

EPPAN
URANIA KALTERN



SÜDTIROL

75 JAHRE WISSEN
#miteinanderweiter

www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2026

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Inhaltsverzeichnis

Eppan

Atmung & Meditation	12	Nähwerkstatt für Anfänger . .	20
Authentisch vegetarisch chinesische Küche mit Miss Wok - Frühlingsgerichte . .	24	Naturwissenschaftliches Experimentieren	28
Brotbacken mit Pasta Madre .	26	Obstbäume und -sträucher im Hausgarten schneiden . . .	27
Brotbacken mit Sauerteig . . .	26	Pilates	15
Computercamp im Sommer . .	31	Power Pilates	15
Elektronik-Bastelkurs	29	Pralinen - Verführerische Köstlichkeiten	25
Englisch	8,9	Schlutzer, Knödel & mehr - Südtiroler Hausmannskost	22
Feldenkrais Methode®	12	Seife selbst gemacht	11
Fischkochkurs	24	Stick & Repair - kreative und praktische Stickerei	20
Fleischkochkurs	24	Trommelworkshop	21
Ganzkörpertraining mit Stretching	17	Vogelscheuchen selbstgemacht	20
Ganzkörpertraining trifft Power Pilates	17	VORTRAG Die Heilkunde der Hildegard von Bingen	11
Ganzkörpertraining trifft Smoveytraining	16	VORTRAG Ist die Welt so, wie sie scheint? Ein Abend zur Quantenphysik	4
Grundbuch	5	Was tun im Katastrophenfall? - Zivilschutz und individuelle Vorsorge	5
Hildegards Darmheilkunde . . .	11	Yoga	12, 13
Hülsenfrüchte - Bunte, gesunde Vielfalt	23	Zauber, Riten und Symbole - Magisches Brauchtum gestern und heute	4
Italienisch für Grundschule . .	30	Zu Besuch bei der Fassbinderei Mittelberger	5
Italienisch für Mittelschule . .	30	Zumba® Fitness	18
Italienisch Konversation	7		
Kochen 2.0 - Kreative Rezepte	22		
Kräuter- und Gewürzschätze für deine Küche	22		
Kreatives Filzen: stylischer Schmuck	21		
Nähkurs: Jetzt passt dein Kleidungsstück	20		



für Menschen mit und
ohne Beeinträchtigung



für Kinder &
Jugendliche



Sommerkurse
01.06. bis 31.08.



Nachhaltigkeit
erleben

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



designed + produced
IN SÜDTIROL



Gefördert von
Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

Kaltern

30 Minuten Rezepte	23	Kinderyoga: discover with all senses	33
Backkurs für Kinder - Süßes Frühlingsbuffet	25	Kochworkshop	34
Buddha Bowl - Gesunde Gerichte aus einer Schüssel	23	Kreative Sommertage: Wir zeichnen ein Comic aus einer Fabel	34
Castelfeder - Byzantinische Architektur im Unterland	4	Kreative Sommertage: Wir zeichnen Wald-, Bauernhof- und Unterwassertiere	34
Computer, Abenteuer & Survival	32	Mathe-fit in die Oberschule	29
Core-Training	16	Mobilitäts- und Flexibilitätstraining	18
Deine Stimme zählt: Starte deinen eigenen Podcast!	33	Naturworkshop	28
Desserts im Glas	25	Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch	16
Eltern sein im digitalen Zeitalter	10	Outdoor: Rundum fit - Gymnastik für Frauen	16
Englisch A2 mit Fokus auf Konversation	9	P-Class: Bauch-Beine-Po	15
English for fun - Englisch für die Mittelschule	31	Pilates	14,15
Fermentieren	24	Pilates und Stretching	14
Französisch	8	Pralinen - Verführerische Köstlichkeiten	25
Ganzjahresgärtnern	27	Rundum fit - Gymnastik mit Musik für Frauen	13
Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln	16	Schwimmen für Erwachsene	19
Gehört. Gesehen. Respektiert.	10	Somatisches Yoga	12
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik	19	Spanisch	8
Gesundheitsturnen - Haltung und Bewegung	13	Sprache und Kino	7
Glutenfreies Brot - Einfache und bewährte Rezepte	26	Sprachentreff	6
Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik	13	Stop-Motion-Filmwoche	33
Intensiv-Gitarrenkurs mit Barbara Zanetti	21	Tanzen ab der Lebensmitte	19
Italienisch für Grundschule	30	Von Fuß bis Kopf	17
Italienisch für Mittelschule	30	VORTRAG Ethik in der Wirtschaft	5
Kellerpraxis kompakt - Wein erkennen, Fehler vermeiden, Qualität sichern	27	Yoga	12, 13

Urania Kaltern - Vorstand

Dr. Oswald Rogger
Verena Dissertori
Inge Neumair
Karl Gudauner
Patrick Moser

Dr. Claudia Wörndle
Elisabeth Mayr-Morandell
Bénédicte Métroz
Claudia Candotti

Zauber, Riten und Symbole – Magisches Brauchtum gestern und heute

M.A. Ulrike Buhl | Archäologin

Keltisches und Antikes Erbe ist in alten Gebräuchen immer noch spürbar und konnte auch vom Christentum nicht ausgelöscht werden. Wir begeben uns auf eine Zeitreise der Zauberzeichen und Symbole, die vielen bekannt sind, deren Bedeutung und Nutzung aber verloren ging.

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

Sa. 07.03.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 49

Castelfeder - Byzantinische Architektur im Unterland

Dott. Günther Kaufmann | Archäologe

Die romantische Hügellandschaft von Castelfeder beherbergt archäologische Funde von jahrtausendelanger Besiedlung. Das sehenswerte und wichtigste Denkmal von Castelfeder ist die Befestigungsanlage des Frühmittelalters. 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. 14.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 29

Ist die Welt so, wie sie scheint? Ein Abend zur Quantenphysik

Dr. Elmar Weiss | Mathematiker, IT-Manager, Amateurastronom

Dieser Abend entführt Sie allgemein verständlich und unterhaltsam in die spannende Welt der Elementarteilchen. Wer sind diese kleinsten Bausteine, aus denen unsere Umwelt, wir selbst und schlussendlich das gesamte Universum aufgebaut sind?

