zu Dünger. Eine Überdüngung der Hofflächen kann damit vermieden werden, wodurch unser Grundwasser geschützt wird. Was die biwi – Biogas Wipptal von anderen Biogasanlagen unterscheidet und wie sie aktiv zum Klimaschutz und zur Kreislaufwirtschaft beiträgt, erfahren wir an diesem Nachmittag.

WIESEN/PFITSCH, Biogas Wipptal, Eisackstraße 21 |
 Fr. 17.11.2023 | 15.00–17.30 Uhr | € 9

Sag, wo kommen die Worte her? Der Zauber der Sprache

Martha Fuchs Haller



Wir lassen uns ein, auf den Zauber der Sprache.

Dazu üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen auf vielfältigste und humorvolle Weise, sodass wir auch im Alltag Erleichterung erfahren.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |
Do. 05.10.2023 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen |
jeweils Do. | € 44

Grundkurs Validation® nach Naomi Feil – Demenz und Alzheimer

Wie kann ich meine Eltern, Großeltern,
Partner besser verstehen und begleiten



Anna Fink | *Validationslehrerin*

Alexandra Kaiser Fischnaller | *Validationslehrerin*

Bei der Begleitung von Menschen mit Demenz haben wir oft große Hindernisse zu überwinden. Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung aufbauen können. Sie erhalten Einblick in die validierende Arbeitsweise und kennen die Grundlagen der einführenden Kommunikation. Praxisbeispiele unterstützen die Umsetzung.

ZIELGRUPPE: Pflegende, Angehörige und Interessierte

STERZING, Raiffeisenkasse Wipptal, Hintereingang
Schwalbeneggasse 8 | Do. 23.11.2023 und Fr. 24.11.2023 |
09.00–17.00 Uhr | inkl. Mittagspause | € 76



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol
Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen
T 0472 836 424 | brixen@vhs.it
www.vhs.it



DIGGY-Treff - die Anlaufstelle fürs Digitale

Eine Zusammenarbeit von Volkshochschule
Südtirol, KVV Bildung,
SBB-Weiterbildungsgenossenschaft



SBB-Weiterbildungs-
genossenschaft

Unsere DIGGY-Treffs in ganz Südtirol helfen Ihnen, Ihre digitalen Kompetenzen zu verbessern. Nehmen Sie Handy, Tablet oder Laptop und kommen Sie zum DIGGY-Treff. Dort werden Ihre Fragen rund um digitale Medien von unserem EDV-Coach geklärt. Sie bestimmen selbst, was, wann und wie lange Sie lernen möchten. Keine Anmeldung erforderlich!

Termine und Informationen: DIGGY.BZ.IT

Gesundheit & Bewegung

Hausapotheke für Herbst und Winter selbstgemacht

Maria Stieger | *Krankenpflegerin, Kräuterpädagogin,
FNL-Kräuterexpertin*

Sie erfahren Interessantes über Kräuter, ihre Verwendung in der Volksheilkunde, ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wir stellen eine kleine Hausapotheke aus immunstärkenden, antiviralen Heilpflanzen her, die Sie mit nach Hause nehmen dürfen.

WIESEN/PFITSCH, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |
Sa. 14.10.2023 | 14.00-17.00 Uhr |
€ 32 (+ ca. € 18 Material, inkl. Unterlagen)

Wohlfühltag für die Frau

Sylvia Weger Zanatta | Kosmetikerin, Masseurin

Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Gesichtereinigung und eine Gesichts- und Handmassage, dazu werden wir unsere Nägel lackieren. Anschließend erhältst du tolle Schminktipp zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Fantasie-Reise.



