

VHS

SÜDTIROL

75 JAHRE WISSEN
#miteinanderweiter

www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2026

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Sehr geehrte Damen und Herren, geschätzte Freunde,

als Volkshochschule Pustertal bieten wir in vielen wichtigen Bereichen eine ausgewogene Weiterbildung an. Dabei ist die Förderung der geistigen und körperlichen Gesundheit ein zentraler und wichtiger Auftrag, dem wir uns gerne und mit Verantwortung stellen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei einer unserer nächsten Veranstaltungen.

Mit besten Grüßen und Wünschen für das neue Jahr 2026.

Klaus Graber, Präsident der Volkshochschule Pustertal



Ortsstellenmitarbeiter Pustertal

Klaus Graber, Tel. 348 2425552

Volkshochschule Pustertal

Klaus Graber (Präsident, St. Georgen)
 Luise Eppacher (Vizepräsidentin, St. Lorenzen)
 Dr. Waltraud Deeg (Bruneck)
 Rosa Forer (Sand in Taufers)
 Dr. Verena Harrasser Putzer (Bruneck)
 DDr. Margith Krautgasser (Bruneck)
 Dr. Hermann Rogger (Sexten)
 DDr. h. c. Manfred Schmid (Terenten)
 Dr. Ursula Steinkaserer Goldwurm (Bruneck)
 Dott. Edith Strobl (Toblach)

Tipps und Tricks beim Briefmarkensammeln

In Zusammenarbeit mit dem Briefmarkenclub Bruneck

Hansjosef Zingerle | Klaus Graber

Praktische Tipps zum Briefmarkensammeln: Wie finde ich das Wasserzeichen, wie viel sind meine Briefmarken wert, was und wie sammle ich am besten und vieles mehr.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 31.01.2026 | 16.00–18.00 Uhr |
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Besuch im Stadtarchiv

Dr. Andreas Oberhofer | Historiker, Stadtarchivar Bruneck

Das Stadtarchiv ist ein Ort der Dokumentation der Vergangenheit der Stadtgemeinde Bruneck. Was sind die Aufgaben eines Stadtarchives und welche Dokumente, Unterlagen und Informationen findet man dort? Schauen Sie mit uns hinter die Kulissen und erfahren mehr über das Stadtarchiv in Bruneck.

BRUNECK, Treffpunkt: Foyer der LibriKa, Enrico-Fermi-Str. 6 |
Do. 19.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 5

Das mittelalterliche Bruneck – komm mit auf eine Zeitreise!

Stadtführung für Familien

Martina Rabensteiner | Historikerin, Fremdenführerin



Das Mittelalter war für die Entstehung und Entwicklung der Rienzstadt ein wichtiger historischer Moment. Gemeinsam werden wir eine Reise in die Vergangenheit wagen und in eine Welt der Burgen, Herrscher und bischöflichen Machenschaften eintauchen.

ZIELGRUPPE: Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Begleitung

BRUNECK, Treffpunkt: Tourist Info Bruneck, Rathausplatz |
Sa. 28.03.2026 | 14.00–16.00 Uhr |
€ 29 ein Erwachsener und ein Kind |
€ 7 weitere Kinder/Jugendliche bis zu 14 Jahren

Das Erbrecht: die gesetzliche und die testamentarische Erbfolge

Dr. Hannes Niederkofler | Rechtsanwalt

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

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 13.04.2026 | 19.00–21.00 Uhr | € 25

Kurs

Was tun im Katastrophenfall? - Zivilschutz und individuelle Vorsorge

Amt für Zivilschutz

Gefahren erkennen, im Ernstfall richtig reagieren, vorsorgen. Dieser Kurs gibt Informationen zu den Aufgaben des Zivilschutzes, 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 Gegebenheiten vor Ort bzw. die örtlichen Gefahrenpotentiale eingegangen.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Fr. 22.05.2026 | 15.00–17.00 Uhr |
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Vortrag

Multivisionsshow: Natur im Fokus

In Zusammenarbeit mit dem Verein
Naturtreff Eisvogel EO

Josef Reichegger

Der Abend zeigt die Flora und Fauna in den Bergen. Mit beeindruckenden Bildern nimmt Sie Josef Reichegger mit auf einen Streifzug durch die Gebirgslandschaft des Tauferer Ahrntales und der Dolomiten.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Sa. 10.01.2026 | 20.00 Uhr | freiwillige Spende



Naturfilmabend mit Diskussion

In Zusammenarbeit mit dem Verein
Naturtreff Eisvogel EO

In gemütlicher Runde werden verschiedene Naturfilme vorgestellt und wichtige Aspekte zum Natur-, Arten- und Klimaschutz aufgezeigt. Im Anschluss an den Film folgt eine kurze Diskussionsrunde.



ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |

TERMIN 1: Fr. 02.01.2026 | 19.00 Uhr |

TERMIN 2: Fr. 09.01.2026 | 19.00 Uhr |

TERMIN 3: Fr. 16.01.2026 | 19.00 Uhr |

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Naturkundliche Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ahrauen

In Zusammenarbeit mit dem Verein
Naturtreff Eisvogel EO

Klaus Graber

Im Frühjahr halten sich eine Vielzahl von zum Teil sehr seltenen Vogelarten im Gebiet der Ahrauen auf, die wir beobachten wollen. Nach kurzer Rast werden sie bald ihren kräftezehrenden Flug über die Alpen fortsetzen.



STEGEN, Treffpunkt: Stegener Kirche |

Sa. 28.03.2026 | 08.00–11.00 Uhr |

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Der Imker und sein Bienenvolk

In Zusammenarbeit mit dem Verein
Naturtreff Eisvogel EO

Martin Stannuovo

Der Physiker Albert Einstein soll einmal gesagt haben: "Wenn die Bienen aussterben, sterben vier Jahre später auch die Menschen aus". Martin Stannuovo gibt uns einen faszinierenden und facettenreichen Einblick in das Reich der Bienen, die Aufgaben und Herausforderungen der Imkerei im Jahreslauf, und nicht zuletzt was einen guten Honig ausmacht.



ST. GEORGEN, Treffpunkt: Vereinshaus, Popenstraße 6 |

Fr. 01.05.2026 | 17.00–19.00 Uhr |

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Bildungsclub "Happy"

Klaus Graber

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise. Die Teilnehmerzahl ist bei vielen Ausflügen begrenzt, deshalb bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung.



ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Betrag: jeweils € 21

Spuren im Schnee – Winterwanderung nach Heilig Geist

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 04.01.2026 | Ganztagesausflug

Besuch bei Persönlichkeiten unseres Landes: Martha Stocker

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 01.02.2026 | Ganztagesausflug

Frühlingserwachen in Meran

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 01.03.2026 | Ganztagesausflug

Fahrt auf den Jaufen

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 05.04.2026 | Ganztagesausflug

Kennst du deine Heimat – Zu Besuch in Nordtirol

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 03.05.2026 | Ganztagesausflug

Natur- und Bergerlebnis Alta Badia

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 07.06.2026 | Ganztagesausflug

Bauwerke Südtirols – Der Nevesstausee

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 05.07.2026 | Ganztagesausflug

Bergbauern hautnah – Geital in Osttirol

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 02.08.2026 | Ganztagesausflug

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

Verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre beim Sprachentreff.

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

Konversation in Deutsch und Englisch

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Str. 5 B |

Mi. 21.01.2026 | 16.30–18.00 Uhr | freiwillige Spende

Konversation in Englisch und Spanisch

ST. GEORGEN, Bar-Cafe Kachler, Gremsenstraße 27 |

TERMIN 1: Fr. 06.02.2026 | 18.00–19.30 Uhr |

TERMIN 2: Fr. 10.04.2026 | 18.00–19.30 Uhr |

freiwillige Spende



"Kachler" deMinimDorf

Konversation in Englisch und Italienisch

ST. GEORGEN, Bar-Cafe Kachler, Gremsenstraße 27 |

TERMIN 1: Fr. 06.03.2026 | 18.00–19.30 Uhr |

TERMIN 2: Fr. 08.05.2026 | 18.00–19.30 Uhr |

freiwillige Spende



"Kachler" deMinimDorf

Gefördert vom Amt für Weiterbildung und Sprachen

Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Tedesco A1.1

Dr. Margareth Huber

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Mi. 04.02.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. | € 36

Deutsch A1.1 – Corso estivo Tedesco A1.1

Dr. Margareth Huber



ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten),
Gremsenstr. 24A | Mo. 03.08.2026 |
09.00–12.30 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 35

Deutsch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Tedesco A1.2

Ulrike Hohr

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Mo. 02.02.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Mo. | € 33

Deutsch A2.1

Tedesco A2.1

Dr. Margareth Huber

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Do. 29.01.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 36

Ladinisch A1.3 – geringe Vorkenntnisse

Gadertal Ladinisch

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Di. 03.02.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 6 Treffen | je Di. | € 18

Italienisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Antonietta Regina Gobbis Paoli Legler | *Professoressa*

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Mi. 04.02.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 30

Italienisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Antonietta Regina Gobbis Paoli Legler | *Professoressa*

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Do. 29.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 30

Italienisch Konversation A2-B1

Dr. Marisol Settimi

VORAUSSETZUNGEN: A2-B1

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Mo. 02.03.2026 | 19.00–20.30 Uhr | 8 Treffen | je Mo. | € 24

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Dr. Marisol Settimi

Niveau C1

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Di. 03.02.2026 | 18.15–19.45 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 30

Niveau B1 und B2

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Di. 03.02.2026 | 20.00–21.30 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 30

Zweisprachigkeit leicht gemacht

Ulrike Hohr

Möchtest du zur Zweisprachigkeitsprüfung antreten? In diesem Kurs erlernst du die Grundkenntnisse der deutschen Sprache, um sie dann gezielt anwenden zu können. In der Kleingruppe wird individuell auf dich eingegangen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |

Do. 05.03.2026 | 15.05–16.35 Uhr | 8 Treffen | je Do. | € 59



Französisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Mo. 02.02.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 11 Treffen | je Mo. | € 137

Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Roberta Svanera

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Do. 05.02.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 129

Spanisch B1.1 – Fortgeschrittene

Roberta Svanera

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Do. 29.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Do. | € 137

Kulinarische Sprachreise – Gemeinsam kochen und Spanisch lernen

Peru

Roberta Svanera

VORAUSSETZUNGEN: Niveau mindestens A2

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Do. 14.05.2026 | 19.30–21.00 Uhr | € 24 (+ € 10 für Material)

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Gertrud Paula Kofler | *Oberschullehrerin*

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 02.02.2026 | 15.00–16.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 149

Mirjam Kolbezen Kiebacher

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Str. 5 B |
Di. 03.02.2026 | 16.30–18.00 Uhr | 11 Treffen | je Di. | € 137

Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Kristina Marie Kleisath

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Mi. 28.01.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. | € 149

Gertrud Paula Kofler | *Oberschullehrerin*

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Do. 29.01.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 149

Kompetent bei Wärmepumpen

Ihr Spezialist für

- Biomasse
- Holzkessel
- Festbrennstoffkessel
- Pelletkessel
- Thermische Solaranlagen
- Wärmepumpen (Geothermie)
- Kontrollierte Wohnraumlüftung

© 2021 www.rmarketing.it



Wärmepumpen
von KNV

IMPERIAL
Wir sind voller Energie

Heizungsfachhandel Bruneck • Tel. 0474/553233

www.imperial.bz

Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Georg Hainz

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Mo. 26.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 149

Englisch A2.3

Kristina Marie Kleisath

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Di. 27.01.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 149

Georg Hainz

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Do. 29.01.2026 | 10.45–12.15 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 149

Englisch B1.1

Kristina Marie Kleisath

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Do. 29.01.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 149

Englisch B2.3

Georg Hainz

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Do. 29.01.2026 | 09.00–10.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 149

Englisch C1.3

Georg Hainz

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Di. 27.01.2026 | 09.00–11.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 185

Englisch Konversation – English Easy Conversation A2/B1

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

VORAUSSETZUNGEN: A2–B1

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mi. 25.02.2026 | 18.15–19.45 Uhr | 8 Treffen | je Mi. | € 102

Kurs

Englisch Konversation – English Easy Conversation A2

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber
Mirjam Kolbezen Kiebacher

VORAUSSETZUNGEN: A2-B1

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Str. 5 B |
Mo. 23.02.2026 | 16.30–18.00 Uhr | 9 Treffen | je Mo. | € 119

Kurs

Englisch Konversation: Let's Talk B2

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

VORAUSSETZUNGEN: B2

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Fr. 06.03.2026 | 09.00–11.00 Uhr | 8 Treffen | je Fr. | € 133

Kurs

Russisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Mo. 02.02.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 149

Beruf & Digitale Kompetenz

Seminar

Buchhaltung kompakt

Fit für alle Aufgaben des Rechnungswesens

Burkhard Kofler | *Lehrer*

Fallbeispiele und Übungen bringen Ihnen grundlegende
und vertiefende Elemente der Buchhaltung näher.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 02.03.2026 | 13.00–18.00 Uhr | 6 Treffen |
je Mo., Di. und Mi. | € 649 (inkl. Unterlagen)