EPPAN, Lanserhaus Raiffeisen Forum, J.-G.-Plazer-Str. 22-24 |

Di. 24.03.2026 | 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Ethik in der Wirtschaft

Dr. P. Martin M. Lintner | *Professor für Moraltheologie,
Dekan der PTH in Brixen*

Wenn wir über Wirtschaft sprechen, denken viele zuerst an Gewinn, Wettbewerb und Effizienz. Was bedeutet ethisches Handeln im Unternehmenskontext – und welche Verantwortung trägt der einzelne Mensch dabei?

KALTERN, Sparkassensaal, Marktplatz 7 |
Di. 17.03.2026 | 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Grundbuch – eine interessante Lektüre

Maria Dietl | *ehem. Direktorin des Grundbuchamtes Bozen*

Anhand von realen Auszügen aus dem Grundbuch, lernen Sie die wichtigsten Grundsätze des Grundbuch- und Katasterwesens kennen.

ZIELGRUPPE: Liegenschaftseigentümer, Freiberufler, Interessierte

ST. PAULS, Wohn-/Pflegeheim, St.-Justina-Weg 10 |
Mi. 18.03.2026 | 18.00–20.00 Uhr | € 15

Was tun im Katastrophenfall?

Zivilschutz und individuelle Vorsorge

Amt für Zivilschutz

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen rund um das Erkennen von Gefahren und berät zur individuellen Vorsorge für Ausnahmesituationen, wie z. B. langandauernden Stromausfällen. Insbesondere wird auch auf die örtlichen Gefahrenpotentiale eingegangen.

EPPAN, Mittelpunktbibliothek Überetsch, H.-W.-Tyrol-Platz 4 |
Do. 05.03.2026 | 19.00–21.00 Uhr | kostenlos mit Anmeldung

Zu Besuch bei der Fassbinderei

Mittelberger

Ein echtes Stück Südtiroler Handwerkskultur erwartet Sie. Die 1960 gegründete Werkstatt ist mittlerweile die letzte aktive Fassbinderei Südtirols. Damit bewahren die Mittelbergers ein traditionsreiches Handwerk, das andernorts längst verschwunden ist.

BOZEN, Fassbinderei Mittelberger, Sigmundskron 33 |
Sa. 28.02.2026 | 10.00–11.30 Uhr | € 15

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 und Englisch

In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen
Bibliothek 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. 05.02., Do. 05.03., Do. 09.04., Do. 07.05. und
Do. 06.08.2026 | 18.00–19.30 Uhr | freiwillige Spende

Gefördert vom Amt für Weiterbildung und Sprachen.

Sprache und Kino: Filme in Originalton

In Zusammenarbeit mit Filmtreff Kaltern
und Bildungsausschuss 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. Nach einer 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 Kaltern, Bahnhofstraße 3 |

Fr. 27.02.2026 | Englisch

Fr. 27.03.2026 | Französisch

Fr. 17.04.2026 | Englisch

jeweils ab 17.00 Uhr | € 8,5 inkl. Kinoticket

Mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Kaltern

Italienisch im Alltag B1

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. 17.03.2026 | 10.30–12.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. | € 24

Deutsch-, Ladinisch- und Italienischkurse werden bis auf Weiteres ab Jänner 2026 vom Amt für Weiterbildung gesondert gefördert. Die Kursgebühren unterscheiden sich daher von den Preisen anderer Sprachkurse.

Vergleichende Grammatik Italienisch-Deutsch

Renata Bianchi

Sprachbewusstsein ist der Schlüssel für sicheres Sprechen, denn das bewusste Beherrschen der eigenen Muttersprache und der Fremdsprache ist entscheidend, um typische Fehler zu vermeiden. Im Kurs wird die Grammatik aufgefrischt und so das Sprachverständnis insgesamt vertieft.

ZIELGRUPPE: Als Ergänzung zur Vorbereitung auf Sprachprüfungen (sowohl Deutsch wie auch Italienisch) sowie alle Interessierte

VORAUSSETZUNGEN: B2

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Di. 03.03.2026 | 10.30–12.00 Uhr | 2 Treffen | jeweils Di. | € 6

Französisch A2.1

Benedicte Métroz Greif

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Di. 20.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 149

Französisch B1-B2

Benedicte Métroz Greif

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Mo. 19.01.2026 | 18.15–19.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 149

Spanisch B1.1

José Maria Leal-Guerra

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum KUBA, Bahnhofstr. 3 |

Mi. 28.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 199

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 |

Mo. 02.02.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 129

Kurs

Englisch A2 mit Fokus auf Konversation

Prof. Volker Bernhard Eduard Schneider

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Di. 24.02.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 129

Kurs

Englisch A2.1

Dott.ssa Jennifer Polvarán Wolff | Sprachlehrerin

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

Do. 29.01.2026 | 19.00–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 149

Kurs

Englisch B1.1

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21 |

Di. 20.01.2026 | 18.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 185

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Fr. 23.01.2026 | 10.00–12.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 185

Kurs

Englisch B2 – mit viel Konversation

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Mi. 21.01.2026 | 10.15–12.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 185

Kurs

Englisch B2.3

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Fr. 23.01.2026 | 08.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 185

Kurs

Englisch C1 – mit viel Konversation

Dr. Erika Meldt Meraner

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Mi. 21.01.2026 | 08.15–10.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 185

NEU

Seminar

Gehört. Gesehen. Respektiert.

Selbstbehauptung im Berufsalltag

Melissa Fischer | *Coach & Trainerin*

Viele berichten, dass sie sich im Arbeitsalltag (bei Kollegen oder Vorgesetzten) nicht gehört fühlen, dass Gespräche schnell eskalieren oder sie sich bevormundet fühlen. Gleichzeitig kommen Kollegen ständig mit Fragen, sodass eigene Aufgaben oft erst spät erledigt werden können. In diesem Kurs geht es darum, die eigene Position zu stärken, Grenzen zu setzen und Anliegen wirksam zu kommunizieren - ohne laut werden zu müssen. Die Teilnehmenden lernen, ihre Rolle aktiv zu gestalten, ihre Zeit besser zu schützen und sich selbst den Raum zu nehmen, den sie brauchen, um gesehen, gehört und respektiert zu werden.

