

www.vhs.it

VHS
SÜDTIROL

75 JAHRE WISSEN
#miteinanderweiter

FRÜHJAHR | SOMMER 2026

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

20twenty[®]

SHOPPING | FOOD | CINEMA

...live it, love it

DAS ZENTRUM FÜR DEINE FREIZEIT

80 SHOPS

8 RESTAURANTS

6 CINEMAS

KUNI KIDS PARK

Twenty · G.-Galilei-Straße 20 · 39100 Bozen

WWW.TWENTY.IT



„Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.“ – Antoine de Saint-Exupéry

Unter dem Jahresschwerpunkt „Lebens(t)raum – gemeinsam gestalten“ laden wir Sie ein, Ihren persönlichen Lebensraum und -traum bewusst zu denken und zu gestalten. Das kann bedeuten, die eigenen vier Wände wohnlicher zu machen, im sozialen Umfeld Brücken zu bauen oder mit offenem Blick neue Perspektiven zu gewinnen.

Gerade in bewegten Zeiten möchten wir mit unseren Bildungsangeboten Orientierung und Sinn stiften – für Kopf, Herz und Hand. Unser Programm bietet dafür vielfältige Möglichkeiten: ein Besuch im Mehrgenerationenhaus Guggenberg in Brixen, Kurse und Vorträge zu physischer und psychischer Gesundheit, Workshops zu Themen wie Frauen & Geld oder Künstliche Intelligenz sowie berufliche Weiterbildung wie die Reihe „Endlich selbständig“.

Wir freuen uns auf unsere Kulturreisen nach Sizilien, Florenz und Nordengland, auf kreative und bunte Kinderangebote sowie auf das IVHS-Programm mit den neuen Kursen zum Umgang mit digitalen Medien und zur Barrierefreiheit im Netz. Die Nachhaltigkeit wird noch erlebbarer – vom Mending (Flicken, Stopfen, textiles Reparieren) bis zu Vorträgen rund um Umwelt und Mitwelt. Die neue Kennzeichnung im Programmheft macht diese Initiativen nun sichtbarer und leichter auffindbar.

Bildung schafft Verbindung und stärkt das, was uns zusammenhält – Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Ein schöner Erfolg waren unsere ersten „VHS am Sonntag“-Veranstaltungen – ein Projekt gegen die wachsende Einsamkeit mit der Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und dabei Interessen zu teilen. Ein herzliches Dankeschön an alle Haupt- und Ehrenamtlichen, Kooperationspartner, Lehrenden, Lernenden und Teilnehmenden aller Generationen – an alle, die ihre Ideen, Zeit und Begeisterung einbringen. Das ist VHS **#miteinanderweiter**.

Mit herzlichen Grüßen

Angelika Mayr Fischnaller, *Präsidentin*



Angelika Mayr
Fischnaller
Präsidentin



Ursula Stadler
Vize-Präsidentin

DER VORSTAND

Marlies Dabringer
Dr. Stefan Demetz
Klaus Graber
Dr. Verena Harrasser
Dr. Stefan Nicolini
Dr. Monika Obrist
Evi Schifferegger
Dr. Edith Tammerle Lochmann