Infoabend

Immobilie als Investition

Carmen Vorhauser Amort | *Immobilienmaklerin*

Erfahren Sie, welche Aspekte und Möglichkeiten das
Investieren in Immobilien bietet.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr.24A |
Do. 04.06.2026 | 19.00–22.00 Uhr | € 49

Finanzielle Planung leicht gemacht

Heinold Pider | *Selbstständiger Vermögensberater, Management- und Finanzcoach*

Bringen Sie Struktur in Ihre Finanzen. Lernen Sie, Risiken gezielt zu erkennen und abzusichern und Ihr Vermögen sinnvoll zu organisieren.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Fr. 29.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 129

Mein Einstieg in die Führung

Mit Klarheit, Haltung und Motivation

Claudia Murgia | *Geschäftsführerin und Coach*

Führen bedeutet: Entscheidungen treffen, Verantwortung tragen und Teams entwickeln. Im Workshop bereiten wir Sie auf diese Rolle vor, indem wir Erwartungen, innere Haltung und den Übergang vom Kollegen zur Führungskraft thematisieren.

ZIELGRUPPE: Angehende Führungskräfte

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Do. 28.05.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 99

Sicher auftreten und überzeugend sprechen II

Rhetorik-Aufbauseminar

Alfred E. Mair | *Atem-, Stimm- und Rhetoriktrainer, Moderator, Sprecher*

Dieses Seminar ist für Teilnehmende der Basisseminare „Sicher auftreten und überzeugend sprechen 2024/25“ gedacht. Ein Tag voller praktischen Übungen für ein sicheres Auftreten, einen bewussten Stimmeinsatz, ein überzeugendes Sprechen und für eine natürliche Rhetorik.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Di. 10.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 165

Neuromarketing - gehirngerecht kommunizieren und verkaufen

Dr. phil. Karl Kirchler | *Trainer und Coach*

Lernen Sie, Sympathie zu erzeugen, Vertrauen aufzubauen und Ihre Kunden besser zu verstehen, um die Erfolgsquote Ihrer Verkaufsgespräche zu steigern.

ZIELGRUPPE: Mitarbeitende im Verkauf und Marketing, Interessierte

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Di. 12.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 199

Gut kontern

Schlagfertigkeit Hoch 3

B.A. Kristof Köck | *Kommunikations- und Rhetoriktrainer*

Erfahren Sie, welche Gedanken Sie (innerlich) unangreifbar machen, wie Sie nonverbal klare Machtverhältnisse schaffen und sich ein Repertoire an bewährten verbalen "Kontern" zurechtlegen.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr.24A |
Sa. 21.02.2026 | 09.00-16.00 Uhr | € 119

Beruflich erfolgreich mit Mentaltraining

Dott.ssa Mag. Cordula Oberhuber | *Dipl. Mentaltrainerin, Zertif. Entspannungspädagogin*

Im Kurs erlernen Sie mentale Techniken, die die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein fördern und dadurch positiv zu Freude am Arbeitsplatz und Stressresistenz beitragen können.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Sa. 14.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 119

Stress- und Energiemanagement

Gerold Thaler | *Oberschullehrer, Zeitmanagement-Experte*

In diesem Seminar lernen Sie Prioritäten zu setzen, Stress abzubauen und sowohl mental als auch körperlich langfristig leistungsfähig und motiviert zu bleiben.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 11.04.2026 | 08.30-16.30 Uhr | € 149

Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Rita Auer Schmelzer



Wir beschäftigen uns mit interessanten Themen wie Lesen, Rechnen und Schreiben und machen uns fit für den Alltag.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |
Do. 29.01.2026 | 15.05–16.35 Uhr | 5 Treffen | je Do. | € 28

Grundlagen Excel

Benjamin Rainer | *IT-Systemadministrator*

Sie möchten endlich das Programm Excel besser kennenlernen und die grundlegenden Funktionen gezielt anwenden können? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Es werden die Grundlagen von Office365 bzw. Microsoft365-Suite und des Tabellenkalkulationsprogramms Excel anhand von gezielten Übungen erlernt.

ZIELGRUPPE: Anfänger

BRUNECK, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |
Fr. 17.04.2026 | 18.00–20.00 Uhr | € 39



DIGGY-Treff - die Anlaufstelle fürs Digitale

Eine Zusammenarbeit von VHS 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

Lehrgang

Traditionelle Kräuterheilkunde – Intensivlehrgang

In Zusammenarbeit mit Bergila

Olaf Rippe | Heilpraktiker, Buchautor

Margret Madejsky | Heilpraktikerin, Buchautorin



Die stärksten schulmedizinischen Arzneien wie etwa die Pille, Aspirin oder Opiate leiten sich ursprünglich von Pflanzen wie Yamswurz, Silberweide und Schlafmohn ab. Eben wegen der zuverlässigen und weitreichenden Heilkräfte sind pflanzliche Arzneien bis heute in der Naturheilkunde unentbehrlich. Im Laufe von drei Wochenenden erhalten Sie einen Überblick über das Wesen und die Wirkung vorwiegend heimischer Heilpflanzen und lernen einfache, aber effektive Anwendungsmöglichkeiten sowie viele bewährte Kräuterrezepte kennen.

ISSING, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |

Sa. 16.05., 10.00–18.30 Uhr | So. 17.05., 09.00–17.30 Uhr |

Sa. 06.06., 10.00–18.30 Uhr | So. 07.06., 09.00–17.30 Uhr |

Sa. 04.07., 10.00–18.30 Uhr | So. 05.07., 09.00–17.30 Uhr |

€ 1120 (inkl. Unterlagen)

*Ausführliche Informationen zum
Lehrgang finden Sie auf www.vhs.it*

Exkursion

Geführte Heilkräuter-Bachwanderung

In Zusammenarbeit mit Bergila

Renate Trebo Leidhold | Kräuterpädagogin,

Volksheilkundlerin



Entlang des alten Farnweges von Kiens bis zum Issinger Weiher, lernen wir – begleitet von altem volkskundlichen Pflanzenwissen – Pflanzen am Bachufer kennen. In Issing besichtigen wir die Kräutermanufaktur Bergila und bereiten gemeinsam aus gesammelten Heilkräutern Köstlichkeiten zu.

KIENS, Treffpunkt: Vereinshaus, Hubenstraße 32 |

Sa. 23.05.2026 | 09.30–12.30 Uhr | € 32 (+ ca. € 9 Material)

NEU

Workshop

Aromatherapie für die Reiseapotheke

In Zusammenarbeit mit Bergila

Miriam Ladstätter | Apothekerin

Erfahren Sie, wie Sie eine kleine, wirksame Duft-Apotheke zusammenstellen und unterwegs für Ihr Wohlbefinden einsetzen können.