KALTERN, Sparkassensaal, Marktplatz 7 |

Do. 21.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 199

NEU

Infoabend

Eltern sein im digitalen Zeitalter

MA Hannes Waldner | *Spielpädagoge & Game Designer*

Digitale Medien prägen die Lebenswelt junger Menschen tiefgreifend. Und wir Eltern stehen oft verzweifelt, resigniert und vor allem ängstlich daneben. Doch wir können was tun. Dieser Infoabend bietet einen praxisnahen Einblick in die Chancen und Herausforderungen digitaler Kultur für Kinder und Jugendliche. Er zeigt auf, wie wir alle mit einem zugewandten Blick Medienkompetenz aktiv fördern und Medienalltag zuhause entspannter gestalten können - jenseits von Alarmismus und Pauschalverboten, aber mit klaren Haltungen und Regeln.

ZIELGRUPPE: Eltern, Familienangehörige, Pädagogen, Interessierte

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum KUBA, Bahnhofstr. 3 |

Di. 10.03.2026 | 20.00-22.00 Uhr | € 29

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Göttliche Medizin oder nur Mythos?

Stefanie Naumann | *Hildegard-Referentin i.A., Hildegard von Bingen-Beraterin, Hildegard von Bingen-Fastenleiterin*

Wir begeben uns auf die Spuren der heiligen Hildegard von Bingen, erfahren mehr über ihr eng mit Gott verbundenes Leben, lesen gemeinsam Auszüge aus ihren Originalwerken und erhalten einen Einblick in ihre ganzheitliche Heilkunde. Dabei lernen wir die wichtigsten Lebensregeln und einige der bewährten „Universalheilmittel“ kennen.

EPPAN, Lanserhaus Raiffeisen Forum, J.-G.-Plazer-Str. 22-24 |
Di. 24.02.2026 | 19.30 Uhr | freiwillige Spende

NEU

Seminar

Hildegards Darmheilkunde: Ganzheitlich gegen Entzündungen

Stefanie Naumann | *Hildegard-Referentin i.A., Hildegard von Bingen-Beraterin, Hildegard von Bingen-Fastenleiterin*

Hildegard von Bingen erkannte bereits im 12. Jh. die zentrale Rolle des Darms für die Gesundheit. Wir entdecken den ganzheitlichen Heilansatz, sprechen über ihre „Lebensregeln“, klären den Begriff „Verdauungswärme“ und kochen ein Hildegard-Gericht mit verdauungsfördernden Gewürzen. Zudem stellen wir ein Heilmittel für die Darmreinigung her.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |
Sa. 18.04.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 39

Workshop

Seife selbst gemacht

Plastikfrei und kreativ

Lisa Laimer | *Seifensiederin*

Im Workshop stellen Sie Ihre eigenen Seifen her, die sich auch als Geschenk eignen. Neben praktischem Tun erfahren Sie mehr über die Rohstoffe der Seifen und Sicherheitsaspekte, die es bei der Herstellung zu beachten gilt. Anleitungen und kreativen Ideen gibt es dazu.



EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Sa. 11.04.2026 | 14.00-17.00 Uhr |
€ 35 (+ ca. € 20 Material, inkl. Unterlagen)

Atmung & Meditation – Für hormonelle Balance, Gesundheit und innere Stärke

Tanja Treis | *Trainerin, Coach, Kommunikationspsychologin*

Mit gezielten Atemübungen für diese Phase der Veränderung und begleitenden Meditationen, sowie dem notwendigen Wissen und Impulsen lernen Sie wirkungsvolle Methoden kennen, um Stress zu regulieren, wieder in Verbindung mit Ihrem Körper zu kommen und Ihre Energie zurückzugewinnen - mental wie körperlich. Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstfürsorge. Die Methoden sind leicht in den Alltag integrierbar.

ST. PAULS, Seniorentreff im Wohn-Pflegeheim,
St.-Justina-Weg 10 |
Fr. 10.04.2026 | 15.00–18.00 Uhr | € 45

Feldenkrais Methode®

Katja Trojer | *Lehrerin für Beckenbodentraining,
Tanzpädagogin und 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.

EPPAN, Zentrum Tau, Pillhofstraße 37 |
Di. 20.01.2026 | 09.45–10.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 167
ANMELDESCHLUSS: 06.01.2026

NEU

Somatisches Yoga

Susanne Burchia | *Yogalehrerin*

Entdecke die Kraft des Körpers im somatischen Yoga. In diesem Kurs lernen wir durch achtsame, sanfte Bewegungen, Spannungen zu lösen und tiefes Körperbewusstsein zu entwickeln. Ideal zur Stressreduktion, für mehr Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 23.02.2026 | 19.10–20.25 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 156

Yoga

Renate Maoro Drescher | *Yogalehrerin*

EPPAN, Italienische Mittelschule, Albertus-Magnus-Platz 1 |
Do. 08.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 189

GIRLAN, Grundschule, Girlanerstraße 3 |

Mi. 07.01.2026 | 19.00–20.15 Uhr | 11 Treffen | jeweils Mi. | € 172

Erika Zelger | *Yogalehrerin*

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

TERMIN 1: Di. 13.01.2026 | 08.30–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. |

TERMIN 2: Di. 13.01.2026 | 10.00–11.30 Uhr | 12 Treffen | je Di. |

TERMIN 3: Di. 13.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Di. |

TERMIN 4: Di. 13.01.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. |

€ 227

Beate Andergassen | *Dipl. Yogalehrerin*

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |

Mi. 14.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 215

Gesundheitsturnen – Haltung & Bewegung

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*

Verschiedene Übungen helfen Ihnen Fehlbelastungen wahrzunehmen und Möglichkeiten zum Ausgleich im Alltag, bei der Hausarbeit und im Beruf kennenzulernen.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mi. 14.01.2026 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155

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. 12.01.2026 | 08.45–09.45 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 155

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.