Die Ortsstellen und ihre Leiterinnen und Leiter

- AUER** Martin Crepaz, Christine Kaufmann | VHS AUER
- BOZEN** Dr. Stefan Demetz | URANIA BOZEN
- BOZEN – MARIA HEIM** Monika Tumler | URANIA MARIA HEIM
- BRIXEN** Evi Schifferegger | VHS BRIXEN
- DEUTSCHNOFEN** Elisabeth Lungner, Elisabeth Hofer | VHS DEUTSCHNOFEN
- DORF TIROL** Dr. Barbara Pixner | VHS DORF TIROL
- EPPAN** Ursula Stadler | VHS EPPAN
- KALTERN** Dr. Oswald Rogger | URANIA KALTERN
- KARDAUN** Ingrid Vieider | VHS KARDAUN
- KURTINIG** Dr. Manfred Mayr | VHS KURTINIG
- LANA** Dr. Edith Tammerle Lochmann | URANIA LANA
- MOOS IN PASSEIER** Regina Gufler | VHS MOOS
- NEUMARKT** Verena Egger | BILDUNGSAUSSCHUSS NEUMARKT
- PUSTERTAL** Klaus Graber | VHS PUSTERTAL
- RITTEN** Dr. Marianne Mur | URANIA RITTEN
- SALURN** Arch. Franz Kosta, Peter Ranigler | VHS SALURN
- SARNTHEIN** Rosa Leitgeb Regele, Anna Klara Moser | VHS SARNTHEIN
- SCHLERNGEBIET** Vhs Schlerngebiet
- SEXTEN** Dr. Hermann Rogger | VHS SEXTEN
- STERZING** Dr. Maria Grazia Mick Messner, Yvonne Erspamer | VHS STERZING
- ST. LEONHARD IN PASSEIER** Magdalena Haller | VHS ST. LEONHARD
- ST. MARTIN IN PASSEIER** Martina Ilmer | BILDUNGSAUSSCHUSS ST. MARTIN
- TERLAN** URANIA TERLAN
- TIERS** BILDUNGSAUSSCHUSS TIERS
- TRAMIN** Dr. Monika Oberhofer | VEREIN FÜR KULTUR UND HEIMATPFLEGE TRAMIN
- WELSCHNOFEN** Elvira Tschager, Maria Trienbacher | URANIA WELSCHNOFEN

Entdecken Sie das Angebot ganz in Ihrer Nähe:

> www.vhs.it

Leitbild der Volkshochschule Südtirol



Bildung für alle

Auftrag der Volkshochschule ist es, Bildung der Allgemeinheit zugänglich zu machen. Mit aktuellen, zielgruppenorientierten Weiterbildungsangeboten und kostendeckenden Kursbeiträgen ermöglichen wir allen Menschen den Eintritt in die Welt des Erkennens, Verstehens und Wissens: unabhängig von der Altersgruppe, den Erfahrungshorizonten oder den Kompetenzen.

Ganz in der Nähe

Die Volkshochschule webt ein tragfähiges Bildungs- und Beratungsnetz, in Stadt und Land: Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort sind ehrenamtlich engagierte Persönlichkeiten, die durch die Nähe zur Bevölkerung den Bildungsbedarf und die Interessen kennen. Auch dadurch pflegt die Volkshochschule einen ständigen Dialog mit ihren Kundinnen und Kunden und arbeitet serviceorientiert.

Von Kopf bis Fuß

Bildung ist mehr als Kopfarbeit: Die Volkshochschule nimmt den Menschen als Ganzes wahr, von Kopf bis Fuß. Die inhaltliche, organisatorische und methodische Vielfalt kennzeichnet die Volkshochschule. Dementsprechend breit gefächert ist das Programm. In Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnerinnen und Partnern entwickeln wir Kursangebote in unterschiedlichsten Bereichen. Durch eine gelungene Mischung von Innovation und Kontinuität nehmen wir aktiv teil an der Entwicklung der Weiterbildungslandschaft.

Mit nachweisbarer Qualität

Wir wissen wie Bildung funktioniert - denn wir selbst entwickeln uns kontinuierlich weiter. In diesem Sinne ist die Volkshochschule eine lernende Organisation. Das können wir durch unser beständiges Qualitätsmanagement nachweisen. Die Ergebnisse unserer Qualitätsanstrengungen können Kundinnen und Kunden täglich erleben: an der Kompetenz unserer Kursleitenden, der Ausstattung der Räume und bei der Beratung durch unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Mitten im Leben

Bildung findet mitten im Leben statt, denn jeder Ort ist ein Lernort. Die Freude am Lernen, die unterschiedlichen Lebensphasen und die breit gefächerten Bildungsinteressen machen die Volkshochschule zu einem besonderen Lernort. Darüber hinaus ist die Volkshochschule auch ein Treffpunkt: Wir bringen die Menschen zusammen.

Die Volkshochschule ist der Lernort für alle, ganz in der Nähe, von Kopf bis Fuß, mit nachweisbarer Qualität und mitten im Leben:

... damit alle aktiv und selbstbestimmt am kulturellen, politischen, wirtschaftlichen und sozialen Leben teilnehmen können.

