

Pilates

Daniel Seehauser | Neuromental- und Bewegungstrainer

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.

KARDAUN, Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern, Steineggerweg 4 | Di. 20.01.2026 | 18.00-19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 155

Kurs

Zumba® Fitness

Marianna Toplanszky | 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.

KARDAUN, Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern, Steineggerweg 4 | Mi. 04.02.2026 | 18.30-19.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 186

Kurs

Näherkstatt: Flickern und reparieren

Maria Neissl Raffener | Handwerk- und Hauswirtschaftslehrerin

Wir erlernen die häufigsten Flick- und Näharbeiten, wie zum Beispiel ein Kleidungsstück kürzer machen, einen Reißverschluss austauschen oder offene Nähte nähen. Die Reparaturen werden direkt an der mitgebrachten Kleidung durchgeführt.

ZIELGRUPPE: Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene

KARDAUN, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 | Sa. 07.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 83 (+ ca. € 10 Material)

Kurs



Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



NEU

Vegane Desserts und Kuchen - Vielfältig, bunt und schmackhaft

Kurt Resch | Gastwirt, Koch, Buchautor

Entdecke die bunte Welt veganer Desserts und Kuchen! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam köstliche, pflanzliche Leckereien zu - ganz ohne tierische Produkte: Ideal für alle, die Neues ausprobieren möchten.

STEINEGG, Biohotel Steineggerhof, Bühlweg 14 | Sa. 18.04.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 20 Material)

Kurs



Zaubern - Coole Tricks für Groß und Klein

Hubert Weiss | Zauberer

Hubert zeigt coole Tricks mit Seilen und Spielkarten! Erst wird gezaubert, dann erklärt - und gemeinsam üben wir, bis alle den Trick ausführen können. So wirst auch du zum Zauberkünstler!

ZIELGRUPPE: Kinder ab 8 Jahren und älter

KARDAUN, Öffentliche Bibliothek, Kuntersweg 3 | Sa. 18.04.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 37 (+ ca. € 10 Material)

ANMELDESCHLUSS: 04.04.2026

Kurs



Nachhaltigkeit erleben für Kinder & Jugendliche Sommerkurse 01.06. bis 31.08.

Ortsstellenleitung Kardaun

Ingrid Vieider

Ortsstellenleiterinnen Deutschnofen

Elisabeth Lunger
Elisabeth Hofer

Ortsstellenleitung Welschnofen

Elvira Tschager
Maria Trienbacher

designed + produced
IN SÜDTIROL



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



Raiffeisen
Mehr Nähe. Mehr Bank.



Werbermittlung mit Verkaufszweck. Mehr Infos bei deiner Raiffeisenkasse.

Alles im Blick.
Freunde,
Drinks &
Überweisung.

Deine Bank. Immer da, wo du bist.

www.raiffeisen.it/onlinebanking

I.P.

DEUTSCHNOFEN
KARDAUN
URANIA WELSCHNOFEN

VHS
SÜDTIROL

75 JAHRE WISSEN
#miteinanderweiter

www.vhs.it

FRÜHJAHR | SOMMER 2026

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

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

Exkursion

**Hinter historischen Mauern:
Burg Karneid**

Dr. Arch. Carlo Trentini

Am Eingang zum Eggental, in strategisch wichtiger Position, wurde im 13. Jahrhundert von den Herren von Greifensteiner die Burg Karneid erbaut: „castrum de Curniet“. Heute ist Burg Karneid, eine der schönsten und besterhaltenen in ganz Südtirol. Die geführte Besichtigung zeigt den besonders malerischen Hof mit Brunnen, Freitreppen und einer zweigeschossigen Loggia.

KARNEID, Burg Karneid, Karneiderstraße 21 |
Fr. 15.05.2026 | 15.00-16.30 Uhr | € 12

Exkursion

**Geologische Wanderung am
Frötschbach**

Dr. Corrado Morelli | Geologe

Der Frötschbach-Geologensteig ist bereits seit dem 19. Jahrhundert für seine spektakuläre Geologie bekannt. Die Wanderung führt entlang des Fußes ehemaliger imposanter Riffe. Dabei durchqueren wir unterschiedliche Gesteinsschichten: Dolomite, Konglomerate, Sandsteine, Kalksteine und Basalte. Sie erzählen eine phantastische Geschichte, die sich in der Trias vor etwa 240 Millionen Jahre in einem tropischen Meer abgespielt hat.