Sonja Morandell Pürgstaller | Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik

ZIELGRUPPE: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

KALTERN, Grundschule St. Josef am See,

St. Josef am See 58/A |

Mo. 12.01.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 155

Bernardette Morandell Mayr | Dipl. Haltungsgymnastiklehrerin

KALTERN, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32 |

TERMIN 1: Do. 15.01.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. |

TERMIN 2: Do. 15.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Katerina Schmid Niederkofler | Pilatetrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Fr. 16.01.2026 | 08.30–09.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 155

Evi Oberhammer | Pilatetrainerin und Smovey Coach

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Fr. 23.01.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 155

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 |

Mo. 19.01.2026 | 19.15–20.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 155

Pilates und Stretching

Katerina Schmid Niederkofler | Pilatetrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin

Pilates mit Stretching ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und vor allem mehr Beweglichkeit verleiht.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Fr. 16.01.2026 | 09.30–10.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 155

Pilates am Morgen: Energie für den Tag

Bernardette Morandell Mayr | Dipl.

Haltungsgymnastiklehrerin

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Do. 29.01.2026 | 06.45–07.45 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 129

Power Pilates

Simone Grischke | Pilatetrainerin

Ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft, Flexibilität und Körperhaltung verbessert. Mit kontrollierten Übungen im Flow stärkt es die Tiefenmuskulatur und fördert Balance und Ausdauer - ideal für alle Fitnesslevels. Für neue Energie und Körperspannung!

EPPAN, Zentrum Tau, Pillhofstraße 37 |

Do. 29.01.2026 | 19.15–20.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 155

ANMELDESCHLUSS: 15.01.2026

Pilates im Freien

Sonja Morandell Pürgstaller | Dipl. Instructorin für

Haltungsgymnastik



KALTERN, Grundschule Oberplanitzing,

Oberplanitzing 32 |

Do. 02.07.2026 | 20.00–21.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 65

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 |

Mo. 12.01.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 155

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 |

TERMIN1: Do. 08.01.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. |

TERMIN2: Do. 08.01.2026 | 19.45–20.45 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Outdoor Core-Training

Sonja Morandell Pürgstaller | Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik



KALTERN, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32 |

Do. 02.07.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 65

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln

Theraband, Bälle und Smoveys

Evi Oberhammer | Pilatetrainerin und Smovey Coach

Pilatesball, Theraband und Smoveys bringen Abwechslung ins Training und erreichen neue und tieferliegende Muskelgruppen. Flotte Musik und viel Schwung sind garantiert.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mi. 21.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155

Ganzkörpertraining trifft Smoveytraining

Evi Oberhammer | Pilatetrainerin und Smovey Coach

Mit Hilfe von sogenannten Smoveys, Ringen mit Kugeln im Inneren, wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Training mit flotter Musik und viel Schwung ist garantiert.

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 |

Do. 22.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Ganzkörpertraining trifft Power Pilates

Isabella Maier | ganzheitliche Bewegungstrainerin, Yoga-Lehrerin

Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte in Kombination mit Elementen aus dem Power Pilates erwartet Sie. Die flüssigen Übungen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Arme und Beine.

ST. PAULS, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31 |
Mi. 28.01.2026 | 19.35–20.35 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155

Ganzkörpertraining mit Stretching

Evi Oberhammer | Pilatetrainerin und Smovey Coach

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

ST. PAULS, Grundschule, Schulweg 4 |
Mo. 19.01.2026 | 20.15–21.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 155

Von Fuß bis Kopf

Haltungsgymnastik von den Füßen auf mit Gleichgewichtstraining

Katerina Schmid Niederkofler | Pilatetrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin

Durch die gezielten Übungen werden Fußfehlstellungen korrigiert und die Stabilität des Bewegungsapparates verbessert, wodurch die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden gesteigert werden.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mi. 28.01.2026 | 11.15–12.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155



VHS auf Social Media

Folgen Sie uns auf



Mobilitäts- und Flexibilitätstraining

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

Mit funktionellen Bewegungsmethoden sowie durch Funktions- und Engpassdehnungen wird die aktive Beweglichkeit verbessert.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mi. 28.01.2026 | 10.15–11.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155

Outdoor: Rundum fit – Gymnastik für Frauen

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

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, Treffpunkt: Parkplatz Sportzone St. Anton |
Di. 28.04.2026 | 08.30–09.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. | € 65

Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik

Christine Janka Kerschbaumer | *Ganzheitliche Bewegungstrainerin*

Durch regelmäßige Bewegung wird Ihre Herz-Kreislauf-Tätigkeit angeregt und Ihre Durchblutung verbessert. Die Atmung und das Immunsystem werden positiv beeinflusst. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gekräftigt, wodurch die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |
Mo. 26.01.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 155

Zumba® Fitness

Sheila Johanna Jara | *Zumba-Instructorin*

GIRLAN, Grundschule, Girlanerstraße 3 |
Do. 15.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 186

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.

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

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mi. 07.01.2026 | 16.15–17.45 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 141

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe

Florian Kalser | *Aquafitnesstrainer, Pilatestrainer*

Die sanfte Bewegung 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. 07.01.2026 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |

TERMIN 2: Mi. 07.01.2026 | 10.00–11.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |

TERMIN 3: Mi. 07.01.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |

TERMIN 4: Mi. 07.01.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |

TERMIN 5: Mi. 07.01.2026 | 20.30–21.30 Uhr | 12 Treffen | je Mi. |
€ 210

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

Schwimmen für Erwachsene

Schwimmtechnikschulung

Karl Konzert | *Personaltrainer, Schwimmlehrer,
Triathlon Instructor*



In diesem Kurs verfeinern Sie die Technik des Brustschwimmens und erlernen das Rückenschwimmen und das Kraulen.