Das Team

Sitz Bozen



Dr. Barbara Pixner
Direktion



Katrin Roner
Koordination PR &
Marketing, Planung



Paola De Lazzari
Koordination
Stabstelle IT, Planung



Maria Kuen
Leitung Planung



Nicole Irsara
Planung



Barbara
Weissensteiner
Planung



Verena Garbislander
Leitung
Kundenservice



Giulia Castoldi
Kundenservice



Verena Lucchi
Kundenservice



Barbara
Rabensteiner
Kundenservice



Maria Pfaffenrot
Verwaltung



Ulrike Vikoler
Verwaltung

Zweigstelle Brixen



Anna Überbacher
Leitung Brixen



Carolin
Mutschlechner
PR & Marketing



Elisa Tscholl
Kundenservice



Linda Kofler
Kundenservice



Barbara Wierer
Verwaltung



Melanie Rogen
Verwaltung



VOLKSHOCHSCHULE SÜDTIROL

SITZ BOZEN

Schlernstraße 1
39100 Bozen
Tel.: 0471 061444
info@vhs.it

Raiffeisen Landesbank Südtirol
IBAN: IT 09 V 03493 11600 000300010286
SWIFT-BIC: RZSBIT2B

ZWEIGSTELLE BRIXEN

Peter-Mayr-Straße 9
39042 Brixen
Tel.: 0472 836424
brixen@vhs.it

Raiffeisenkasse Eisacktal
IBAN: IT 07 K 08307 58221 000300227650
SWIFT-BIC: RZSBIT21007

Büro- und Telefonzeiten

Montag bis Freitag
09.00 bis 13.00 Uhr

Rechnungsdaten - Bankverbindung

MwSt.-Nr.: 00678400219
St.-Nr.: 80019330218
PEC: volkshochschule@pec.rolmail.net
Empfängercode: USAL8PV

www.vhs.it

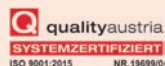


5 %₀ BEI DER STEUERERKLÄRUNG

Volkshochschule Südtirol
St.-Nr. 80019330218

WEITERBILDUNG MIT QUALITÄT

Seit vielen Jahren arbeitet die VHS nach ISO-Standards
und trägt die entsprechenden Qualitätssiegel.



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

Veranstaltungsarten

Neben unseren Präsenzveranstaltungen bieten wir folgende Veranstaltungsarten an:

Onlinekurse

Live-Onlinekurse, bei denen Sie sich mit Kursleitenden und Kursgruppe im virtuellen Klassenzimmer online treffen. Dafür verwenden wir das Videokonferenz-Tool Zoom.

VORAUSSETZUNGEN: Stabile Internetverbindung, PC/Laptop oder Tablet mit Headset bzw. Lautsprechern und Mikrofon. Eine Webcam/Laptop-Kamera fördert den Austausch in der Gruppe, ist aber nicht immer zwingend erforderlich.

eLearning

eLearning-Kurse finden auf der multimedialen Plattformen statt. Die Kurse haben ein festgelegtes Beginn- und Enddatum. Innerhalb dieses mehrwöchigen Zeitfensters bestimmen Sie Ort und Zeit der Lerneinheiten selbst. Sie lernen autonom, stehen aber in Kontakt mit Ihrem Coach, der Ihren Lernfortschritt begleitet. eLearning-Kurse gibt es zu verschiedenen MS Office Anwendungen sowie zum Thema Betriebswirtschaft.

VORAUSSETZUNGEN: Internet/PC und leichte EDV-Kenntnisse.

Selbstlernkurse

Hierbei handelt es sich um eLearning Angebote, die Sie jederzeit nach der Anmeldung beginnen können und die Ihnen für einen bestimmten, festgelegten Zeitraum zur Verfügung stehen. Die Kurse sind didaktisch so aufgebaut, dass Sie sich ohne Begleitung selbstständig durch die Lerneinheiten arbeiten können. So können Sie Ihre Zeit maximal flexibel einteilen.

VORAUSSETZUNGEN: Internet/PC und leichte EDV-Kenntnisse.

Legende Logos

Veranstaltungen, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind ...



... sind für **Kinder & Jugendliche** konzipiert worden.



... fördern das inklusive, gemeinsame Lernen von **Menschen mit und ohne Beeinträchtigung**. Die Förderung des Amtes für Weiterbildung und Sprachen erlaubt geringe Kursbeiträge!



