

URANIA RITTEN
SARNTHEIN

VHS

SÜDTIROL

75 JAHRE WISSEN
#miteinanderweiter

www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2026

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Inhaltsverzeichnis

Urania Ritten

Zum Circuit-Training für jedermann und jedefrau	9	Kreative Ferientage: Buchwerkstatt	11
Cocktails mixen - Kreative Drinks, feine Aromen	12	Lauftraining im Freien	9
Einführung in die Vogelkunde	3	Pilates	8
Feldenkrais Methode®	7	Power Pilates	8
Fit im Kopf: Wie stärke ich mein Gedächtnis?	7	Reisen & Tagesfahrten	4
Fleischkochkurs	12	Rundum-Workout: Move and Strength	9
Florales Osterkorbchen	11	Schlutzer, Knödel & mehr - Südtiroler Hausmannskost	12
Ganzkörpertraining trifft Pilates	8	Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene	11
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik	10	Vinyasa Power Yoga	7
Kraulkurs für Erwachsene	10	Zu Besuch in der Kompostieranlage in Siffian	3
		Zum Musicalsommer nach Kufstein	4

Volkshochschule Sarnthein ab Seite 13



Nachhaltigkeit
erleben



für Kinder &
Jugendliche



Sommerkurse
01.06. bis 31.08.

Urania Ritten - Vorstand

Marianne Mur
Agnes Forer
Frieda Kornprobst

Dorothea Profunser
Valeria Grüner
Martha Rottensteiner



Information und Anmeldung

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

Führung

Zu Besuch in der Kompostieranlage in Siffian

Produktion von "Rittner Biokompost" und "Terra Preta"



Siegfried Wolfsgruber | *Obmann der bioenergie Fernheizwerk Ritten Genossenschaft*

Seit dem Frühjahr 2018 betreibt die Genossenschaft „bioenergie Fernheizwerk Ritten“ die Kompostieranlage in Siffian. Der in der Gemeinde Ritten anfallende Grün-, Baum- und Strauchschnitt, sowie Laubreste werden zusammen mit Rindermist, etwas Bentonit und Kesselasche aus dem Fernheizwerk zu einem hochwertigen Dünger verarbeitet. In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für biodynamische Wirtschaftsweise (ARGE) und Bioland wird ein Humus erzeugt der vor allem in der biologischen Landwirtschaft Verwendung findet. Dieser Nachmittag zeigt die Schritte der Verarbeitung der Materialien und Entstehung der "Terra Preta".

SIFFIAN/RITTEN, Treffpunkt: Eingang Kompostieranlage |
Fr. 24.04.2026 | 14.00-15.30 Uhr | € 5

Exkursion

Einführung in die Vogelkunde

Vogelstimmenwanderung am Ritten

Erich Gasser | *Vogelkundler*



Einmal noch tauchen wir ein in das schöne Wandergebiet am Ritten. Der Weg führt uns von Oberbozen zum Lobishof, dann über das Riggermoos/ Moserhof über die Wege 6/18 und 35 wieder zurück zum Ausgangsort. Die Landschaft ist geprägt von Siedlung, Nadel- und Mischwald, gesäumt von grünen Wiesen und Feldhecken. Das bedeutet, es werden viele Vögel aus Wald und Flur zu hören sein. Wir werden sie belauschen und unser Vogelstimmenrepertoire um weitere Stimmen ergänzen können. Stieglitz, Schwarzplattl, Waldbaumläufer, Zilpzalp und Schwarzspecht warten auf uns!

BOZEN, Treffpunkt: Talstat. Rittnerbahn, Rittnerstr.12 |
Sa. 16.05.2026 | 08.00-13.00 Uhr | € 49

Tagesfahrt

Zum Musicalsommer nach Kufstein

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Das Musical „Saturday Nightfever“ erzählt mit bekannten Melodien der Musik der 70er Jahre die Geschichte von Tony Manero, ein einfacher Farbverkäufer, der in der Disco an den Samstagabenden zu einem echten Tanzstar aufblüht. Vor dem Mittagessen und dem Musical besuchen wir die Ortschaft Kramsach.