ISSING, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |
Fr. 24.04.2026 | 14.00–17.30 Uhr | € 42 (inkl. Unterlagen)

Workshop

Kräuterwissen zum Anfassen, Riechen, Rühren

In Zusammenarbeit mit Bergila

Tamara Seyr | FNL-Kräuterexpertin, Buchautorin

Lerne die Basics im Umgang mit heimischen Kräutern und entdecke beim Rühren, Mörsern und Mischen ihre Vielfalt. Wir stellen gemeinsam einen Lippenbalsam, eine Heilsalbe und ein Kräutersalz her.



ISSING, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |
Fr. 10.04.2026 | 14.00–16.00 Uhr |
€ 25 (+ ca. € 14 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Exkursion

Kräuterspaziergang mit Tami – Kräuterzwillinge entdecken

Tamara Seyr | FNL-Kräuterexpertin, Buchautorin

Du lernst, verschiedene Kräuter sicher zu erkennen, ihre typischen Merkmale zu benennen und sie von ähnlichen Pflanzen zu unterscheiden. Dabei lernst du viel über ihre Wirkung und Verwendung in Küche und Hausapotheke.

OBERRASEN, Treffpunkt: Kulturhaus, Lackenweg 2 |
Fr. 24.04.2026 | 17.00–19.00 Uhr | € 25

Kurs

Abnehmen leicht gemacht - So klappt's!

Gertrud Knapp | Dipl. Ernährungstrainerin, Gsunt GmbH

Entdecke einfache Mittel und Superfoods, die deinen Körper nachhaltig beim Abnehmen unterstützen und dich deinem Wohlfühlgewicht näherbringen.

MÜHLEN IN TAUFERS, Gsunt Shop, Taufererstraße 6 |
Di. 17.03.2026 | 09.00–12.00 Uhr | € 65

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it



NEU

Kurs

Hormonfreundliche Ernährung in den Wechseljahren

Sacha van Luyk | Ernährungswissenschaftlerin

Entdecken Sie hormonell ausgleichende Lebensmittel, stärkende Nährstoffe und natürliche Lösungen für Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Fr. 13.03.2026 | 18.00–21.00 Uhr | € 42

Kurs

Ganzheitliche Farbberatung

Dorothea Taferner | Kunst-Therapeutin, Lebens- und Sozialberaterin

Sie entdecken Ihre persönliche Farbwirkung, erfahren Grundlagen der Farbpsychologie und lernen, sich selbst typgerecht einzuschätzen.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 28.03.2026 | 09.30–16.30 Uhr | € 69

Kurs

Wohlfühltag für die Frau

Sylvia Weger Zanatta | Zert. Qigong Trainerin, Kosmetikerin, Masseurin, Yogalehrerin

Gemeinsam machen wir eine Gesichtereinigung, eine Gesichts- und Handmassage und eine Wohlfühl-Fantasie-Reise.

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren und Frauen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |

TERMIN 1: Sa. 07.02.2026 | 09.30–11.30 Uhr |

TERMIN 2: Sa. 14.03.2026 | 09.30–11.30 Uhr |

€ 14 (inkl. Material)



Kurs

Shaolin Qi Gong

Robert Holzer

Achtsam ausgeführte, fließende Bewegungen kombiniert mit bewusster Atmung lösen Spannungen, schulen die Konzentration und führen zu tiefer Ruhe.

OLANG, Lerchnhof, Mitterolang Geiselsbergerstraße 12 |
Mi. 04.02.2026 | 18.00–19.15 Uhr | 6 Treffen | je Mi. | € 116

Vinyasa Power Yoga

Veronika Franzelin | *Yogalehrerin*

Vinyasa Power Yoga ist dynamisch und energetisch. Fitness, Stärke und Flexibilität werden verbessert.

BRUNECK, Dienstleistungszentrum Mikado, J.-Ferrari-Str. 26 |
TERMIN 1: Mo. 23.02.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. |
TERMIN 2: Mo. 23.02.2026 | 19.15–20.15 Uhr | 10 Treffen | je Mo. |
 € 125

Vinyasa Yoga

Veronika Franzelin | *Yogalehrerin*

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Stil, der die Stellungen zusammenhängend und dynamisch miteinander verbindet.

BRUNECK, Dienstleistungszentrum Mikado, J.-Ferrari-Str. 26 |
TERMIN 1: Mi. 25.02.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi. |
TERMIN 2: Mi. 25.02.2026 | 19.15–20.15 Uhr | 10 Treffen | je Mi. |
 € 125

Yin Yoga

Melanie Werner | *Yogalehrerin*

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Form des Yoga, bei der die Positionen über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Der Fokus liegt auf dem langsamen Dehnen.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
TERMIN 1: Di. 27.01.2026 | 17.00–18.15 Uhr | 10 Treffen | je Di. |
TERMIN 2: Di. 27.01.2026 | 18.30–19.45 Uhr | 10 Treffen | je Di. |
 € 156

Jin Shin Jyutsu – Strömen Buch 1

Heilsame Berührung

Sabine Bampi | *zertifizierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Krankenpflegerin*

Jin Shin Jyutsu oder "Strömen" ist eine der ältesten Heilkünste der Erde. Durch liebevolle Berührung bestimmter Stellen am Körper dient es der Harmonisierung der Lebensenergie im Körper und stärkt die eigene, tiefgründige Selbstheilungskraft.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
 Fr. 16.01.2026, 14.30–18.30 Uhr und Sa. 17.01.2026,
 09.00–17.00 Uhr | € 184

NEU

Kurs

Jin Shin Jyutsu – Praxistag

Sabine Bampi | *zertifizierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Krankenpflegerin*

Erlebe die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände. In achtsamer Runde "strömen" wir uns gegenseitig unter Anleitung, tauschen Erfahrungen aus und erhalten wertvolle Tipps. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A | So. 08.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 119

Kurs

Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

Sylvia Weger Zanatta | *Zert. Qigong Trainerin, Kosmetikerin, Masseurin, Yogalehrerin*



Entspannungsübungen und Traumreisen führen dich in dein Inneres.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Do. 29.01.2026 | 15.05–16.05 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 67

Kurs

Pilates

Sonja Stoll | *Ganzheitliche Bewegungs- und Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin*

BRUNECK, Grundschule J. Bachlechner, Galileo-Galilei-Str. 5 | Mi. 07.01.2026 | 19.45–20.45 Uhr | 12 Treffen | je Mi. | € 155