... finden im **Zeitraum vom 1. Juni bis 31. August** statt.



... kennzeichnen Angebote, die das Thema **Nachhaltigkeit** in besonderer Weise berücksichtigen.

INHALTSVERZEICHNIS

Integrierte Volkshochschule

Übersicht und Termine 10

Kultur & Gesellschaft

Onlinekurse	20
Kulturreisen & Tagesfahrten	21
Geschichte & Kunstgeschichte	26
VHS am Sonntag	34
Theater	36
Musikgeschichte	36
Literatur	37
Religion & Psychologie	41
Soziologie, Politik & Philosophie	42
Recht	43
Naturwissenschaften & Umwelt	46
Zu Besuch bei ...	50
Übersicht Vorträge	225

Sprachen

Kurskonzept Sprachen & Sprachberatung	54
Sprachentreff	56
Onlinesprachkurse	57
Südtiroler Dialekt	60
Deutsch	61
Ladinisch	61
Italienisch	62
Französisch	64
Spanisch	66
Englisch	67
Russisch	72
Urdu	72
Japanisch	73
Gebärdensprache	73

Lehrgänge & Ausbildungen

VHS Business	76
Human-Resource-Management	77
Lead & Speak	78
Praxislehrgang Coaching	79
Wohnraum stilvoll gestalten: Interior Design	80
Adobe InDesign	81
Masterclass Grafikdesign	82
Bildbearbeitung mit Photoshop	83
Content Creation	84
Prompt-To-Practice	85
IT-Admnsitration	86
Ausbildung zum Pilates Trainer	87
Traditionelle Kräuterheilkunde	88
Kompaktlehrgang Konditorei	89

Kindersommerprogramm

Übersicht und Termine 14

Beruf & Digitale Kompetenz

Onlinekurse	92
Führung & HR	94
Selbstständigkeit	99
Frauen & Geld	102
Kommunikation	106
Event- und Zeitmanagement	111
Buchhaltung & Betriebswirtschaft	112
Excel & MS Office	114
Datenschutz	115
DIGGY-Treff	117
Künstliche Intelligenz	118
Presseakademie	119
Social Media	121
Bildbearbeitung & Fotografie	124
Sprachkurse für den Beruf	127

Gesundheit & Bewegung

Onlinekurse	130
Medizin & Naturheilkunde	132
Körperpflege	140
Entspannung & Wohlbefinden	141
Yoga, Pilates, Gymnastik & Co.	147
Tanz	169
Wassergymnastik	170
Erste Hilfe & Selbstverteidigung	172

Hobby & Freizeit

Onlinekurse	176
Zeichnen & Malen	177
Handarbeit & Kreatives Gestalten	183
Gesang & Musik	193
Essen & Trinken	197
Haus, Garten & Tiere	207

Informationen ab Seite 210

Anmelde- und Teilnahmebedingungen	
Hinweise	
Inhaltsverzeichnis nach Kursorten	
Stichwortverzeichnis	
Übersicht Vorträge	

Die Integrierte Volkshochschule – IVHS – richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und ermöglicht es mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung Weiterbildungsangebote wahr-zunehmen. Die Kurse im Rahmen der IVHS sollen die gesellschaftliche Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigung fördern. Ausführliche Informationen zu den Inhalten, Terminen und Orten der IVHS-Kurse finden Sie unter **www.vhs.it**



BOZEN UND UMGEBUNG

Bozen

Barrierefreiheit im digitalen Alltag - verstehen, erleben, umsetzen	Di. 12.05.2026 09.00-11.00 Uhr
Was ist Künstliche Intelligenz (KI) ?	Do. 19.03.2026 18.00-20.00 Uhr 2 Treffen
Yoga	Di. 13.01.2026 14.00-15.30 Uhr 16 Treffen
Yoga	Do. 08.01.2026 14.45-16.15 Uhr 17 Treffen
Yoga	Do. 08.01.2026 16.45-18.15 Uhr 17 Treffen
Bewegung und Spaß	Mi. 07.01.2026 19.00-20.00 Uhr 17 Treffen
Trainingsfahrten für Langlaufen	Sa. 03.01.2026 09.30-14.00 Uhr 25 Treffen
Häkeln für Anfänger	Fr. 08.05.2026 17.00-19.00 Uhr 2 Treffen

