

URANIA LANA
URANIA TERLAN

VHS

SÜDTIROL

75 JAHRE WISSEN
#miteinanderweiter

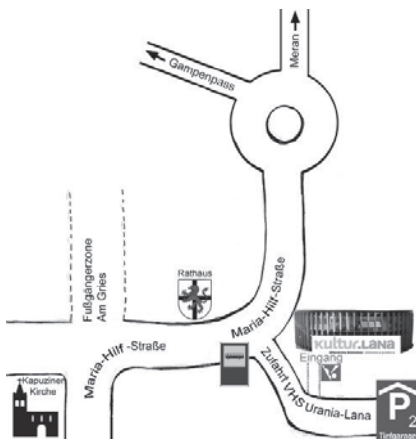
www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2026

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Urania Lana - Seminarräume

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



für Menschen mit und
ohne Beeinträchtigung



für Kinder &
Jugendliche



Sommerkurse
01.06. bis 31.08.



Nachhaltigkeit
erleben

Urania Lana - Vorstand

Edith Tammerle
 Ulli Ferrara
 Manuela Gasser
 Christoph Gufler
 Maria Theresia Gufler
 Reinhard Ladurner

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



designed + produced
IN SÜDTIROL



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

Inhaltsverzeichnis

Authentisch chinesische Küche mit Miss Wok	22	Kulturzirkel am Montagvormittag	4
Backkurs für Kinder	22	Literaturreunde	7
Beckenbodentraining	16	Leicht & modern - Blumengestecke	21
Bewusster reden, leichter leben	13	Malwerkstatt: Mixed Media ..	20
Bioenergetische Rückengymnastik	16	Meine Stimme und ich - Moderner Sologesang	20
Body Forming	18	Microsoft Office Update - beruflichen Wiedereinstieg	11
Buchhaltung kompakt	13	P-Class: Bauch-Beine-Po	19
Computercamp	24	Pilates	17
Der Gampenbunker	8	Power Yoga	16
Die Klausur Altfinsternmünz und die Ziegenkäserei in Prad ...	9	Schnelle Alltagsgerichte für heiße Tage	22
DIGGY-Treff Lana	11	Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte	8
Einführung in die Vogelkunde ..	8	Seife selbst gemacht	14
Elektronik-Bastelkurs	24	Selbstmassage	14
Englisch	10	Spielend einfach einfache Spiele programmieren	23
Erben und Schenken	7	Touren planen mit Komoot ...	12
Faschingskrapfen selber backen	21	VORTRAG Die Option in Südtirol und in Lana	6
Fit im Kopf	15	VORTRAG I Cosacchi in Friuli ...	6
Ganzkörpertraining	18	VORTRAG Steuern wir einer Diktatur entgegen?	7
Genussmomente - Malabend mit Musik & Wein	20	VORTRAG Welt aus den Fugen ..	6
Gesundes Yoga - gesunder Rücken	15	Weidenflechten	21
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik	19	Wie KI unsere Arbeit und Gesellschaft verändert ...	12
Innere Sicherheit & Selbstbewusstsein	16	Wir kochen zusammen	22
Italienisch	10	Wirbelsäulengymnastik	16
Jodeln	20	Yoga	25
Kleine Reparaturen im Haushalt selbst erledigen	21	Zumba® Fitness	19

Urania Terlan auf Seite 25



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Kulturzirkel am Montagvormittag

In Kooperation mit der Urania Lana und der
Öffentlichen Bibliothek Lana

Jeden ersten Montag im Monat findet ein Kurzreferat zu einem aktuellen, spannenden Thema mit Diskussion oder eine Führung statt.

freiwillige Spende

500 Jahre 1525/26 – Die Bauernkriege und Michael Gaismair

Dr. Hannes Obermair | *Historiker und Forscher an Eurac
Research*

Vor einem halben Jahrtausend war Mitteleuropa in Aufruhr. Breite Bevölkerungsschichten revoltierten, auch im Tiroler Raum, gegen die „Herrschaft“. Was waren die Hintergründe und Beweggründe für den Aufstand der „Bauern“, und wer waren diese überhaupt? Und warum wurde ihr militärischer und intellektueller Anführer Michael Gaismair zum Gejagten? Nicht zuletzt: Andreas Hofer wird landauf, landab gefeiert, an Gaismair erinnern gerade mal hier und da ein paar Straßennamen. Worauf ist dieses Missverhältnis zurückzuführen?