BRUNECK, Dienstleistungszentrum Mikado, J.-Ferrari-Str. 26 | Di. 13.01.2026 | 18.25–19.25 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 129

INNICHEN, Josef-Resch-Haus, Attostraße 4 | Do. 08.01.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 13 Treffen | je Do. | € 168

OLANG, Lerchnhof, Mitterolang Geiselsbergerstraße 12 |

TERMIN 1: Mo. 12.01.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Mo. |

TERMIN 2: Mo. 12.01.2026 | 19.40–20.40 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 129

Annalisa Niero | *Pilateslehrerin*

PFALZEN, Restaurant Sichelburg, Burgweg 1A, Seminarraum |

TERMIN 1: Mo. 02.02.2026 | 18.15–19.15 Uhr | 12 Treffen | je Mo. |

TERMIN 2: Mo. 02.02.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 155

Pilates im Freien

Sonja Stoll | *Ganzheitliche Bewegungs- und Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin*



BRUNECK, Niedermairhof, Herzog-Diet-Straße 1 |
Mo. 01.06.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 5 Treffen | je Mo. | € 65

Flexibility: dynamisches Dehnen

Fabio Vignotto | *Zumba-Instructor*

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Flexibilität verbessern, ihre Mobilität steigern oder ihre Muskulatur aufbauen möchten.

BRUNECK, Oberschulzentrum A. Cantore, J.-Ferrari-Str. 16 |
Fr. 16.01.2026 | 18.15–19.15 Uhr | 12 Treffen | je Fr. | € 155

Fit ab 65 – gestärkt durch den Alltag

Elfriede Burger | *Bewegungs- und Gesundheitscoach*

In diesem Kurs stärken wir die Muskulatur und verbessern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination.

ZIELGRUPPE: Teilnehmende ab 65

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Do. 29.01.2026 | 09.40–10.40 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 145

Fitness für Frauen

Elfriede Burger | *Bewegungs- und Gesundheitscoach*

Im Kurs aktivieren wir Körper und Beckenboden und machen Kraft- und Ausdauerübungen.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Do. 29.01.2026 | 08.30–09.30 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 145

Fitnessboxen

Fabio Vignotto | *Zumba-Instructor*

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit werden verbessert, Reaktionsfähigkeit, Flexibilität und Gleichgewicht werden geschult. Zugleich lernen Sie die Grundlagen des Boxens.

BRUNECK, Oberschulzentrum A. Cantore, J.-Ferrari-Str. 16 |
Do. 15.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

ST. GEORGEN, Grundschule, Gremsenstraße 22 |
Di. 13.01.2026 | 20.10–21.10 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 155

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

Zumba® Fitness

Fabio Vignotto | Zumba-Instructor

Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik.

BRUNECK, Oberschulzentrum A. Cantore, J.-Ferrari-Str. 16 |
Do. 15.01.2026 | 20.10–21.10 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 186

ST. GEORGEN, Grundschule, Gremsenstraße 22 |
Di. 13.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 186

Club 3 – Psychomotorik – Bewegung – Körper erleben und erfahren

In Zusammenarbeit mit ASV SSV Bruneck,
Sektion Yoseikan Budo & Fitness

Sektion Yoseikan Budo SSV Bruneck

Das Angebot des SSV Yoseikan Budo & Fitness Bruneck beschäftigt sich mit der sinnvollen, pädagogisch und motorisch korrekten Bewegung von Grenzgängern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

ZIELGRUPPE: Jugendliche Grenzgänger mit Beeinträchtigung



BRUNECK, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness,
Neurathstr. 3C | mehrere Termine ab Jänner und Juni 2026 |
Absprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck |
Preis auf Anfrage

Tanzen wie die Weltmeister

Klassische Gesellschaftstänze

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen und knüpft Kontakte.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung



BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |
Mi. 14.01.2026 | 15.05–16.35 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 64

Schritt für Schritt

Discofox und Volkstänze

Annemarie Gartner | *Tanzlehrerin*

Wir lernen nicht nur den Disco Fox, sondern auch die gängigen Volkstänze (Bayrischen, Polka und Walzer). Die erste Stunde des Kurses richtet sich an Anfänger, die zweite Stunde an Fortgeschrittene.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mi. 25.03.2026 | 19.30–21.30 Uhr | 8 Treffen | je Mi. | € 106

Seminar

Erste Hilfe für den Alltag

Dott. Johannes Kircher | *Krankenpfleger*

In diesem Kurs erlernt ihr richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen wie Verbrennungen, Brüchen, Nasenbluten, Vergiftungen oder Insektenstichen.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 16.05.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 59

Kurs

Erste Hilfe bei Kindern

Dott. Johannes Kircher | *Krankenpfleger*

Erlerne sicheres und richtiges Handeln bei den häufigsten Kindernotfällen, die lebensrettende Sofortmaßnahmen erforderlich machen.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Sa. 16.05.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 59

Kurs

Selbstverteidigung

Manfred Obexer | *Selbstverteidigungslehrer, Kampfsportler*

Wir gehen auf folgende Schwerpunkte ein:

- > Achtsamkeit und Konfliktbewältigung
- > Grenzen setzen und Selbstbewusstsein stärken
- > Realistische Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Sa. 11.04.2026 | 09.00–12.00 Uhr | € 54

Selbstverteidigung für Jugendliche

ZIELGRUPPE: Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Sa. 11.04.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 54



Kurs

Zeichnen mit Bleistift

Stephanie Rünzi | *Kunstlehrerin*

Du lernst verschiedene Schraffurtechniken und Tonabstufungen, das Anwenden von Linien und Formen sowie das Zeichnen von Perspektiven und Proportionen.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 07.03.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 62

NEU

Kurs

Frühlingsblumen in Aquarell – Bunt und fröhlich

Stephanie Rünzi | *Kunstlehrerin*

In diesem Kurs lernst du einfache Techniken der Aquarellmalerei kennen, um spielerisch Frühlingsblumen aufs Papier zu zaubern.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 21.03.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 62

NEU

Kurs

Dein Porträt im Pop Art Style – Einzigartig und bunt

Stephanie Rünzi | *Kunstlehrerin*

Du gestaltest dein eigenes Porträt im farbenfrohen Pop Art Stil. Du lernst ein Foto zu übertragen und mit kräftigen Farben und klaren Kontrasten zum Leben zu erwecken.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 18.04.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 49