KUFSTEIN, So. 09.08.2026 | € 165 (ohne Verpflegung)

Kulturreise

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, Führungen
und Eintritte vor Ort

zzgl. Reiseversicherung und Mitgliedschaft VHS Kulturclub

Tagesfahrt

Ein Tag in ... Forlì mit Ausstellungsbesuch

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

Das Museum in San Domenico in Forlì wird 2026 eine der am meisten erwarteten Ausstellungen der internationalen Kunstszene beherbergen, mit dem klangvollen Titel „Das große Theater der Ideen“. Die Ausstellung umfasst rund 200 Werke aus bedeutenden Galerien und Privatsammlungen. Auch Forlì selbst wird besichtigt.

FORLÌ, Sa. 28.03.2026 | € 135

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Sprach- und Kulturreise Nordengland

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

Dr. Erika Meldt Meraner

The VHS together with Primus have organized a six-day tour through the northwest of England. The main aim of this trip is to practice and enjoy our language skills. Therefore we are going to have guided tours in English – a chance to fully immerse into the language and beauties of England.



NORDEINGLAND, Do. 07.05.2026–Di. 12.05.2026 |

€ 2250 p. P. im DZ | € 2490 p. P. im EZ

zzgl. Reiseversicherung und Mitgliedschaft VHS Kulturclub

ANMELDESCHLUSS: 15.02.2026

Oberschwäbische Kirchenkunst unter geomantischem Blickwinkel

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

M.A. Ulrike Buhl | Archäologin

So mancher kleiner Ort in Oberschwaben verbirgt Kostbarkeiten, die man nicht erwarten würde. Wir fahren durch das wildromantische Donautal mit seinen vielen Burgen und Ruinen zum Kloster Beuron. Weitere Kapellen, der Campus Galli und das Kloster Bad Schussenried werden zudem besichtigt.



OBERSCHWABEN, Fr. 12.06.2026–So. 14.06.2026 |

€ 690 p. P. im DZ | € 740 p. P. im EZ

inkl. Fahrt im Reisebus, 2 Übernachtungen mit Halbpension, Führungen, Eintritte

zzgl. Reiseversicherung und Mitgliedschaft VHS Kulturclub



www.vhs.it

Die VHS im Internet

- > Unser gesamtes Programm immer aktuell
 - > Anmeldung rund um die Uhr
- > Mit der Kurssuche schnell und einfach zum gewünschten Kurs

Dolomiten, Kultur und Kulinarik – Eine Entdeckungsreise durchs Trentino

Oswald Stimpfl | Reiseleiter, Autor zahlreicher Wanderführer, Südtirol-Kenner

Von Bozen führt uns die klassische Dolomiten-Panoramafahrt über den Karer- und den Rollepass, vorbei an den mächtigen Pale di San Martino, nach Fiera di Primiero. Dort besichtigen wir eine Käserei mit Verkostung des berühmten Frischkäses Tosella und genießen ein typisches Mittagessen. Am Nachmittag besuchen wir das malerische Dorf Mezzano und das 2024 eröffnete Muvar-Museum in Sovramonte, das dem "Mann aus dem Rosnatale" gewidmet ist, bevor es zurück nach Bozen geht.

FIERA DI PRIMIERO-MEZZANO, Sa. 09.05.2026 | € 105
inkl. Busfahrt, Verkostung, Mittagessen und Eintritt
zzgl. Mitgliedschaft VHS Kulturclub

Ein Tag in ... Ferrara

Ferrara zwischen Mittelalter und Renaissance

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

Bereits seit 1995 ist Ferrara Weltkulturerbe. Mit der Bezeichnung „Stadt der Renaissance“ würdigt die UNESCO besonders das heute noch weitgehend intakte historische Stadtbild aus dem 15. und 16. Jahrhundert, als die Herzöge von Este die mittelalterliche Stadt planmäßig umgestalten und erweitern ließen.