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mo. 12.01.2026 | 09.30 Uhr

Kulturzirkel am Montagvormittag: Weltpolitik heute

Dr. Roland Benedikter | *Politikwissenschaftler und Soziologe*

Der Vortrag bietet einen Überblick über Verhältnisse und Haupttendenzen in der Weltpolitik. Dabei verbindet er Aktualität mit Grundsatzertwägungen. Im Geviert zwischen Ideologien, Persönlichkeiten, Dingen und Institutionen entfalten sich Vernetzungen und Konflikte in Wirtschaft, Politik, Kultur, Religion/Spiritualität, Demographie und Technologie. Ergebnisse der Analyse sind fundierte Perspektiven. Der Sprecher hat Erfahrung in den USA, Europa, Russland, Arabien und China.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mo. 02.02.2026 | 09.30 Uhr |

Unseren Heimatort entdecken

Christoph Gufler | *Landeskundler*

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

LANA, Treffpunkt: Platz vor der Pfarrkirche in Niederlana |
Mo. 02.03.2026 | 09.30–11.30 Uhr | freiwillige Spende

Zwischen Umwelt und Mitwelt - Die vielfältigen Aufgaben des Dachverbandes für Natur- und Umweltschutz

Dr. Elisabeth Ladinser | *Vorsitzende des Dachverbandes für Natur- und Umweltschutz*



Der Vortragenden ist es ein großes Anliegen, als Stimme für ein Miteinander zwischen Natur und Mensch einzutreten. Anhand von einigen konkreten Beispielen schildert sie die Projekte des Dachverbandes und eröffnet positive Perspektiven.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mo. 13.04.2026 | 09.30 Uhr

Wohnen in Südtirol - ein Grundrecht oder ein Luxusgut?

Dr. Madeleine Rohrer | *Landtagsabgeordnete der Grünen*

Eine Wohnung zu einem erschwinglichen Preis zu finden, wird in Südtirol immer schwieriger. Madeleine Rohrer nennt die Gründe, warum dieses Grundrecht nicht mehr gewährleistet ist und präsentiert einige Lösungsvorschläge. Eine Diskussion ist erwünscht!

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mo. 04.05.2026 | 09.30 Uhr

Vortrag und Workshop

Seniorenmesse Lana

Die Urania Lana beteiligt sich an der ersten Seniorenmesse in Lana. Im Zuge der Messe lädt die Urania Lana zu einem Vortrag zum Thema „Demografischer Wandel“ mit Timon Gärtner, Amtsdirektor des Landesinstituts für Statistik (ASTAT), und zu „Fit im Kopf“, zwei Workshops zum Gedächtnistraining mit Isolde Senoner, ein. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm und besuchen Sie uns an unserem Messestand.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Str. 9 |
Sa. 21.03.2026

"Gehen oder bleiben?" – Die Option in Südtirol und in Lana

Christoph Gufler | *Landeskundler*

Die „Option“ stellt das wohl tragischste Ereignis in der langen Geschichte unserer Heimat dar. 1939 wurden die Südtiroler gezwungen über den Verbleib im faschistischen Italien oder die Auswanderung ins Deutsche Reich abzustimmen. Der Vortrag erzählt in teils erschütternden Bildern und Berichten von Lananer Zeitzeugen die damaligen Ereignisse und wie es dazu kam.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mi. 11.02.2026 | 20.00 Uhr | freiwillige Spende

Welt aus den Fugen – Wie die Psyche trotzdem heil bleiben kann

Judith Bertagnolli | *Journalistin, Studium der Germanistik und Geschichte*

Sarah Gutweniger | *Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin*

Unruhe, Anspannung, Angst und Überforderung bestimmen das gesellschaftliche Klima. Die Welt ist in Aufruhr. Wie kann es gelingen, Ohnmacht und Orientierungslosigkeit zu überwinden und zu einem Leben mit mehr Zuversicht und innerem Gleichgewicht zu gelangen? Die beiden Kursleitenden begeben sich auf die Suche nach Antworten.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Do. 12.03.2026 | 19.30 Uhr | freiwillige Spende

I Cosacchi in Friuli

Mauro Licio | *Colonnello in pensione dell'Esercito Italiano*

L'incontro tratta la singolare storia del "Kosakenland in Nord Italien". Durante la Seconda guerra mondiale, alcune fratture nella società sovietica innescarono forme di "collaborazione" con il nemico. I cosacchi, ad esempio, si trovarono a combattere da entrambe le parti: a causa dei loro sentimenti antibolscevichi affiancarono prevalentemente la Germania nazista, dimostrando una fedeltà che il Reich premiò assegnando loro un'area vicina a Tolmezzo.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mi. 22.04.2026 | 20.00 Uhr | freiwillige Spende

Steuern wir einer Diktatur entgegen?