ZIELGRUPPE: Frauen mit und ohne Beeinträchtigung ab 14 Jahren

STERZING, Jugenddienst Wipptal, Streunturngasse 5 |
Sa. 21.10.2023 | 09.30–11.30 Uhr | € 12 (inkl. Material)

NEU

Kurs

Zur Ruhe kommen mit der Klopfakupressur (EFT)

Mag.a Evelyn Haller | Pädagogin, EFT Beraterin, Coachin

Die Klopfakupressur - oder einfach „das Klopfen“ - ist eine Selbsthilfe-Methode, mit der Sie schnell und einfach zur Ruhe kommen und sich entspannen können. Sie lernen die Grundanwendung der Methode kennen, sodass Sie diese dann auch selbstständig anwenden können.

WIESEN/PFITSCH, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |
Do. 09.11.2023 | 18.00–21.00 Uhr | € 55

NEU

Kurs

Mentaltraining für Menschen ab der Lebensmitte

Dagmar Hofer | Sozialpädagogin, Mentaltrainerin

Miriam Fassnauer | Sozialpädagogin, Mentaltrainerin

Mentale Stärke spielt eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung eines erfüllten und glücklichen Lebens. Durch gezielte Übungen und Techniken kann mentales Training Menschen dabei helfen, ihre kognitiven Fähigkeiten zu verbessern, Stress abzubauen und positive Gedanken zu fördern.

WIESEN/PFITSCH, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |
Fr. 13.10., Fr. 20.10. und Fr. 27.10.2023 | 15.00–17.00 Uhr |
€ 108 (inkl. Unterlagen)

Feldenkrais Methode®

Karin Wild Tötsch | *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 lernen mit uns und unserem Körper achtsam und bewusst umzugehen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

STERZING, Turnhalle in der Sportzone, Karl-Riedmann-Platz |
TERMIN 1 | Mo. 25.09.2023 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je. Mo.
TERMIN 2 | Di. 26.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je. Di.
 € 42

Yoga

Sonja Leitner | *Yogalehrerin*

ZIELGRUPPE: alle Altersgruppen

RATSCHINGS, Gasteig, Handwerkerzone Ost 15 |
 Mo. 18.09.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mo. | € 71

Core Training für einen gesunden Rücken

Dott.ssa Ft. Giorgia Ballerini | *Physiotherapeutin*

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine gute aufrechte Haltung. Mobilitäts- und Entspannungsübungen sind für einen gesunden Rücken genau so wichtig.

STERZING, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |
 Mi. 27.09.2023 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Mobility Training:

dynamische Übungen für mehr Beweglichkeit

Dott.ssa Ft. Giorgia Ballerini | *Physiotherapeutin*

Das Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, reduziert muskuläre Verspannungen, behebt Bewegungseinschränkungen durch eingeschränkte Gelenkkapseln und vergrößert somit den Bewegungsradius des Körpers.

STERZING, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |
 Di. 26.09.2023 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 118

Fit durch den Herbst

Mag. phil. Barbara Perini | Sportlehrerin

Zu mitreißender Musik wird unser Herz-Kreislauf-System angekurbelt. Mit gezielten Übungen werden unterschiedliche Muskelgruppen gekräftigt und das Bindegewebe gestärkt. Mit einem kleinen Stretching zum Abschluss.

STERZING, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |
Mo. 02.10.2023 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen |
jeweils Mo. | € 118

Zumba® Fitness

Janet Edith Huaccho

Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik. Wir steigern unsere Vitalität, stärken das Herz-Kreislauf-System, die Koordination und die Körperhaltung.

STERZING, Turnhalle in der Sportzone, Karl-Riedmann-Platz |
Mi. 04.10.2023 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Gymnastik mit Musik und Tanz

Annemarie Steiner Seppi

In diesem Kurs stärken Sie Ihr Körperbewusstsein durch Haltungstraining, bauen Muskel- und Knochenkraft auf und verbessern Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel. Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele.

STERZING, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |
Mi. 04.10.2023 | 17.00–18.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 118

Erste Hilfe Kurs

Dott. Johannes Kircher | Krankenpfleger

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen? Sie erlernen richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen, Herzstillstand, Verbrennungen, Brüchen und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstichen und vielem mehr.