Kurs

Acrylmalerei – Grenzenlos kreativ

Ruth Oberschmied | *Kunstpädagogin, Künstlerin*

Lerne im Kurs verschiedene Techniken kennen, entdecke Gestaltungsmöglichkeiten und erhalte eine Einführung in die Farb- und Kompositionslehre.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

BRUNECK, Mittelschule Röd, J.-Ferrari-Straße 14 |
Di. 05.05.2026 | 19.00–22.00 Uhr | 5 Treffen | je Di. |
€ 165 (+ € 5 Material)

T-Shirt gestalten

Farben Demattia KG | *Fachgeschäft*

Bring ein altes (am besten unbedrucktes) T-Shirt mit und gestalte es nach deinen Wünschen neu.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Demattia, M.-Pacher-Straße 8 |

Do. 12.03.2026 | 15.05–17.05 Uhr | € 9 (inkl. Material)



Intuitives Malen

Dorothea Taferner | *Kunst-Therapeutin*

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit dein farbenfrohes Inneres nach Außen zu tragen, vor allem wenn das mit Worten vielleicht schwierig für dich ist.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |

Di. 17.03.2026 | 15.05–17.35 Uhr | 4 Treffen | je Di. |

€ 58 (inkl. Material)



Kalligrafie – Schreiben mit Stil

Rudolf Braunhofer | *Kalligraf*

Die Englische Rundschrift – auch Copperplate oder Anglaise genannt – ist eine vielseitig einsetzbare Schriftart. Du lernst, mit der Spitzfeder Texte, Poesie und persönliche Widmungen stilvoll zu gestalten. Auch andere Schriftarten und Techniken werden vorgestellt.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |

Sa. 14.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr |

€ 69 (+ ca. € 15 für Schreibgrundausrüstung)

Tonwerkstatt: Treffpunkt Ton

Carmen Mair | *Hafnerin und Keramikerin*

Wir töpfeln gemeinsam nach Lust und Laune und lassen individuelle Stücke entstehen, die anschließend auch bemalt und glasiert werden.

NIEDERRASEN, Ofenbau Mair, Kirchdorf 14 |

Do. 26.03., Do. 02.04., Do. 09.04. und Do. 23.04.2026 |

19.00–21.30 Uhr | € 129 (inkl. Material für 5 kg Ton)

Tonwerkstatt: Feine Keramik für Draußen

Carmen Mair | *Hafnerin und Keramikerin*

Wir entwerfen individuelle Gartendekorationen, wie z. B. Kugeln, Raben, Blumen, Kräuterstecker, die im Ofen gebrannt, anschließend bemalt und glasiert werden.

NIEDERRASEN, Ofenbau Mair, Kirchdorf 14 |

Do. 07.05. und Do. 21.05.2026 | 19.30–21.30 Uhr |

€ 49 (+ ab € 30 Material, je nach Verbrauch)

Tonwerkstatt für Kids

Carmen Mair | *Hafnerin und Keramikerin*

Wir modellieren unsere Werke, die nach Wunsch von der Kursleiterin glasiert werden. Von Daumenschalen bis Ausstecher dürft ihr alles nach Lust und Laune ausprobieren. Freut euch drauf!

ZIELGRUPPE: Kinder von 5 bis 12 Jahren

NIEDERRASEN, Ofenbau Mair, Kirchdorf 14 |

Fr. 20.02.2026 | 14.00–16.00 Uhr |

€ 28 (+ ab € 30 Material, je nach Verbrauch)



Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

Margareth Aschbacher | *Schneiderin*

Wir verbessern den Umgang mit der Nähmaschine, beschäftigen uns mit komplexeren Reparaturen und erfahren mehr über Änderungen. Alle erhalten die Möglichkeit ein eigenes Projekt zu realisieren.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |

Mo. 09.02.2026 | 19.00–21.30 Uhr | 4 Treffen | je Mo. |

€ 112 (+ ab ca. € 5 Material)

Weben mit Karten – Eine alte Technik wiederbeleben

Florian Ralser | *Sozialpädagogin, Zauberer*

Mit dieser einzigartigen Form des Webens können Gurte für Taschen, Schmuckgürtel oder der Saum von Kleidung gestaltet werden. Erlerne die Grundkenntnisse des Kartenwebens und webe dein erstes Werkstück selbst.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |

Sa. 18.04.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 79 (+ € 10 Material)

Mending – Flicken, Stopfen, textiles Reparieren – Teil 1

Brigitte Ferdigg Clara | *Dipl. Schneiderin, Kunsthistorikerin*



Wir lernen die Grundlagen des Flickens, Stopfens und textilen Reparierens. An Stoff-Stücken erproben wir die wichtigsten Handstiche.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Fr. 10.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 55 (+ ab ca. € 5 Material)

Mending – Flicken, Stopfen, textiles Reparieren – Teil 2

Brigitte Ferdigg Clara | *Dipl. Schneiderin, Kunsthistorikerin*



Teilnehmende (mit Flickkenntnissen oder jene, die Teil 1 besucht haben) bringen ihre Kleidungsstücke zum Flicker mit. Wir setzen das Erlernte von Teil 1 konkret um.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Fr. 17.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 55 (+ ab ca. € 5 Material)

Patschen filzen – Nie mehr kalte Füße

Maria Anna Ganthaler Hofer | *bäuerliche Referentin*

Aus Bergschafwolle filzen wir warme Hausschuhe in allen Varianten. Auch "Kinderpatschler" oder extravagante Patschen können gefilzt werden.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Sa. 17.01.2026 | 09.00–16.00 Uhr |
€ 75 (+ ca. € 12 Material, je nach Verbrauch)

Mit Nadel & Faden: Kreative Punch Needle Kunst

Ingrid Bodner | *Textilkünstlerin*

Punch Needle ist eine traditionelle Textiltechnik, bei der mit einer speziellen Stanznadel Garn in Stoff gestickt wird, um eine strukturierte Oberfläche zu schaffen. Wir fertigen einen eigenen Wandbehang als Home-Accessoire.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr.24A |
Fr. 24.04.2026 | 14.00–17.30 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 25 für Stickrahmen, Stanznadel, Garn & Wolle)

Makramee: Wir knüpfen einen Lebensbaum als Wandbehang

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber
Ingrid Bodner | *Textilkünstlerin*

Wir erlernen verschiedene Knoten und Muster, um daraus einen Lebensbaum als Wandbehang herzustellen.