VORAUSSETZUNGEN: allgemeine Schwimmkenntnisse

KALTERN, Restaurant Gretl am See, Kalterer See 18 |

Di. 09.06.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 6 Treffen | je Di. und Do. |
€ 105

Kurs

Vogelscheuchen selbst gemacht

Flechtkurs mit Naturmaterialien

Monika Carli Battisti | *bäuerliche Referentin*

In diesem Kurs lernst du, aus Naturmaterialien eine individuelle Vogelscheuche zu flechten – ideal für Garten, Deko oder als Geschenk.

EPPAN, Lanserhaus, "Die Ansetz", J.-Georg-Plazer- Straße 4 |
Sa. 14.03.2026 | 13.30–18.30 Uhr | € 54 (+ ca. € 20 Material)

ANMELDESCHLUSS: 07.03.2026

Kurs

Stick & Repair – Techniken für kreative und praktische Stickerei

Romina Ilmer | *Handwerkskünstlerin*



In diesem Kurs lernst du die Grundstiche der modernen Stickerei und setzt sie direkt in eigenen Projekten um. Zusätzlich zeigen wir einige Stiche, mit denen man kleine Schäden in Kleidung stilvoll repariert.

ST. PAULS, Wohn-/Pflegeheim, St.-Justina-Weg 10 |
Sa. 21.03.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 46 (+ ab ca. € 5 Material)

Kurs

Nähwerkstatt für Anfänger

Christine Sanoll | *Modedesignerin, Maßschneiderin*

Wir lernen den sicheren Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Anhand kleiner Werkstücke und allfälliger Flickarbeiten erlernen wir die Grundlagen des Nähens.

FRANGART, Grundschule, Sigmundskronerstraße 10 |
Mo. 23.02.2026 | 19.00–21.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mo. |
€ 99 (+ ca. € 10 Material)

Kurs

Nähkurs: Jetzt passt dein Kleidungsstück

Christine Sanoll | *Modedesignerin, Maßschneiderin*

Wir erlernen die häufigsten Flick- und Näharbeiten, wie zum Beispiel ein Kleidungsstück kürzer machen, einen Reißverschluss austauschen oder offene Nähte nähen.

FRANGART, Grundschule, Sigmundskronerstraße 10 |
Mo. 13.04.2026 | 19.00–21.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mo. |
€ 99 (+ ca. € 10 Material)

Kreatives Filzen: stylischer Schmuck

Sandra Verena Folie | *Filzerin*

Aus weicher Merinowolle entstehen mit Wasser, Seife und Fingerspitzengefühl bunte

Schmuckstücke wie Ketten, Armbänder oder Ohringe. Die Grundformen Kugel, Schnur und Fläche lassen sich dabei vielfältig nutzen und zu individuellen Kreationen verarbeiten. Der Kurs wendet sich an alle, die verschiedene Filztechniken im kleinen Maßstab ausprobieren möchten. Am Ende erhalten wir ein oder mehrere individuelle Schmuckstücke aus Filz.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Sa. 28.02.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 42 (+ ca. € 5 Material)



Intensiv-Gitarrenkurs mit Barbara Zanetti

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.

ZIELGRUPPE: Anfänger

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Mo. 02.03.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 4 Treffen | je Mo. | € 125

Trommelworkshop

für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Jan Langer | *Musiker, Künstler, Perkussionist der Band Opas Diandl*

Auf Schlaginstrumenten unterschiedlicher Länder und Traditionen spielen wir vorerst Rhythmen, die sich sehr gut eignen um das Gehör, Zusammenspiel und das mehrstimmige Trommeln zu trainieren. Danach legen wir unser Hauptaugenmerk auf die Entstehung, das Erproben und Spielen bühnentauglicher Stücke sowie einigen Begleitungen zu traditionellen bzw. populären Musikstücken.

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

EPPAN, Italienische Mittelschule, Albertus-Magnus-Platz 1 |

Sa. 24.01.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 104



Zu Gast bei Mali Höller: 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. 21.03.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 49 (inkl. Material)

Kochen 2.0 – Kreative Rezepte für Frühstück, Mittag und Abend

Michaela Waldthaler | *Ernährungstherapeutin*

Schluss mit den immer gleichen Gerichten, wir bringen frischen Wind in deine Küche! Du erhältst neue, kreative Rezeptideen, die nahrhaft für deinen Körper sind und zudem gut schmecken.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |
Fr. 15.05.2026 | 14.00–17.00 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Kräuter- und Gewürzsätze für deine Küche

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Würz' dich glücklich! Kräuter und Gewürze sind unverzichtbare Zutaten in der Küche, die Gerichte mit Geschmack und Vitalstoffen bereichern. Wir bereiten vier Produkte gemeinsam zu, um zu Hause damit unsere Speisen zu verfeinern.



EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |
Sa. 27.06.2026 | 09.30–12.30 Uhr | € 39 (+ ca. € 15 Material)

Buddha Bowl – Kleine, gesunde Gerichte aus einer Schüssel

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*



Eine Buddha Bowl besteht aus kleinen Portionen nährstoffreicher Lebensmittel, die kreativ in einer Schüssel angerichtet werden. Ideal zum Vorbereiten und auch um Reste zu verwerten!

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Sa. 17.01.2026 | 10.00–13.00 Uhr |

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

Hülsenfrüchte – Bunte, gesunde Vielfalt

Rita Bernardi | *Gesundheitsberaterin der GGB und Kochbuchautorin*

Hülsenfrüchte sind pflanzliche Eiweißnahrung, mineralstoffreich, vitaminhaltig, sättigend und schmackhaft. Wir bereiten raffinierte Gerichte zu und kombinieren sie mit Gemüse, Gewürzen und anderen Zutaten.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Do. 26.03.2026 | 17.00–21.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 12 Material, inkl. Rezeptmappe)

30 Minuten Rezepte für jeden Tag

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*



Was soll ich kochen? Annalena präsentiert Gerichte, die alle in höchstens 30 Minuten nachgekocht werden können. Die Rezepte enthalten wenige, überall erhältliche Zutaten, schmecken Groß und Klein und können mit wenig zusätzlichem Aufwand auch für Gäste zubereitet werden.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Fr. 30.01.2026 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Fermentieren – Gemüse haltbar machen

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.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 |
Fr. 10.04.2026 | 17.00–19.30 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

Fischkochkurs

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

Im Kurs lernst du, worauf es beim Einkauf und bei der Zubereitung von Fisch ankommt und bekommst jede Menge Tipps vom Profi mit auf den Weg.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |
Fr. 23.01.2026 | 17.00–21.00 Uhr |
€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Fleischkochkurs

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

Zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsohle?
Perfektioniere mit unseren Kochprofis die Zubereitung von Fleisch und entlocke ihnen so manchen Trick!