Prof. Dr. Francesco Palermo | *professore ordinario all'Università di Verona e direttore dell'Istituto di studi federali comparati di Eurac Research*

Die Demokratie gilt als eine der größten Errungenschaften der modernen Gesellschaft. Bringen autoritäre und faschistische Tendenzen die Demokratie in Gefahr? Was passiert in der nationalen und internationalen Politik? Ein Abend mit Information und sachlicher Diskussion mit dem Experten Francesco Palermo.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mi. 06.05.2026 | 20.00 Uhr | freiwillige Spende

Kultur & Gesellschaft

Literaturreunde

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Lana

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

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

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |
Mi. 21.01., Mi. 18.03. und Mi. 20.05.2026 | 20.00–21.30 Uhr | € 39

NEU

Erben und Schenken - Rechtliche Grundlagen und Gestaltungsmöglichkeiten

Dr. Andreas Pircher | *Rechtsanwalt*

Wie kann ich meinen Nachlass rechtssicher regeln? Welche Auswirkungen haben Schenkungen auf die spätere Erbschaft? Was muss ich beachten, wenn ich bereits zu Lebzeiten Vermögen verschenken möchte? Diese und weitere zentrale Fragen rund um das Erbrecht, Testamentsverfassung sowie die rechtlichen Aspekte von Schenkungen werden an diesem Abend praxisnah erläutert und beantwortet.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Do. 19.03.2026 | 20.00–22.00 Uhr | € 25

Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte

Dr. Harald Toniatti | *Archivar am Südtiroler Landesarchiv*

Kirchenbücher, Grundsteuerkataster und Verfachbücher bilden für unseren Raum für die Zeit zwischen etwa 1600 und etwa 1900 die Grundlage für personen- und besitzgeschichtliche Untersuchungen. An diesem Abend erhalten die Teilnehmenden eine knappe Einführung in Recherchemöglichkeiten mittels Online-Ressourcen und vornehmlich am Landesarchiv verfügbarer analoger Quellenbestände. Sofern Zeit bleibt, können von Besucherinnen und Besuchern mitgebrachte konkrete Forschungsfragen zu diesem Zeitraum erörtert und durchgespielt werden.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Do. 16.04.2026 | 19.00–21.00 Uhr | € 29

Exkursion

Einführung in die Vogelkunde

Exkursion in das Falschauerbiotop bei Lana

Erich Gasser | *Vogelkundler*



Das Falschauerbiotop hat sich seit den 70er Jahren sehr stark verändert, von einem damals noch typischen Überschwemmungsgebiet zu einem dichten Auwald. Wir wollen gemeinsam den Lebensraum erkunden und die Vogelwelt kennenlernen, die sich dort aufhält. Mit etwas Glück lassen sich Zwergtaucher, Eisvogel und Gartenbaumläufer beobachten.

LANA, Treffpunkt: Bahnhof Lana/Burgstall |
Sa. 25.04.2026 | 08.15–12.15 Uhr | € 39

Führung

Der Gampenbunker

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Im Zuge des zweiten Weltkrieges wurden in Südtirol zahlreiche Bunker errichtet. Die Bunkeranlage am Gampenpass ist eine der größten im Land. Die Führung zeigt die Geschichte des Bunkers und seine Bedeutung in Verbindung mit dem Pass und dem Bau der Gampenpassstraße.

UNSERE LB. FRAU IM WALDE/ST. FELIX, Gampenpass |
Sa. 09.05.2026 | 10.45–12.15 Uhr | € 12

Die Klause Altfinstermünz und die Ziegenkäserei in Prad

Tagesfahrt ins Oberinntal und in den Obervinschgau

Helene Dietl Laganda | Reiseleiterin, Fremdenführerin

Sigrid Sparer | Dorfsennerei Prad

Dieser Tagesausflug führt uns zur Klause Altfinstermünz, einer beeindruckenden mittelalterlichen Festungsanlage. Bei einer Führung erfahren wir mehr über die Geschichte des Grenz- und Zollwesens sowie über das Leben der Menschen, die hier einst arbeiteten und reisten. Am Nachmittag geht es weiter zur Ziegenkäserei in Prad, wo wir einen Einblick in die kunstvolle Herstellung verschiedener Ziegenkäse erhalten.