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Str. 5 B |
 Fr. 08.05.2026 | 14.00–17.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 20 Material)

Tarock – Die Königin der Kartenspiele

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss
 St. Georgen

Erich Mair

Tarock ist ein abwechslungsreiches, herausforderndes Kartenspiel, das von allen erlernbar ist. Das Spiel begeistert und "fesselt" über Stunden.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
 So. 11.01.2026 | 16.00–18.00 Uhr | 5 Treffen | je So. |
 freiwillige Spende, Anmeldung erforderlich

Meine Stimme und ich – Moderner Sologesang

Annika Borsetto | *Sängerin*

Schwerpunkte des Kurses sind Einwärmübungen, Rhythmus, Intonation, Stimmkräftigung, Singsicherheit, Song-Interpretation, Mikrofontechnik und Bühnenpräsenz. Hinweis: Nicht geeignet für Chorgesang.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
 Fr. 15.05.2026 | 08.30–18.00 Uhr | € 149 (+ € 5 Material)

Jodeln – Tönen ohne Text

Johannes Forer | *Jodler, Sänger und Musiker mit Leidenschaft*

Wir werden gemeinsam Grundtechniken kennenlernen und kreative mehrstimmige Jodler einbauen.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
 Sa. 30.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 79

Gemeinsames Musizieren

Klaus Graber

Alfred E. Mair | Atem-, Stimm- und Rhetoriktrainer,
Moderator, Sprecher



Hier kannst du der Musikgruppe "MiteinAnders" über die Schultern schauen und sie bei einfachen Liedern mit verschiedenen Instrumenten begleiten und mitsingen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Josefsheim, Außerragen 16 |
individuelle Terminvereinbarung ab Jänner 2026 |
4 Treffen à 2 h | € 5

Gitarrenkurs für Jugendliche und Erwachsene

Wir erlernen einfache Liedbegleitung mit klassischer oder akustischer Gitarre. Leichte Notenkenntnisse sind von Vorteil.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

Gerald Kretschmer | Gitarrenlehrer

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Di. 24.02.2026 | 18.00–20.00 Uhr | 10 Treffen à 1h | je Di. | € 179



In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber

Raphael Steinwandter BEd | Musiker, Musikpädagoge

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Str. 5 B |
Do. 26.02.2026 | 18.00–20.00 Uhr | 10 Treffen à 1h | je Do. |
€ 149

Trommelworkshop

Raphael Steinwandter BEd | Musiker,
Musikpädagoge

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen Instrumenten freien Lauf und musizieren gemeinsam.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Josefsheim, Außerragen 16 |
Mi. 15.04.2026 | 15.05–16.05 Uhr | 4 Treffen | je Mi. | € 39



Trommelworkshop – Im Rhythmus vereint

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek

Hans Glauber

Raphael Steinwandter BEd | Musiker,
Musikpädagogin



Wir erlernen Spieltechniken auf unterschiedlichen Perkussionsinstrumenten und arbeiten auch einige Begleitungen zu verschiedenen Musikstücken aus. Es sind keine Vorkenntnisse und/oder Notenkenntnisse nötig.

ZIELGRUPPE: Jugendliche und Erwachsene

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Str. 5 B |
Sa. 21.03.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 59

NEU

Mit Löffeln musizieren – Handlich, kreativ, mitreißend

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



Geschickte Hände, Rhythmusgefühl und Freude an Musik verwandeln einfache Holzlöffel in vielseitige Percussion-Instrumente. Im Kurs lernen wir Grundhaltung, Schläge und Spieltechniken und begleiten traditionelle Tänze aus dem Alpenraum und irische Musik.

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 09.05.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 52



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Süßes Handwerk – Kompaktlehrgang Konditorei

Massen, Teige & Cremes im Überblick

Sieglinde Pircher | Konditormeisterin, Inhaberin des
Backateliers 100 Grad

Du lernst Schritt für Schritt die Grundlagen der Konditorei kennen. An drei Tagen widmen wir uns verschiedenen Massen, Teigen und Cremes – mit dem Ziel, ein solides Fundament für eigene süße Kreationen aufzubauen. Perfekt für alle, die ohne Vorkenntnisse starten und ein fundiertes Basiswissen aufbauen möchten.

ZIELGRUPPE: Mitarbeitende aus Bäckerei oder Gastronomie und Interessierte

BRUNECK, Backatelier 100 Grad, Europastraße 18/A |

TAG 1: Do. 03.09.2026 | 14.00–20.00 Uhr |

TAG 2: Fr. 04.09.2026 | 14.00–20.00 Uhr |

TAG 3: Sa. 05.09.2026 | 9.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr |

€ 519 (inkl. hochwertiger Materialien und Unterlagen)

Kurs

Vegane Gerichte für jeden Tag

In Zusammenarbeit mit dem Verein
Naturtreff Eisvogel EO

Christof Hellweger | Koch und Fachlehrer für
Kochen



An diesem Abend erfährst du, wie du vollwertige vegane Gerichte für jeden Tag zubereiten kannst.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 03.03.2026 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Sommerliche Salate – Frisch, bunt und voller Geschmack

Valentina Moling | Gesundheits- und
Ernährungscoach



Wir bereiten gemeinsam kreative, abwechslungsreiche Sommersalate zu – mit einer bunten Mischung aus Gemüse, Obst, Kräutern und raffinierten Dressings.

PFALZEN, Feel Good GmbH, Bachla 16 |

Mi. 08.07.2026 | 17.30–21.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

Für mehr Trinkgenuss
harpf

**MEHR VERANSTALTUNGEN
RUND UM WEIN, BIER, SPIRITS**

➔ harpf.it/events



**VERANSTALTUNGEN DIREKT
AUF S HANDY**

Alle Infos zu aktuellen Events schnell,
einfach und kostenlos. Klicke dazu im
WhatsApp-Kanal oben rechts auf **Abonnieren!**

Traditionelle chinesische Medizin (TCM) trifft Superfood

Tanja Pfeifhofer | Köchin, Ernährungscoach

Wir bereiten spezielle Gerichte aus Hirse, Quinoa, Gerste, Samen zu, die allesamt sehr viele Nährstoffe enthalten und gut schmecken.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Fr. 13.03.2026 | 16.00-19.00 Uhr |
€ 49 (+ ca. € 17 Material, inkl. Rezeptmappe)

Blitzrezepte – Einfach und gut

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Einfache Küche und raffinierter Genuss müssen kein Widerspruch sein – das zeigen Rezepte, nach denen im Kurs gekocht wird.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Di. 24.02.2026 | 18.00-22.00 Uhr |
€ 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kinder kochen!

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Ihr wollt den Herd nicht nur den Erwachsenen überlassen und selbst Hand anlegen? Im Kurs erwarten dich: Schnipseln, selbst kochen, gemeinsam essen und nebenbei Spaß haben.