PUSTERTAL

Bruneck

Bildungsclub "Happy"	mehrere Termine ab Januar 2026
Club 3 - Psychomotorik	individuelle Termine ab Januar 2026
Wander- und Naturerlebniswoche	Mo. 06.07.2026 08.30-17.00 Uhr Mo.-Fr. Mo. 03.08.2026 08.30-17.00 Uhr Mo.-Fr.
Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben	Do. 29.01.2026 15.05-16.35 Uhr 5 Treffen
Wohlfühltag für die Frau	Sa. 07.02.2026 09.30-11.30 Uhr Sa. 14.03.2026 09.30-11.30 Uhr
Zur Ruhe kommen mit Traumreisen	Do. 29.01.2026 15.05-16.05 Uhr 10 Treffen
Tanzen wie die Weltmeister	Mi. 14.01.2026 15.05-16.35 Uhr 10 Treffen
T-Shirt gestalten	Do. 12.03.2026 15.05-17.05 Uhr
Gemeinsames Musizieren	individuelle Termine ab Jänner 2026
Trommelworkshop	Mi. 15.04.2026 15.05-16.05 Uhr 4 Treffen
Wir kochen zusammen	Fr. 06.02.2026 13.30-17.30 Uhr 3 Treffen



St.Georgen

Zweisprachigkeit leicht gemacht	Do. 05.03.2026 15.05-16.35 Uhr 8 Treffen
Musik, Tanz und Theater	Mo. 22.06.2026 14.30-18.30 Uhr Mo.-Fr.
Intuitives Malen	Di. 17.03.2026 15.05-17.35 Uhr 4 Treffen
Farbenreich in den Sommer - Kreativwoche	Mo. 06.07.2026 09.00-12.00 Uhr Mo.-Fr.

EISACKTAL

Brixen

Stadtführung - "Auf Zeitreise in Brixen"	Fr. 20.03.2026 14.30-15.45 Uhr
Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen	Mo. 13.07.2026 09.00-17.00 Uhr Mo.-Fr.
Club 3 - Ausflüge und mehr	Mehrere Termine ab Januar 2026
Bildungsclub "Happy"	Mehrere Termine ab Januar 2026
Auf dem Weg zur differenzierten Zweisprachigkeitsprüfung	Mo. 02.03.2026 15.30-16.30 Uhr 10 Treffen
Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben	Mi. 25.02.2026 15.00-16.30 Uhr 10 Treffen
Digitale Medien ich kenn mich aus!	Mi. 04.02.2026 14.30-17.00 Uhr 2 Treffen
Tanzen wie die Weltmeister	Do. 08.01.2026 16.00-17.30 Uhr 7 Treffen
Musik, Tanz und Theater	Mo. 20.07.2026 Mo. - Fr. 08.30-12.30 Uhr
Musik und Tanz	Do. 12.03.2026 16.00-17.30 Uhr 6 Treffen
Freies kreatives Gestalten	Di. 24.02.2026 16.00-17.30 Uhr 7 Treffen
Intuitives Malen	Di. 21.04.2026 15.30-17.00 Uhr 6 Treffen
Farbenreich in den Sommer - Kreativtage	Mo. 22.06.2026 09.00-12.00 Uhr 3 Treffen
Wir basteln ein Osternest	Sa. 28.03.2026 14.00-18.00 Uhr
Freies Sticken	Mi. 15.04.2026 15.30-17.00 Uhr 3 Treffen
Wir kochen zusammen	Sa. 01.08.2026 11.00-15.00 Uhr
Kegelclub "Happy"	Sa. 24.01.2026 10.00-12.00 Uhr 4 Termine

St. Ulrich

Musikwerkstatt	individuelle Termine ab Januar 2026
----------------	-------------------------------------

**WIPPTAL****Freienfeld**

Entdecke die Welt der Pferde	Mo. 16.02.2026 09.15-13.15 Uhr Mo.-Fr.
Abenteuer Pferd - Voltigieren und Reiten	Mo. 09.03.2026 14.00-16.00 Uhr 10 Treffen
Alles rund um das Pferd	Do. 12.03.2026 14.00-16.00 Uhr 10 Treffen
Zirkus mit dem Pferd	Mo. 06.07.2026 09.15-13.15 Uhr Mo.-Fr.
Yakari und seine Pferde	Mo. 13.07.2026 09.15-13.15 Uhr Mo.-Fr.
Kreative Pferdewoche	Mo. 03.08.2026 09.15-13.15 Uhr Mo.-Fr.