NAUDERS-PRAD, Sa. 06.06.2026 | € 99

inkl. Fahrt im Reisebus, Eintritte, Führungen und Verkostung
zzgl. Mitgliedschaft VHS Kulturclub

Sizilien – zwischen Morgen- und Abendland

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

Dr. Stefan Demetz | Archäologe und

Kunsthistoriker, Leiter Stadtmuseum Bozen



Die Reise konzentriert sich auf Kultur und Landschaft Westsiziliens, auf die normannenzeitlich-romanischen und barocken Höhepunkte von Palermo und Monreale in der „Conca d'Oro“ genannten Bucht. Nicht weniger eindrucksvoll sind die griechischen Tempel von Segesta, Selinunt und Agrigent.

SIZILIEN, Di. 14.04.2026–So. 19.04.2026 |

€ 1540 p. P. im DZ | € 1820 p. P. im EZ

inkl. Transfer ab/bis Bozen, Hin- und Rückflug,
5 Übernachtungen mit Halbpension, Transfers vor Ort,
Führungen und Eintritte

zzgl. Reiseversicherung und Mitgliedschaft VHS Kulturclub

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.

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

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Di. 03.02.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 149

Kurs

Englisch A2.2

BA Nora Fésüs

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 29.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 149

Kurs

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2

Sarah Saetti

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mi. 04.02.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. |

€ 30, gefördert vom Amt für Weiterbildung und Sprachen



DIGGY-Treff -

die Anlaufstelle fürs Digitale

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



SBB-Weiterbildungsgenossenschaft

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

Kurs

Microsoft Office Update für den beruflichen Wiedereinstieg

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

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre bereits vorhandenen grundlegenden EDV-Kenntnisse. Sie vertiefen Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel sowie Internet und E-Mail-Kommunikation. Damit steht einem effizienteren Computereinsatz und dem beruflichen Wiedereinstieg nichts mehr im Wege.

VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer, Internet, E-Mail.

Eigener Laptop mit Windows 10 oder 11 sowie Microsoft Office 2013 und höher oder Microsoft 365 (keine Online-Versionen)

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 08.01.2026 | 09.00-12.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. |

€ 259

Touren planen mit Komoot

Johann Josef Niklaus | Personalleiter

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Komoot-App! In diesem Präsenzkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Wander- und Radtouren einfach planen, anpassen und speichern. Ideal für Einsteiger - bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit und starten Sie digital in Ihr nächstes Outdoor-Abenteuer!

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Fr. 27.02.2026 | 09.00-11.00 Uhr | € 25

Wie KI unsere Arbeit und Gesellschaft verändert und wie wir uns darauf vorbereiten

Bsc Lorenzo Nesler | AI Automation Coach

Künstliche Intelligenz verändert nicht nur einzelne Berufe, sondern die gesamte Arbeitswelt und unser gesellschaftliches Zusammenleben. In diesem Kurs geht es darum, wie sich Aufgaben, Rollen und Kompetenzen verschieben und wie wir uns individuell wie auch als Gesellschaft darauf einstellen können. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Impulse: Welche Fähigkeiten bleiben zentral? Wo können wir KI als Unterstützung nutzen? Und welche Weichen müssen Organisationen und Politik stellen, damit wir nicht nur reagieren, sondern aktiv gestalten?

ZIELGRUPPE: Selbstständige, KMU, Organisationen und alle, die wiederkehrende Arbeit automatisieren möchten

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Mi. 04.03.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 49



Weiterbildung für Unternehmen

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

Buchhaltung kompakt

Fit für alle Aufgaben des Rechnungswesens

Dr. Helmut Sartori | *Geschäftsführer eines Dienstleistungsunternehmens und Berater*

Wer Buchhaltung verstehen will, braucht betriebswirtschaftliches Know-how. Machen Sie sich fit für die Aufgaben des Rechnungswesens. Zahlreiche Fallbeispiele und Übungen bringen Ihnen grundlegende und vertiefende Elemente der Buchhaltung näher und zeigen Ihnen, wie interessant Buchhaltung sein kann.