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |
Di. 10.03.2026 | 17.00–21.00 Uhr |
€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Authentisch vegetarisch chinesische Küche mit Miss Wok – Frühlingsgerichte

EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora | *Köchin*

Miss Wok lädt erneut zu einem kulinarischen Abend. Auf dem Speiseplan stehen grüner Spargel, einheimischer, biologischer Tofu, gebratene Nudeln und Kartoffeln.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |
Mi. 08.04.2026 | 18.00–22.00 Uhr |
€ 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Desserts im Glas – Das Besondere zum Schluss

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*



Desserts, im Glas serviert sehen nicht nur gut aus, sondern lassen sich auch gut vorbereiten. Wir bereiten einige von Annalenas Lieblingsdesserts zu.

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Sa. 07.02.2026 | 10.00–14.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Backkurs für Kinder – Süßes Frühlingsbuffet

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*



Ihr wollt selbst Hand anlegen und zusammen mit Annalena leckere Nachspeisen zubereiten? Dann seid dabei!

ZIELGRUPPE: Kinder von 6 bis 10 Jahren

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Sa. 21.02.2026 | 14.00–17.00 Uhr |

€ 42 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Pralinen – Verführerische Köstlichkeiten

Wir kreieren gemeinsam köstliche Pralinen, die - liebevoll verpackt - auch als Geschenk begeistern.

Magdalena Raffl | *Konditormeisterin, Fachlehrerin an der LBS Savoy*

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Fr. 17.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 30 Material, inkl. Rezeptmappe)

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Sa. 07.02.2026 | 14.30–18.30 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Glutenfreies Brot – Einfache und bewährte Rezepte

Erica Rizzoli | Kursleiterin für Koch- und Backkurse,
Aus.unserer.Hand-Bäuerin



Backen ist Ericas große Leidenschaft. Durch die Zöliakie- Erkrankung ihrer Tochter hat sie sich auf glutenfreies Backen spezialisiert. Im Kurs stellt sie Rezepte vor, die sicher gelingen und gut schmecken: Haferbrot, Mehrkornbrot, Vinschgerlen ... alles ist machbar. Erica zeigt, wie's geht!

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 |

Sa. 07.03.2026 | 14.00–18.00 Uhr |

€ 58 (+ ca. € 10 Material und Rezeptmappe)

Brotbacken mit Pasta Madre – Bekömmlich und nahrhaft

Luzia Berger | Pasta Madre Expertin



Pasta Madre, auch Mutterhefe genannt, ist ein milder Weizen- oder Dinkelsauerteig. Im Kurs erlernen wir die Grundlagen fürs Backen mit Mutterhefe und verwöhnen Geschmackspupillen und Verdauung mit Kostproben aus dem Backrohr.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Do. 26.02.2026 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Brotbacken mit Sauerteig: Vom Starter zum perfekten Brot

Michaela Waldthaler | Ernährungstherapeutin



Entdecke die Kunst des Brotbackens mit Sauerteig und erfahre mehr über dessen richtige Pflege, die Teigführung und verschiedene Backtechniken. Alle dürfen einen Sauerteig- Starter mit nach Hause nehmen.

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Fr. 24.04.2026 | 14.00–17.00 Uhr |

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

Kellerpraxis kompakt - Wein erkennen, Fehler vermeiden, Qualität sichern

Ulrich Pedri | *Dipl. Agrartechniker*

An diesen zwei Abenden lernst du, Wein fachgerecht zu beurteilen - von der Sensorik über häufige Weinfehler bis zu Maßnahmen für einen ausgewogenen Geschmack. Wir erfahren, wie sich Maßnahmen wie Abzüge, biologischer Säureabbau oder der richtige Abfüllzeitpunkt gezielt einsetzen lassen - für einen stabilen und geschmacklich ausgewogenen Wein.

PFATTEN, Versuchszentrum Laimburg, Laimburg 6 |
Fr. 27.02. und Fr. 06.03.2026 | 19.30-22.00 Uhr | € 79

Obstbäume und -sträucher im Hausgarten schneiden

Hannes Kofler | *Technisch-praktischer Lehrer an einer Fachschule für Landwirtschaft*

Die richtigen Schnittmaßnahmen sichern Ertrag und Vitalität von Obstgehölzen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird an verschiedenen Obstbäumen und -sträuchern im Garten eines Teilnehmenden die Praxis geübt. Währenddessen erhalten wir Tipps und Ratschläge rund um den richtigen Schnitt der Gehölze.

KALTERN, Treffpunkt: Parkplatz Kellereien (linke Seite) |
Sa. 24.01.2026 | 13.30-16.30 Uhr | € 29

Ganzjahrgärtnern

Ernten von Jänner bis Dezember

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

Du erntest Gemüse aus deinem Garten nur von Mai bis Oktober? Das könnte sich bald ändern! In diesem Kurs lernst du einfache Methoden und neue Gemüsesorten kennen, die ein ganzjähriges Ernten möglich machen.