ZIELGRUPPE: Kinder von 6 bis 10 Jahren

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
Fr. 20.02.2026 | 15.00-18.00 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)



Wir kochen zusammen

Maria Großgasteiger

Im Kurs lernen wir einfache, gesunde und leckere Menüs zuzubereiten und den Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd oder Mixer.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |
Fr. 06.02.2026 | 13.30-17.30 Uhr | 3 Treffen | je Fr. |
€ 38 (inkl. Material)



Fleischkochkurs

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsohle?
Perfektioniere im Kurs die Zubereitung von Fleisch.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 17.03.2026 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Eis – Gesund und ohne Eismaschine

Valentina Moling | Gesundheits- und

Ernährungscoach

Die Kursleiterin verrät, wie du aus natürlichen
Zutaten im Handumdrehen köstliches Eis
zubereiten kannst - ganz ohne Konservierungsstoffe und
Geschmacksverstärker.



PFALZEN, Feel Good GmbH, Bachla 16 |

Mi. 15.07.2026 | 17.30–21.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Holz und Zäune im Außenbereich neu gestalten – Aus Alt mach Neu

Nordwal AG Mitarbeitende der Nordwal AG

Selbst ist die Frau oder der Mann! Erlernen Sie die
fachgerechte Reinigung, Reparatur und den Neuanstrich
von Holzoberflächen im Außenbereich.

ST. LORENZEN, Bruneckerstr. 21/A, Fachge. NORDWAL colour |

Sa. 11.04.2026 | 08.30–11.30 Uhr | € 82

Zauberworkshop „ABRAKAwos“

Florian Ralser | Sozialpädagoge, Zauberer

AbraKadabra und los geht's! In diesem Kurs
lernen wir tolle Zaubertricks, die ihr dann ganz
leicht selbst vorführen könnt. Gemeinsam
staunen, lachen und zaubern wir - und am Ende sind wir
alle kleine Magier.



ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |

Sa. 16.05.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 45



Kinder &
Jugendliche

Sommerferienkurse 2026

ANMELDESCHLUSS: jeweils vier Wochen vor Kursstart

Kurs

Naturwissenschaftliches Experimentieren

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Werde in dieser Woche zum Forscher und genieße, gemeinsam mit anderen jungen Forschern eine spannende Woche. Du arbeitest wie Forscher und beschäftigst dich mit den Bereichen Pflanzen, Wasser und anderen Themen.

ZIELGRUPPE: Kinder im Grundschulalter

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 03.08.2026 | 08.30–12.30 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 195 (inkl. Material)

Exkursion

Wander- und Naturerlebniswoche

Klaus Graber

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen – der Natur und dem Leben mit allen Sinnen auf der Spur sein: Jeder Tag bringt etwas Neues!

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung ab 8 Jahren



BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |

TERMIN 1: Mo. 06.07.2026 | 08.30–17.00 Uhr | täglich Mo.–Fr. |

TERMIN 2: Mo. 03.08.2026 | 08.30–17.00 Uhr | täglich Mo.–Fr. |
€ 92

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it



Musik, Tanz und Theater

Thomas Troi

Wir schlüpfen in verschiedene Rollen, experimentieren mit Ausdruck, Musik, Gesang und Tanz. Am Ende laden wir zu einer Vorstellung ein.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung von 7 bis 17 Jahren



ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 22.06.2026 | 14.30–18.30 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 58

Kurs

Farbenreich in den Sommer

Dorothea Taferner | *Kunst-Therapeutin*

Im Kurs gehen wir auf Erkundungstour in die Welt der Farben und malen und gestalten.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung von 6 bis 12 Jahren



ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 06.07.2026 | 09.00–12.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 82 (inkl. Material)

Kurs

Kreative Sommertage: Kunst-Werkstatt

Ruth Oberschmied | *Kunstpädagogin, Künstlerin*

Wir lassen unserer Kreativität freien Raum, zeichnen, malen und lernen verschiedene Techniken kennen.

ZIELGRUPPE: Kinder im Grundschulalter

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 27.07., Di. 28.07. und Mi. 29.07.2026 | 14.30–17.30 Uhr |
€ 89 (+ ca. € 10 Material)

NEU

Kurs

Kreative Reise um die Welt

Rina Tremli | *Künstlerin, Architektin*

Wir entdecken verschiedene Kunst- und Kulturtechniken aus aller Welt und gestalten Masken aus Wegwerfmaterialien, Altpapier und Plastik.

ZIELGRUPPE: Kinder ab 6 Jahren



ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Mo. 24.08., Di. 25.08. und Mi. 26.08.2026 | 09.00–12.00 Uhr |
€ 79 (+ ca. € 5 Material)

Stichwortverzeichnis

Abnehmen	18	Malen	25-26
Ahrauen	5	Mending	28
Außenbereich gestalten.....	35	Mentaltraining	15
Bildungsclub „Happy“	6	Multivisionsshow.....	4
Briefmarken	3	Musizieren	30-31
Bruneck	3	Nähen	27
Buchhaltung.....	13	Naturfilm	5
Club 3 - Psychomotorik	23	Neuromarketing	15
Deutsch.....	8	Pilates.....	21-22
DIGGY-Treff	16	Punch Needl.....	28
Englisch	10-13	Reiseapotheke	18
Erbreicht	4	Russisch	13
Erste Hilfe	24	Selbstverteidigung	24
Excel	16	Shaolin Qi Gong	19
Farbberatung.....	19	Sicher auftreten	14
Filzen.....	28	Sologesang	29
Finanzen.....	14	Sommerferienkurse	36-37
Fitness	22	Spanisch	10
Fitnessboxen	22	Sprachentreff	7
Flexibility	22	Stadtarchiv.....	3
Französisch	9	Stressmanagement	15
Führungskraft	14	Tanzen.....	23-24
Gitarre	30	Tarock.....	29
Imkerei	5	Tonwerkstatt	26-27
Immobilie	13	Traumreise.....	21
Italienisch	8-9	Trommeln	30-31
Jin Shin Jyutsu	20-21	T-Shirt gestalten.....	26
Jodeln	29	Weben.....	27
Kalligrafie	26	Wechseljahre	19
Kochen	32-35	Wohlfühltag	19
Konditorei.....	32	Yoga.....	20
Kontern.....	15	Zaubern.....	35
Kräuter	17-18	Zeichnen	25
Kulturtechniken.....	16	Zivilschutz	4
Ladinisch	8	Zumba® Fitness.....	23
Makramee.....	29	Zweisprachigkeit.....	9

 für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

 für Kinder & Jugendliche

 Sommerkurse
01.06. bis 31.08.

 Nachhaltigkeit erleben



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@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

bis zu 80%
Förderung
nutzen!



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