VORAUSSETZUNGEN: Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 11.05.2026, 08.00-13.00 Uhr

Mi. 13.05.2026, 08.00-13.00 Uhr

Mo. 18.05.2026, 08.00-13.00 Uhr

Mi. 20.05.2026, 08.00-13.00 Uhr

Do. 21.05.2026, 08.00-13.00 Uhr

Di. 26.05.2026, 08.00-13.00 Uhr |

€ 649 (inkl. Unterlagen)

NEU

Kurs

Bewusster reden, leichter leben

20 Tricks für erfolgreiche Kommunikation

Mag. Daniela Hofer | *Gesprächsberaterin, Autorin*

Alles steht und fällt mit der Kommunikation – egal ob im Alltag, bei der Arbeit, in der Familie. In diesem Kurs erlernen Sie Methoden, für ein freundliches und effektives "Nein" sowie Tricks, um bei emotionalen Gesprächspartnern beim Thema zu bleiben. Zudem erfahren Sie, wie Sie ein wichtiges Gespräch aufbauen und erfolgreich durchführen können. Sie nehmen am Ende mit: 20 praktische, ausgewählte Methoden, für eine selbstbestimmte und freundliche Kommunikation. Viel Spaß beim Umsetzen!

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 16.05.2026 | 09.00-16.00 Uhr | € 89

NEU

Kurs

Innere Sicherheit & Selbstbewusstsein

Kompaktkurs gegen Angst, Panik & Unruhe

Tanja Treis | *Trainerin, Coach, Kommunikationspsychologin*

Ängste, Panikattacken oder innere Unruhe können viel Kraft kosten. Sie erlernen, wie Sie mit einfachen, wissenschaftlich fundierten Methoden aus der Atem-, Meditations- und Mentalpraxis mehr innere Stabilität finden und Ihr Selbstvertrauen im Umgang mit herausfordernden Situationen stärken. Sie erfahren, wie Atmung und Nervensystem zusammenwirken, erkennen eigene Stress- und Angstmuster und üben sofort anwendbare Methoden, die leicht im Alltag integrierbar sind.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Fr. 13.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 45

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.



LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 21.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr |

€ 35 (+ ca. € 20 Material, inkl. Unterlagen)

Kurs

Selbstmassage – Gesicht und Nacken

Tania Ottavi | *Masseurin, Wellnesstrainerin,*

Schönheitspflegerin

In diesem Kurs erlernen Sie einfache und effektive Techniken Ihr Gesicht und Nacken selbst zu massieren. Mit gezielten Griffen, die leicht selbst anwendbar sind, reduzieren Sie muskuläre Verspannungen – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 26.03.2026 | 18.00–21.00 Uhr | € 49

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Fit im Kopf

Gedächtnistraining mit Spiel und Spaß

Isolde Senoner | *Gedächtnistrainerin*

Mit lustigen Spielen trainieren wir unsere Reaktion, unser Gedächtnis, Achtsamkeit und Flexibilität. Für alle, die ihren Geist offen und rege halten wollen.

ZIELGRUPPE: alle ab 60 Jahren

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 16.04.2026 | 09.30–10.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do. | € 69

Gesundes Yoga – gesunder Rücken für Leichtfortgeschrittene

Mag. Daniela Hofer | *Yogalehrerin, Beckenbodentrainerin*

Yoga löst Verspannungen im ganzen Körper, fördert die Durchblutung und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität

ZIELGRUPPE: Leichtfortgeschrittene

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

Do. 22.01.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 9 Treffen | je Do. | € 161

Yoga

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin*

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |

Mo. 19.01.2026 | 20.30–22.00 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 227

Yoga im Freien

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin*



NALS, Hotel Wilma, Petermannweg 7 |

Mi. 01.07.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 5 Treffen | je Mi. | € 95

Power Yoga

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

In diesem Kurs werden Übungen des Yoga mit kurativen, fließenden und dynamischen Asanas (Körperübungen) vereint. Eine Mischung aus Dehnung, Anspannung und Entspannung mit der richtigen Atemtechnik stärken Körper und Geist.