FERRARA, Sa. 16.05.2026 | € 135
inkl. Fahrt im Reisebus, Eintritte, Führungen
zzgl. 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.

Vortrag

Fit im Kopf: Wie stärke ich mein Gedächtnis?

In Zusammenarbeit mit der öffentlichen Bibliothek Ritten

Mag. Heike Torggler | *Psychologin, Mentaltrainerin*

Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Frage, was wir tun können, um möglichst lange fit im Kopf zu bleiben. Neben einem kurzen Impulsreferat bietet die Referentin konkrete Übungen an, die wir gemeinsam ausprobieren.

KLOBENSTEIN, Öffentliche Bibliothek, Am Bahnhof 2 |
Mi. 18.03.2026 | 18.00 Uhr | freiwillige Spende

Kurs

Feldenkrais Methode®

Verena Unterhofer | *Feldenkraislehrerin*

Mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.

UNTERINN, Schmiede am Stein, Seestraße 21 |

TERMIN 1 | Mo. 19.01.2026 | 17.15–18.15 Uhr | 12 Treffen | je Mo. |

TERMIN 2 | Mo. 19.01.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. |
€ 155

Kurs

Vinyasa Power Yoga

Evi Pichler Rödel | *Dipl. Power-Yogalehrerin*

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. Körperkraft, Beweglichkeit und Balance werden somit trainiert.

OBERBOZEN, Grundschule, Kirchweg 10 |

Do. 15.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 150

Vinyasa Power Yoga im Freien

WOLFSGRUBEN, Hotel Wehrerhof, Wolfsgruben 22 |

Di. 23.06.2026 | 18.30–19.30 Uhr | 8 Treffen |

je Di. und Do. | € 99



Pilates

Christine Staffler | *Pilatestrainerin*

Andreas Egger | *Pilatestrainer*

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

OBERBOZEN, Vereinshaus, Kirchweg 10 |

Mi. 21.01.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155

Kurs

Power Pilates

Christine Staffler | *Pilatestrainerin*

Andreas Egger | *Pilatestrainer*

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!

ZIELGRUPPE: Männer und Frauen

OBERBOZEN, Vereinshaus, Kirchweg 10 |

Mi. 21.01.2026 | 19.15–20.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155

Kurs

Ganzkörpertraining trifft Pilates

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

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.

OBERINN, Grundschule, Oberinner Straße 8, Bewegungsraum |

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



VHS auf Social Media

Folgen Sie uns auf



Rundum-Workout: Move and Strength

Ganzkörpertraining

Stefanie Mur | *Gymnastiktrainerin*

Dieser abwechslungsreiche Bewegungskurs kombiniert Ausdauer, Kraft und Dynamik für ein ganzheitliches Training. In jeder Einheit erwarten dich ein Lauf- oder Walking-Teil, ein effektives Cardiotraining sowie funktionelle Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - das Training ist individuell anpassbar und fördert deine Fitness, Koordination und Beweglichkeit.

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 |

Do. 29.01.2026 | 19.00-20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 155

Circuit-Training für jedermann und jedefrau

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

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

LENGMOOS, Grundschule, Dorf 1 |

Di. 13.01.2026 | 19.00-20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 155

Lauftraining im Freien

Dorothea Kelderer | *Leichtathletik- und Bewegungstrainerin, Qi Gong Kursleitern*



Bei diesem Training werden neben anfänglichen Mobilisations- und abschließenden Dehnungsübungen auch Lauf-ABC-Übungen durchgeführt. Ideal für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.