STERZING, Raiffeisenkasse Wipptal, Hintereingang
Schwalbeneggasse 8 | Fr. 13.10.2023 | 18.00–22.00 Uhr |
€ 49 | € 29 für VHS-Kursleitende

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@vhs.it

NEU

Kurs

Vom Kreis zum Reifen zum Blumenkranz

Sabrina Rainer | *Meisterfloristin mit Spezialisierung
Naturfloristik*

Wir gestalten blumige Reifen und Kränze aus hochwertigen, regionalen Trockenblumen zum Aufhängen.

JAUFENTAL, Gassguthof, Mittertal 47 | Fr. 02.02.2024 |
14.00–17.00 Uhr | € 29 (+ ab ca. € 40 Material, je nach
Verbrauch)

Kurs

Tanzen wie die Weltmeister

Lateinamerikanische, afrokaribische und westliche Tänze

Franca Zuin | *Zumba- und Afro Fit-Instructorin,
Flamenco-Choreografin, Tänzerin*

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Turnhalle in der Sportzone, Karl-Riedmann-Platz |
Di. 19.09.2023 | 15.15–17.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 79



Kurs

Trommelworkshop

Jack Alemanno | *Musiker und Musiklehrer*

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen selbstgemachten Instrumenten freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Music Lab, Brückengasse 1 | Mo. 18.09.2023 |
16.30–18.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 57



Wir kochen zusammen

Elisa Hochrainer

Im Kurs lernen wir mit Hilfe von bildreichen Rezepten, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Jugenddienst Wipptal, Streunturmgasse 5 |
Mi. 04.10.2023 | 15.00–18.30 Uhr | 4 Treffen |
jeweils Mi. | € 54 (inkl. Material)



Infoabend

Das ABC der Hundesprache

Mag. Karin Gummerer | *Hundetrainerin mit Ausbildung in Traumatherapie*

Hunger, Angst, Trauer, Ekel: was will mir mein Hund sagen? Viele Missverständnisse können entstehen, weil wir die Sprache der Hunde nicht zu deuten wissen. Die Kursleiterin erklärt, wie die Körpersprache eines Hundes gedeutet werden kann.

WIESEN/PFITSCH, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 |
Mo. 13.11.2023 | 19.30–21.00 Uhr | € 12

Workshop

Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren

Mit Pferdestärken besser durch den Alltag

Dr. Damaris Crepez | *Pädagogin und Voltigierheilpädagogin*

Der Kontakt mit Pferden übt eine vitalisierende und zugleich beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Beim Voltigieren wird das Gleichgewicht und die Koordination verbessert, sowie die eigene Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepez
Tel. +39 366 2675606

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser Str.1 | Mo. 02.10.2023 | 15.00–16.30 Uhr |
10 Treffen | jeweils Mo. | € 150

ANMELDESCHLUSS: 08.09.2023



Pädagogisches Reiten und Voltigieren

Alles rund um das Pferd

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und
Voltigierheilpädagogin



Neben der sinnespraktischen und bewegungsorientierten Arbeit wird auch mit Arbeitsblättern rund um das Thema Pferd gearbeitet, sodass die gesammelten praktischen Erfahrungen auch auf kognitiver Ebene verarbeitet werden können. Neben all diesen Aktivitäten hat das soziale Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einen hohen Stellenwert.

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz
Tel. +39 366 2675606

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung ab 6 Jahren

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser Str.1 | Mi. 04.10.2023 | 15.00-17.00 Uhr |
10 Treffen | jeweils Mi. | € 160

ANMELDESCHLUSS: 08.09.2023



für Menschen mit und
ohne Beeinträchtigung



für Kinder &
Jugendliche

Volkshochschule Sterzing - Vorstand

Yvonne Erspamer
Dr. Maria Grazia Mick Messner



Information und Anmeldung

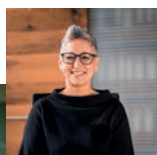
Volkshochschule Südtirol
Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen
T 0472 836 424 | brixen@vhs.it
www.vhs.it



designed + produced
IN SÜDTIROL



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