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |
Mi. 18.03.2026 | 19.00-21.00 Uhr | € 28



Kinder &
Jugendliche

Sommerferienkurse 2026

ANMELDESCHLUSS: jeweils vier Wochen vor Kursstart

Kurs

Naturworkshop

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Sieglinde Lageder | Floristmeisterin | **Petra Vieider**

Gemeinsam begeben wir uns auf die Spuren des Waldes und der Natur. Wir erleben die Natur hautnah und stärken unsere Sinneswahrnehmungen. Mit Naturmaterialien basteln wir.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung von 10 bis 14 Jahren

KALTERN, Vereinslokal KSV Fußball, Altenburgweg 45 |

Mo. 27.07.2026 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 99



Kurs

Naturwissenschaftliches Experimentieren

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Werde in dieser Woche zum Forscher und genieße, gemeinsam mit anderen jungen Forschenden eine spannende Woche. Bei zahlreichen Experimenten beschäftigst du dich mit den Bereichen Pflanzen, Wasser und anderen Themen.

ZIELGRUPPE: Schülerinnen und Schüler der Grundschule

GIRLAN, Tannerhof, Girlanerstraße 1 |

Mo. 17.08.2026 | 08.30–12.30 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 195 (inkl. Material)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



Elektronik-Bastelkurs

Dr. Elmar Weiss | *Mathematiker, IT-Manager, Amateurastronom*

Spieleverein dinx EO

Hast du schon einmal die vielen bunten Bauelemente auf einer Elektronikplatine bestaunt? Du möchtest wissen, was diese können, wie sie funktionieren und was man damit basteln kann? Dann bist du bei diesem Kurs richtig. Wir erklären dir die grundlegenden elektronischen Bauelemente und zusammen tüfteln wir an einigen einfachen elektronischen Schaltungen - selbstverständlich in absoluter Sicherheit. Du wirst Widerstände, Kondensatoren, Dioden, LEDs, Transistoren und integrierte Schaltkreise kennen und anwenden lernen. Und das Beste: Am Ende darfst du alle Bauelemente mit nach Hause nehmen, um selbst damit zu experimentieren. Für Abwechslung und Unterhaltung sorgen Spieleinheiten in der zweiten Vormittagshälfte.

ZIELGRUPPE: Schülerinnen und Schüler der Mittelschule

GIRLAN, Tannerhof, Girlanerstraße 1 |

Mo. 24.08.2026 | 08.00-13.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 195

Mathe-fit in die Oberschule

Dr. Irene Gruber | *Zertif. Lerncoach und Lerntainerin*

In dieser Woche werden wir die wichtigsten Grundkenntnisse für die Oberstufe vertiefen bzw. wiederholen, damit der Start in die 1. Klasse Oberschule gut gelingen kann. Das Rechnen mit Brüchen und Dezimalzahlen, die wichtigen Produkte und Klammerausdrücke mit Buchstaben sowie das Rechnen mit Potenzen, sind einige Inhalte die behandelt werden sollen. Dabei begleitet euch eine erfahrene Mathematiklehrerin.

ZIELGRUPPE: Abgänger der 3. Klasse Mittelschule

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum KUBA, Bahnhofstr. 3 |

Mo. 03.08.2026 | 09.00-12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |

€ 129 (inkl. Unterlagen)

Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen

Du möchtest auch im Sommer ein bisschen Italienisch üben? Am liebsten mit viel Spaß und tollen Geschichten? Dann ist dieser Kurs der Richtige für dich. Gemeinsam erweitern wir unseren Wortschatz und wiederholen das, was während des Schuljahres unklar war.

Für die Grundschule

ZIELGRUPPE: Kinder von 8 bis 10 Jahren

Valentina Palma

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Mo. 03.08.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |
€ 30 (+ ca. € 10 Materialspesen)

Dr. Luisa Pesarin

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Mo. 24.08.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |
€ 30 (+ ca. € 10 Materialspesen)

Für die Mittelschule

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 11 bis 14 Jahren

Alberto Rugosi

EPPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle,
Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |

Mo. 20.07.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |
€ 30 (+ ca. € 10 Materialspesen)

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Mo. 06.07.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |
€ 30 (+ ca. € 10 Materialspesen)

Deutsch-, Ladinisch- und Italienischkurse werden bis auf Weiteres ab Jänner 2026 vom Amt für Weiterbildung gesondert gefördert. Die Kursgebühren unterscheiden sich daher von den Preisen anderer Sprachkurse.

English for fun – Englisch für die Mittelschule

Dr. Erika Meldt Meraner

Hast du Spaß an der englischen Sprache? Möchtest du deine Kenntnisse ausprobieren und erweitern? Hörst du gerne Songs, die du auch verstehen möchtest? Spielst du gerne Sketches? Dann ist dieser Kurs der richtige für dich. Und es endet nicht hier!

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 11 bis 13 Jahren (Schulabgänger der 1. und 2. Klasse Mittelschule)

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 | Termin wird noch bekannt gegeben.

Computercamp: Spaß und Neues entdecken im Sommer

In Zusammenarbeit mit Kulturausschuss Frangart und Bildungsausschuss St. Pauls

Bsc Gabriel Ausserhofer

Die Sommerzeit ist genau die richtige Zeit zum Entdecken und Ausprobieren digitaler Fertigkeiten. Zum Beispiel lernst du das 10-Fingersystem kennen sowie die Microsoft-Office-Programme Word, PowerPoint, Excel und Teams. Wir zeigen dir, wie man E-Mails schreibt, wir lernen wie man Online-Umfragen erstellt und Präsentationen abhält und wie man in Google Maps navigiert und sich in Google Earth und dem Geobrowser der Provinz Bozen zurechtfindet. Außerdem üben wir den Umgang mit den Systemeinstellungen und die Navigation innerhalb der Computereinstellungen von Windows. Wir freuen uns auf Dich!