KASTELRUTH/SEIS, Treffpunkt: Talstation Seilbahn Seiser Alm |
Fr. 19.06.2026 | 08.30-16.30 Uhr | € 59 zzgl. Talfahrt Seilbahn

Kurs

**Englisch A1.2 - geringe
Vorkenntnisse**

Hannes Schick | Kriegskorrespondent, Reisefotograf und
Mitarbeiter bedeutender Zeitschriften und Fotoagenturen

WELSCHNOFEN, Grundschule, Romstraße 73 |
Di. 27.01.2026 | 17.00-18.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 129



Information und Anmeldung

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

Kurs

**Englisch A2-B1 mit Konversation
Deutschnofen**

Hannes Schick | Reisefotograf und Mitarbeiter
bedeutender Zeitschriften und Fotoagenturen

DEUTSCHNOFEN, Mittelschule, Schloss-Thurn-Straße 6 |
Di. 27.01.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. |
€ 109 Für Teilnehmende des Vorgängerkurses, mit
freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses
Deutschnofen | € 129 Neueinsteiger

Workshop

**Kräuterkraft zum Selberrühren -
Tinktur, Oxymel & Salbe**

Adelheid Theresia Plattner | Bewegungstrainerin,
Kräuter- und Knospenexpertin

Sie erfahren Wissenswertes über Kräuter, ihre Inhaltsstoffe, ihre Verwendung und ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wir stellen einen kleinen Vorrat an gesunder Kraft aus einer Tinktur, einem Oxymel und einer Salbe her.

KARDAUN, Öffentliche Bibliothek, Kuntersweg 3 |
Sa. 21.03.2026 | 09.00-13.00 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 25 Material, inkl. Unterlagen)

Kurs

**Farbberatung - Entdecken Sie Ihre
eigene Farbe!**

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Es gibt Farben, in denen wir glänzen und Farben, die wir besser meiden sollten. Haben Sie herausgefunden, welches Ihre dominanten Merkmale sind, ist es ein Leichtes, einen Look zu kreieren, der genau zu Ihnen und Ihrem Typ passt.

KARDAUN, Öffentliche Bibliothek, Kuntersweg 3 |
Fr. 17.04.2026 | 14.00-17.30 Uhr | € 45



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Anmeldung: 0471 061444 info@vhs.it



Kurs

Yoga

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

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.

WELSCHNOFEN, Grundschule, Romstraße 73 |
Fr. 16.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 12 Treffen | je Fr. | € 215

Kurs

Yoga und Meditation im Freien

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

Mit leichten Übungen aus der traditionellen Lehre der Bihar School of Yoga in einem Wechsel aus Meditation, Bewegungen und Pranayama („Atemübungen“) und wichtige Theorie lernen wir Stress abzubauen und Harmonie zwischen Körper und Geist zu bringen, Abstand vom Alltag und Belastungen zu nehmen, sowie die geistige und körperliche Energie zu regenerieren.

WELSCHNOFEN, Karerseestrasse 36 |
Do. 09.07.2026 | 18.45-20.00 Uhr | 6 Treffen | je Do. | € 94



Kurs

**Gesundheitsturnen - Haltung und
Bewegung**

Nane Seehauser | Dipl. Physiotherapeutin

Dieser Kurs befasst sich mit der Stärkung und Kräftigung von im Alltag oftmals vernachlässigten Körperbereichen und dient der Vorbeugung von Haltungsschäden. Verschiedene Übungen helfen Ihnen Fehlbelastungen wahrzunehmen und Möglichkeiten zum Ausgleich im Alltag, bei der Hausarbeit und im Beruf kennenzulernen.

WELSCHNOFEN, Grundschule, Romstraße 73 |
Mo. 12.01.2026 | 19.30-20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 155