KLOBENSTEIN, Treffpunkt: Central Parking |

Mo. 27.07.2026 | 19.00-20.15 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mo. | € 81



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

Die sanfte Bewegung im Wasser ist gut für die Gefäße, entlastet den Körper und bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

VORAUSSETZUNGEN: keine Wasserscheu

Alexa Nösslinger Platter | Sportwissenschaftlerin

KLOBENSTEIN, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

TERMIN 1 | Mi. 07.01.2026 | 09.00–10.00 Uhr | 13 Treffen | je Mi. |

TERMIN 2 | Mi. 07.01.2026 | 10.10–11.10 Uhr | 13 Treffen | je Mi. |

€ 227

TERMIN 3 | Mo. 12.01.2026 | 09.00–10.00 Uhr | 9 Treffen | je Mo. |

TERMIN 4 | Mo. 12.01.2026 | 10.10–11.10 Uhr | 9 Treffen | je Mo. |

€ 158

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

KLOBENSTEIN, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

TERMIN 1 | Do. 08.01.2026 | 20.30–21.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. |

TERMIN 2 | Do. 08.01.2026 | 19.15–20.15 Uhr | 12 Treffen | je Do. |

€ 210

Andreas Streitberger | Sportwissenschaftler

OBBERBOZEN, Bella Posta Hotel, Dorf 2, Schwimmbad |

Do. 09.04.2026 | 09.00–10.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 175

Kraulkurs für Erwachsene

Alexa Nösslinger Platter | Sportwissenschaftlerin

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Verbesserung der Kraultechnik, es wird aber auch Tipps und Übungen zur Verbesserung des Brustschwimmens und Rückenraul geben.

VORAUSSETZUNGEN: sicheres Brustschwimmen – ideal: Kraultechnik in Grobform

KLOBENSTEIN, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

Mo. 13.04.2026 | 19.30–20.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mo. | € 97



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Kurs

Kreative Ferientage: Buchwerkstatt

Maria Mair | *Buchbinderin*

Gemeinsam experimentieren wir mit Pappe, Leinen und Leim. Wir binden ein Buch, fertigen eine Ringmappe und eine Schatulle oder kleine Schachtel an.



ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

UNTERINN, Schmiede am Stein, Seestraße 21 |

Mi. 18.02., Do. 19.02. und Fr. 20.02.2026 | 08.30–12.00 Uhr |

€ 119 (+ ca. € 20 Material)

ANMELDESCHLUSS: 06.02.2026

Kurs

Florales Osterkörbchen

Barbara Kaufmann | *Meisterfloristin*

Aus frischen Zweigen entstehen in diesem Kurs individuelle Osterkörbchen. Natürlich, handgemacht und mit Blumen liebevoll gefüllt und dekoriert. Mit etwas Geschick und Kreativität gestalten wir kleine Kunstwerke, die je nach Saison neu in Szene gesetzt werden können und das ganze Jahr über der Blickfang in unserer Wohnung sein werden.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Sa. 21.03.2026 |

09.00–12.00 Uhr | € 35 (+ ca. € 20 Material, je nach Verbrauch)

Kurs

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Julian Burchia | *Keramiker*

Aus Ton werden verschiedene Objekte geformt: Tassen, Figuren, Schüsseln in verschiedenen Größen, Vasen, Dosen oder Teller. Mithilfe der Daumentchnik und anderen Spielereien können vielfältige Dinge entstehen. Das zentrale Thema sind die Muster der Natur, die uns bei der Formgebung und Dekoration inspirieren. Dabei kann sich die Fantasie frei entfalten. Am Ende werden die Kreationen mit Naturfarben (Engoben) dekoriert.

ÖBERBOZEN, Werkstatt Burchia, Miglerweg 14/A |

Sa. 11.04.2026 | 09.00–16.30 Uhr | € 87 (+ ca. € 33 für Ton,

Engoben, Glasur und 2-mal Brennen)

Schlutzer, Knödel & mehr

Mali Höller | *Bäuerin und Köchin auf dem Baumannhof*

Mit viel Freude und Liebe präsentiert die Bäuerin und Köchin Mali Höller die authentische Südtiroler Hausmannskost: Von ihren weit über die Landesgrenzen hinaus berühmten "Schlutzern" über Knödel bis hin zu anderen Köstlichkeiten.

SIGNAT, Buschenschank Baumannhof, Oberlaitach 6 A |

TERMIN 1 | Sa. 14.03.2026 | 09.00–13.00 Uhr |

TERMIN 2 | Sa. 21.03.2026 | 09.00–13.00 Uhr |

€ 49 (inkl. Material)

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!