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |
Mi. 21.01.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. | € 227

Wirbelsäulengymnastik

Christian Zöschg | *Dipl. Fitnesstrainer, Pilatestrainer*

In diesem Kurs werden gezielt Muskeln gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Ziel ist es, den Alltag gestärkt zu bewältigen und so Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden bzw. zu vermindern.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |
Di. 20.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 155

Bioenergetische Rückengymnastik

Renate Reichhalter | *Rückentrainerin, medizinische
Masseurin*

Wir vereinen gezielte Rückenübungen mit Atemtechnik und Achtsamkeit. Die Muskulatur wird gestärkt, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung verbessert.

LANA, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |
Di. 27.01.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 155

Beckenbodentraining für Frauen

Christa Oberrauch | *Physiotherapeutin/
Beckenbodentrainerin*

Durch bewusste Kräftigungs- und Entspannungsübungen wird die Funktionalität des Beckenbodens gefördert und Inkontinenz vorgebeugt – ideal für jede Lebensphase.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |
Do. 29.01.2026 | 10.15–11.15 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Pilates

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana



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.

Priska Lunger | *Aquafitnesstrainerin, Pilatetrainerin*

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
Do. 15.01.2026 | 10.00–11.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Christian Zöschg | *Dipl. Fitnesstrainer, Pilatetrainer*

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |
Di. 20.01.2026 | 20.00–21.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 155

Für Anfängerinnen und Anfänger

Priska Lunger | *Aquafitnesstrainerin, Pilatetrainerin*

LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
Do. 15.01.2026 | 08.30–09.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Pilates im Freien

In Zusammenarbeit mit dem Hotel Tiefenbrunn

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

LANA, Hotel Tiefenbrunn, St. Agathaweg 14 |
Do. 14.05.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 6 Treffen | je Do. | € 77

Pilates mit Faszientraining

Für Fortgeschrittene

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

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |
TERMIN1: Mo. 19.01.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Mo. |
TERMIN2: Do. 22.01.2026 | 09.00–10.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. |
€ 155

Ganzkörpertraining trifft Pilates

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

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht, ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte in Kombination mit Elementen aus dem Pilates. Diese flüssigen Übungen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Arme und Beine.

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |
Di. 20.01.2026 | 17.50–18.50 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 155

Ganzkörpertraining mit Stretching

Andreas Platzer | *Physiotherapeut*

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

LANA, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |
Do. 22.01.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Body Forming

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht.

Miriam Platzer | *Fitness- und Gesundheitstrainerin*

LANA, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |
Di. 20.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 155

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

LANA, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 |
Do. 22.01.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

P-Class: Bauch-Beine-Po

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.

Katharina Dennert Zeller | *Staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin*

LANA, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |

Mo. 19.01.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 155

Andreas Platzer | *Physiotherapeut*

LANA, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |

Do. 22.01.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Zumba® Fitness

Sheila Johanna Jara | *Zumba-Instructorin*

Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik. Wir tanzen zu Salsa, Merengue und Reggaeton und erleben eine Stunde voller Spaß. Wir steigern unsere Vitalität, stärken das Herz- Kreislauf-System, verbessern die Koordination und die Körperhaltung.

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

Mi. 14.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. | € 186

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

Eva Glanzer | *Wassergymnastik- und Fitnesstrainerin*

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

LANA, Pflegeheim St. Anna, Laugengasse 2 |

TERMIN 1: Do. 29.01.2026 | 09.00–09.50 Uhr | 11 Treffen | je Do. |

TERMIN 2: Do. 29.01.2026 | 10.00–10.50 Uhr | 11 Treffen | je Do. |
€ 193

Meine Stimme und ich

Moderner Sologesang

Annika Borsetto | *Sängerin*

In diesem Kurs machen wir viele Übungen zum Einwärmen und dem korrekten Umgang mit der Stimme. Du wirst überrascht sein, was deine Stimme alles kann! Hinweis: Nicht geeignet für Chorgesang.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Fr. 09.01.2026, 14.00–19.00 Uhr und

Sa. 10.01.2026, 09.00–14.30 Uhr | € 167 (+ € 5 Material)

Jodeln

Markus Prieth | *Musiker, Opas Diandl*

Dieser Kurs zeigt, dass jeder und jede jodeln kann. Technik und Repertoire werden vermittelt, wobei das Zusammensingen und die Freude darüber, die Stimme erklingen zu lassen, im Mittelpunkt stehen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 02.02.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 6 Treffen | je Mo. | € 149

Malwerkstatt: Mixed Media

Maria Ines Klose | *Grafik Designerin, Illustratorin*

Mit Hilfe von verschiedenen Farben wie Acryl, Kreide, Stifte usw. in Kombination mit Zeitschriften- und Zeitungsausschnitten, Muscheln, Sand und mehr, entstehen spannende Bildwelten.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 17.01.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 67

Malabend mit Musik & Wein

Claudia Czech | *Lehrerin und Künstlerin*

Bei Musik und Getränken entstehen freie Acrylbilder. Unsere Kursleiterin steht Ihnen dabei mit Expertenwissen zur Seite.