Sterzing

Sag, wo kommen die Worte her? Der Zauber der Sprache	Do. 26.02.2026 15.00-17.00 Uhr 6 Treffen
Frühlingsgefühle: Freies Malen und Kreativ Sein mit Musik	Do. 23.04.2026 15.00-17.00 Uhr 3 Treffen
Trommelworkshop	Mo. 02.02.2026 16.30-18.00 Uhr 12 Treffen

ÜBERETSCH UND UNTERLAND**Kurtatsch**

Rio Abierto	Di. 24.02.2026 09.00-10.00 Uhr 6 Treffen
Die Seele baumeln lassen mit Klangreisen	Mo. 13.04.2026 15.15-16.15 Uhr 6 Treffen. Mo. 13.04.2026 14.00-15.00 Uhr 6 Treffen
Alles rund um den Hund	Mo. 19.01.2026 09.30-10.30 Uhr 7 Treffen

Salurn

Theaterworkshop il giardino segreto Bühne frei!	Mo. 23.02.2026 09.00-11.00 Uhr 10 Treffen
Rio Abierto	Do. 23.04.2026 10.00-11.00 Uhr 7 Treffen.
Zumba® Fitness	Di. 03.03.2026 09.30-10.30 Uhr 7 Treffen

Kaltern

Naturworkshop	Mo. 27.07.2026 09.00-13.00 Uhr Mo.-Fr.
Kochworkshop	Mo. 22.06.2026 09.00-13.00 Uhr Mo.-Fr.

Neumarkt

Die Welt der Esel entdecken - Asino Amico	Do. 12.03.2026 09.30-11.30 Uhr 6 Treffen
---	--

BURGGRAFENAMT**Lana**

Wir kochen Zusammen	Mi. 18.03.2026 15.30-18.30 Uhr 3 Treffen
---------------------	--

ST. JOSEF



ST. JOSEF
VITA
SANA

Genetische Diagnostik



VORSORGEN UND GESUND BLEIBEN

Ein Team aus 35 erfahrenen Fachärzt*innen und Therapeut*innen kümmert sich um Ihre Gesundheit.

Allgemeine und Viszeralchirurgie | Anästhesie und Schmerztherapie | Augenheilkunde
Dermatologie | Endokrinologie | Endoskopie | Ernährung | Gastroenterologie
Gynäkologie und Geburtshilfe | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Innere Medizin
Kardiologie | Naturheilkunde und Komplementärmedizin | Nephrologie
Neurochirurgie | Neurologie | Onkologie | Orthopädie und Traumatologie
Phlebologie | Physikalische Medizin und Rehabilitation | Physiotherapie und Osteopathie
Plastische Chirurgie, Handchirurgie und ästhetische Medizin | Podologie | Proktologie
Psychologie | Urologie und Andrologie

MERAN

F.-Innerhofer-Str. 2/4
T 0473 864 333

ST. JOSEF Gesundheitszentrum
Sanitätsdirektor Prof. Dr. Alfred Königsrainer
health@stjosef.it | www.stjosef.it

BOZEN

Brennerstr. 2D
T 0471 1555 000

VHS Sommerprogramm für Kinder und Jugendliche 2026

Spaß mit anderen haben und Neues ausprobieren – das könnt ihr in unseren tollen Kursen in den Sommerferien und außerhalb. Informationen zu Inhalten, Terminen und Orten der Kurse gibt es im Internet unter www.vhs.it