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Sa. 16.05.2026 |

10.00–14.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Cocktails mixen – Kreative Drinks, feine Aromen

Wolfgang Postal | *Barkeeper, ein Magier hinter der Theke*

Kreative Drinks, feine Aromen – ob mit oder ohne Alkohol: Stefan verrät euch seine besten Rezepte und Tipps, wie ihr zuhause stilvoll mixen und genießen könnt.

OBBERBOZEN, Restaurant & Bar Am Gleis, Dorf 36 A |

Mi. 22.04.2026 | 19.30–21.00 Uhr | € 42 (inkl. Getränke)

Kraftort Garten: Permakultur in der Praxis

Elisabeth Pircher | *Floristin, bäuerliche Referentin*

Wir erlernen grundlegende gärtnerische Techniken zur Beetvorbereitung, zum Säen, Pikieren, Umpflanzen und zur Stecklingsvermehrung. Wir bekommen außerdem Tipps zu einem insektenfreundlichen Garten und erhalten eine Anleitung zum Ausprobieren im eigenen Garten.

WANGEN, Bushaltestelle Dorfzentrum |

Sa. 25.07.2026 | 09.00–17.00 Uhr |

€ 78 (+ ca. € 5 Material, inkl. Kaffee und Kuchen)

NEU

Kurs

Vegane Nachspeisenküche – Einfach und alltagstauglich

Andrea Hilber | Vegane Ernährungsberaterin

Freu' dich auf vegane Nachspeisen im Glas, wie Schoko Mousse, Früchte-Quarkcreme und Apfel Schichtdessert aus Seidentofu, Sojaquark und veganer Sahne, sowie einen schnellen Rührteig aus einfachen Zutaten, die man immer zu Hause hat.

REINSWALD, Dorfhaus, Reinswald 66 | Sa. 18.04.2026 |
14.00–17.15 Uhr | € 45 (+ ca. € 7 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Kurs

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.



REINSWALD, Dorfhaus, Reinswald 66 | Do. 30.04.2026 |
18.00–21.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Entspannungsmassage durch Selbstmassage

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Die Massage fördert das allgemeine Wohlbefinden und kann Verspannungen entgegenwirken. Auch Durchblutungsstörungen in den Beinen und Orangenhaut kann man durch Massage lindern. Besonderes Augenmerk legen wir auf den Nackenbereich.

SARNTHEIN, Sarner Bürgerhaus, Runggenerstraße 11 |
Do. 14.05.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 45

Pilates für jedermann und jedefrau

Adelheid Theresia Plattner | *Bewegungstrainerin,
Kräuter- und Knospenexpertin*

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

SARNTHEIN, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle),
Griesplatz 11 | Do. 29.01.2026 | 17.45–18.45 Uhr | 12 Treffen |
jeweils Do. | € 155

Fleischkochkurs – Von der Metzgerei in die Küche

Peter Gross | *Koch und Metzger*

Du wolltest immer schon wissen, von welchem Teil des Tieres die Spitzrose, das Schnitzel oder das Tellerfleisch stammt? Peter Gross, Metzger und Koch in Personalunion, erklärt es. Nachher geht es in das neue, stimmungsvolle Kochstudio zum Kochkurs.

MULS/SARNTAL, Rabensteinerhof, Muls 6a | Sa. 21.03.2026 |
10.00–14.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 50 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Frische Nudeln selbstgemacht

Angela Gross | *Köchin*

Angela versteht ihr Handwerk: bereitet sie doch jeden Tag Teigwaren zu - ganz ohne Farb- oder Konservierungsstoffe und nach traditionellen Rezepten. Sie verarbeitet unterschiedliche Mehlsorten, um jedem Geschmack gerecht zu werden. Schau' ihr zu und werde ebenfalls zum Pasta-Profi!

SARNTHEIN, Pastahex, Europastraße 45 |
Sa. 30.05.2026 | 15.00–17.00 Uhr | € 45

Ortsstellenleitung Sarntheim

Rosa Leitgeb Regele
Anna Klara Moser

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