ZIELGRUPPE: Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Fr. 08.05.2026 | 18.00–21.00 Uhr | € 49 (+ ab ca. € 10 Material)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Kleine Reparaturen im Haushalt

Georg Caminada | Lehrkraft im technisch-praktischen Bereich

In diesem Kurs lernen wir, typische kleine Reparaturen im Haushalt selbst zu erledigen - vom tropfenden Wasserhahn bis zur lockeren Steckdose. Keine Vorkenntnisse nötig.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Sa. 07.03.2026 | 08.30-12.30 Uhr | € 62

Weidenflechten: Rankengerüst

Monika Carli Battisti | bauerliche Referentin

Aus Weidenruten wird ein rundes Rankengerüst geflochten, das im Garten nicht nur ein schöner Hingucker sein wird, sondern auch ein Freund für eure Kletterpflanzen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Sa. 21.03.2026 | 13.30-18.00 Uhr | € 57 (+ ca. € 25 Material)

ANMELDESCHLUSS: 13.03.2026

Leicht & modern - Blumengestecke

Barbara Kaufmann | Meisterfloristin

Moderne, grafische Blumengestecke für Zuhause. Mit klaren Linien, spannender Leichtigkeit und kreativen Formen gestaltest du stilvolle Arrangements - minimal im Material, maximal in der Wirkung.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Sa. 18.04.2026 | 09.00-12.00 Uhr |
€ 35 (+ ca. € 25 Material, je nach Verbrauch)

Faschingskrapfen selber backen

In Zusammenarbeit mit Verein Familieninitiative Lana

Magdalena Raffl | Konditormeisterin, Fachlehrerin an der LBS Savoy

Was wäre Fasching ohne Faschingskrapfen? In diesem Kurs lernst du, wie man Faschingskrapfen einfach selbst backt.



LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
Sa. 07.02.2026 | 14.00-18.00 Uhr |
€ 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Authentisch chinesisch mit Miss Wok

In Zusammenarbeit mit Verein Familieninitiative Lana

EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora | Köchin

Auf dem Speiseplan stehen gedämpftes einheimisches Rindfleisch, Grünkohl in Austern-Soße, Chinakohl in Bauern-Apfelessig, Schweineschopf mit Tomaten und Soja-Soße-Duett.



LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Mi. 25.02.2026 | 18.00-22.00 Uhr |

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

Wir kochen zusammen

Birgit Prast | Ernährungscoach

Im Kurs lernen wir einfache, gesunde und leckere Gerichte zuzubereiten.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung, auch in Begleitung eines Elternteils



LANA, Eltern-Kind-Zentrum, Franz-Höfler-Straße 6 |

Mi. 18.03., Mi. 25.03. und Mi. 01.04.2026 | 15.30-18.30 Uhr | € 72

Backkurs für Kinder – Süßes Frühlingsbuffet

In Zusammenarbeit mit Verein Familieninitiative Lana

Annalena Ganner | Foodbloggerin, Kochbuchautorin

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

ZIELGRUPPE: Kinder der Grundschule



LANA, VFL Verein Familieninitiative, F. Höflerstr. 1 |

Sa. 16.05.2026 | 14.00-17.00 Uhr |

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

Schnelle Alltagsgerichte für heiße Tage

In Zusammenarbeit mit Verein Familieninitiative Lana

Annalena Ganner | Foodbloggerin, Kochbuchautorin

Annalena gibt dir Tipps, wie du mit frischen Zutaten im Handumdrehen erfrischende und leckere Mahlzeiten zubereiten kannst.



LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Sa. 30.05.2026 | 10.00-14.00 Uhr |

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



Kinder &
Jugendliche

Sommerferienkurse 2026

ANMELDESCHLUSS: jeweils vier Wochen vor Kursstart

Kurs

Spielend einfache einfache Spiele programmieren

Mag. rer. nat. Alfredo Lochmann | *Informatiklehrer in Pension*

Hast du dich schon einmal gefragt, wie Computerspiele entstehen und entwickelt werden? Wir tauchen in die faszinierende Welt des Programmierens ein, setzen uns mit den Grundprinzipien der Programmiersprache „Processing.org“ auseinander und entwickeln einfache Spiele selbst. Gefragt sind Freude am Spiel, Durchhaltevermögen, Lust am mathematischen Denken und Interesse an der Physik.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 11 bis 14 Jahren

VORAUSSETZUNGEN: Kenntnisse der Mathematik auf dem Niveau der Mittelschule

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 20.07.2026 | 08.30-12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. |

€ 95, mit freundlicher Unterstützung der Urania Lana

Computercamp: Spaß und Neues entdecken im Sommer

Bsc Gabriel Ausserhofer

Die Sommerzeit ist genau die richtige Zeit zum Entdecken und Ausprobieren digitaler Fertigkeiten. Zum Beispiel lernst du das 10-Fingersystem kennen, die Microsoft-Office-Programme und vieles mehr. Außerdem üben wir den Umgang mit den Systemeinstellungen und die Navigation innerhalb der Computereinstellungen.

ZIELGRUPPE: Kinder von 7 bis 10 Jahren

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 27.07.2026 | 08.30–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 149, mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Lana

Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen

Valentina Palma

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.

ZIELGRUPPE: Kinder von 8 bis 10 Jahren

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 10.08.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 30 (+ ca. € 10 Materialspeesen), gefördert vom Amt für Weiterbildung und Sprachen

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. Du wirst Widerstände, Kondensatoren, Dioden, LEDs, Transistoren und integrierte Schaltkreise kennen und anwenden lernen. Für Abwechslung und Unterhaltung sorgen Spieleinheiten in der zweiten Vormittagshälfte.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche der Mittelschule

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 17.08.2026 | 08.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 149, mit freundlicher Unterstützung der Urania Lana

Kurs

Yoga für leicht Fortgeschrittene

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

Die Übungen im Yoga werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

VILPIAN, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16 |
Mo. 19.01.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 215

Kurs

Yoga im Freien

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



MÖLTEN, Sportplatz |
Mo. 29.06.2026 | 19.00–20.30 Uhr | 6 Treffen | je Mo. | € 107

Kurs

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.

TERLAN, Bewegungsraum Trojer, Hochrain 9 |
Mo. 26.01.2026 | 15.00–16.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 129

Kurs

Beckenbodentraining für Frauen

Katja Trojer | *Lehrerin für Beckenbodentraining, Tanzpädagogin und Feldenkraislehrerin*

Ein gezieltes Training zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, das Verspannungen löst, die Körperhaltung verbessert und das Wohlbefinden steigert – ideal für jede Lebensphase.

TERLAN, Bewegungsraum Trojer, Hochrain 9 |
Mi. 04.02.2026 | 08.00–09.00 Uhr | 8 Treffen | je Mi. | € 99

Vollwertiges Brot backen – Einfach und schnell

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



Aus frisch gemahlene Vollkornmehlen, wie Roggen, Dinkel, Hirse, Hafer oder Kamut backen wir salzige und süße Brote und verfeinern sie mit passenden Aufstrichen. Wir erfahren praxisnah, was "echtes Vollkornbrot" ist und wie wertvoll dieses für unsere Gesundheit ist.

VILPIAN, Mehrzweckgebäude, Brauereistraße 1 A |
Sa. 24.01.2026 | 14.00–19.00 Uhr |
€ 58 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Kurs

Vegane Küche – Allerlei Tofu

Andrea Hilber | *Vegane Ernährungsberaterin*

Tofu wird aus der Sojabohne hergestellt, ist in der Küche vielseitig verwendbar und die einzige pflanzliche Proteinquelle, die alle 8 essentiellen Aminosäuren enthält. Im Kurs bereiten wir einfache und schmackhafte Gerichte aus verschiedenen Tofus, wie Naturtofu, Räuchertofu und Seidentofu zu.

VILPIAN, Mehrzweckgebäude, Brauereistraße 1 A |
Sa. 21.03.2026 | 14.00–17.15 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)



Information und Anmeldung

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



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