ZIELGRUPPE: Kinder von 8 bis 12 Jahren

FRANGART, KVW-Raum, Sigmundskronerstraße 10 (Eingang hinter Grundschule) |

Mo. 13.07.2026 | 08.30–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |

€ 95, mit freundlicher Unterstützung des Kulturausschusses Frangart und des Bildungsausschusses St. Pauls

Computer, Abenteuer & Survival

In Zusammenarbeit mit dem
Bildungsausschuss
Kaltern



Mag. Peter Morandell | *Erlebnispädagoge*
Hubert Reiterer | *Lehrer*



In diesem Kurs verbinden wir Computer mit Abenteuer und Survival. Am Vormittag lernen die Kinder auf kreative Art und Weise alles, was sie zum Überleben im digitalen Dschungel benötigen. Dabei eignen sie sich unter Anleitung des EDV-Kursleiters Fähigkeiten an, die sie sowohl privat als auch in der Schule anwenden können. Nach einem gemeinsamen Mittagessen stehen die Nachmittage unter dem Motto Abenteuer und Survival. Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z. B. auf die Mendel verbracht. Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können die Nachmittage auch in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 8 bis 13 Jahren

KALTERN, Raiffeisen-Arena, Altenburgweg 45 B |

TERMIN 1: Mo. 10.08.2026 | 08.00–17.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. |

TERMIN 2: Mo. 17.08.2026 | 08.00–17.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. |

Beide Wochen werden auf Gruppe A (Vormittags Computerkurs, Nachmittags Abenteuer & Survival) bzw. Gruppe B (Vormittags Abenteuer & Survival, Nachmittags Computerkurs) aufgeteilt.

€ 185, mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Kaltern und des KFS Kaltern | 50% Rabatt für Geschwister bei Abschluss Mitgliedschaft KFS (€ 18 im Jahr). Die Mitgliedschaft kann online erworben werden.

NEU

Kurs

Deine Stimme zählt: Starte deinen eigenen Podcast!

Hubert Reiterer | *Lehrer*

Tauche ein in die Welt der Podcasts! Hier lernst du alles, was du für deinen Podcast brauchst: Von der Ideenentwicklung über das Schreiben des Skripts bis hin zur Aufnahme. Melde dich jetzt an und werde zum Audio-Profi! Wir freuen uns auf deine Geschichte!

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche der 1. bis 3. Klasse Mittelschule

VORAUSSETZUNGEN: gute PC-Kenntnisse

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

Mo. 13.07.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. | € 135

Kurs

Stop-Motion-Filmwoche

Anna Schwarz Laner | *Food-Fotografin und Referentin*

Ein kreatives Ferienangebot, bei dem Kinder mit Alltagsgegenständen, Figuren oder Zeichnungen eigene Kurzfilme produzieren - von der Idee bis zur Präsentation. Inhalte: Storyboard, Bastelphase, Animationstechnik, Soundgestaltung

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 27.07.2026 | 08.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. | € 239

Kurs

Kinderyoga: discover with all senses

Deutsch-Englischsprachiges Yoga

Elise-Marie Hütterer | *Dipl. Yogalehrerin*

Kinder lernen nicht Yoga - sie erleben es mit allen Sinnen und das in zwei Sprachen: Kinder begeben sich spielerisch auf spannende Yogaabenteuer in deutscher und englischer Sprache. Yoga stärkt das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Körperwahrnehmung. Spiel, Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Are you curious?

ZIELGRUPPE: Kinder von 6 bis 11 Jahren

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 20.07.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. | € 119

Kreative Sommertage: Wir zeichnen ein Comic aus einer Fabel

Simon Mayr | *Künstler*

In diesem Zeichenkurs lernst du wie du beim Comic zeichnen am Besten vorgehst und wie du verschiedene Dinge zeichnen kannst: Tiere, Menschen, Orte und Spezialeffekte. Mit diesen Tricks und deiner Fantasie sind zukünftige Comics ein Kinderspiel – an die Stifte und los!

ZIELGRUPPE: Kinder von 8 bis 11 Jahren

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 13.07., Di. 14.07. und Mi. 15.07.2026 | 09.00–12.00 Uhr | € 88

Kreative Sommertage: Wir zeichnen Wald-, Bauernhof- und Unterwassertiere



Simon Mayr | *Künstler*

Im Kurs lernen wir Tiere einfach und wiedererkennbar zu zeichnen. Die Tiere packen wir in eine lustige Geschichte, gestalten tolle Landschaften und basteln daraus Büchlein. Auch deine Fantasie ist gefragt – an die Stifte und los!

ZIELGRUPPE: Kinder von 8 bis 11 Jahren

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mo. 03.08.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |

€ 105, mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Kaltern

Kochworkshop

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Birgit Prast | *Ernährungscoach*



Im Kochworkshop werden wir eine Woche lang zusammen kochen, Spaß haben, ratschen und eine feine Zeit haben. Nach dem Kochen essen wir gemeinsam. Anschließend räumen wir zusammen alles auf.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

KALTERN, Niederbacher GmbH, Handwerkerzone 14 |

Mo. 22.06.2026 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | Mo. bis Fr. |

€ 165 (inkl. Material)



Ihr Partner für
Ihre erfolgreiche
Ausbildung



Lehrgänge & Ausbildungen

Bildbearbeitung mit Photoshop richtig gelernt

24.02.-05.05.2026 | 30 h | Online | € 599

Adobe InDesign

25.02.-29.04.2026 | 30 h | Online | € 599

Content Creation

04.03.-01.04.2026 | 30 h | Bozen | € 599

Aufbaulehrgang für IT-Administration

10.03.-23.04.2026 | 59 h | Bozen | € 1320

Human-Resource-Management

17.03.-15.05.2026 | 44 h | Brixen | € 1190

Lead & Speak

26.03.-08.05.2026 | 32 h | Bozen | € 990

Prompt-to-Practice

07.04.-14.05.2026 | 22 h | Online/Bozen | € 720

Coaching - Methoden und Tools für den Berufsalltag

08.04.-27.05.2026 | 36 h | Online/Bozen | € 1299

Grafikdesign

07.05.-11.06.2026 | 36 h | Bozen | € 750

Traditionelle Kräuterheilkunde

16.05.-05.07.2026 | 49 h | Issing | € 1120



Information und Anmeldung

www.vhs.it

VHS Südtirol | info@vhs.it | 0471 061444



Raiffeisen

Mehr Nähe. Mehr Bank.

Werbermittlung mit Verkaufszusatz. Mehr Infos bei deiner Raiffeisenkasse

Alles im Blick. Freunde, Drinks & Überweisung.

Deine Bank. Immer da, wo du bist.

www.raiffeisen.it/onlinebanking