BOZEN

VHS-Sitz Bozen

Naturwissenschaftliches Experimentieren	Mo. 10.08.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Grundschule	Mo. 29.06.2026 14.00-17.00 Uhr Mo. - Fr.
English for fun - Englisch für die Mittelschule	Mo. 17.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Computercamp: Spaß und Neues entdecken im Sommer	Mo. 03.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Fotografiecamp in englischer Sprache	Mo. 06.07.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Robotikcamp in italienischer Sprache	Mo. 24.08.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Wir zeichnen Tiere	Mo. 20.07.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Stitch it up! - Trendiges Sicken	Mo. 03.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Nähkurs	Mo. 27.07.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Nähkurs	Mo. 03.08.2026 08.30-12.30 Uhr Mo., Di., Mi., Fr.
Beauty & Care	Fr. 04.09.2026 14.30-18.30 Uhr

BRIXEN

VHS-Zweigstelle Brixen

Naturwissenschaftliches Experimentieren	Mo. 24.08.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Mittelschule - Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen	Mo. 24.08.2026 14.00-17.00 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Grundschule	Mo. 24.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
English for fun - Englisch für die Mittelschule	Mo. 31.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Mi.
Computercamp: Spaß und Neues entdecken im Sommer	Mo. 10.08.2026 08.30-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Programmieren mit Scratch	Mo. 06.07.2026 08.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Musik, Tanz und Theater	Mo. 20.07.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Malen & Töpfern	Mo. 03.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Wir zeichnen Tiere	Mo. 17.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Farbenreich in den Sommer - Kreativtage	Mo. 22.06.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Mi.

Klausen

Abenteuer Bauernhof	Sa. 04.07.2026 09.00-12.00 Uhr
	Sa. 04.07.2026 14.00-17.00 Uhr

PUSTERTAL**Bruneck**

Wander- und Naturerlebniswoche	Mo. 06.07.2026 08.30-17.00 Uhr Mo. - Fr. Mo. 03.08.2026 08.30-17.00 Uhr Mo.- Fr.
--------------------------------	---

St. Georgen

Naturwissenschaftliches Experimentieren	Mo. 03.08.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Musik, Tanz und Theater	Mo. 22.06.2026 14.30-18.30 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Kunst-Werkstatt für Kinder	Mo. 27.07.2026 14.30-17.30 Uhr Mo. - Mi.
Farbenreich in den Sommer: Kreativwoche	Mo. 06.07.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Reise um die Welt	Mo. 24.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Mi.

BURGGRAFENAMT**Lana**

Elektronik-Bastelkurs	Mo. 17.08.2026 08.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Grundschule	Mo. 10.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Computercamp	Mo. 27.07.2026 08.30-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Spielend einfach einfache Spiele programmieren	Mo. 20.07.2026 08.30-12.00 Uhr Mo. - Fr.

Dorf Tirol

Natur- und Waldwoche	Termine werden noch bekannt gegeben
Computercamp	Mo. 24.08.2026 08.30-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Experimentelle Acrylmalerei	Mo. 17.08.2026 08.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Kreatives Malen für Kinder	Mo. 24.08.2026 08.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.

Passeier

Italienisch für die Grundschule	Mo. 17.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
---------------------------------	--

WIPPTAL**Freienfeld**

Kreative Pferdewoche	Mo. 03.08.2026 09.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Yakari und seine Pferde	Mo. 13.07.2026 09.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Zirkus mit dem Pferd	Mo. 06.07.2026 09.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Pippi Langstrumpf und ihre Reitkünste	Mo. 17.08.2026 09.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Lucky Luke und seine Abenteuer	Mo. 20.07.2026 09.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.

ÜBERETSCH UND UNTERLAND

Auer

Kindermalwoche 1	Mo. 03.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kindermalwoche 2	Mo. 10.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kindermalwoche 3	Mo. 17.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kindermalwoche 4	Mo. 24.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.

Leifers

Kreative Sommertage: Nähkurs	Mo. 03.08.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
------------------------------	--

Eppan

Naturwissenschaftliches Experimentieren	Mo. 17.08.2026 08.30-12.30 Uhr Mo. - Fr.
Elektronik-Bastelkurs	Mo. 24.08.2026 08.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Mittelschule	Mo. 20.07.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Grundschule	Mo. 03.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Computercamp	Mo. 13.07.2026 08.30-12.00 Uhr Mo. - Fr.

Kaltern

Naturworkshop	Mo. 27.07.2026 09.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Grundschule	Mo. 24.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Italienisch für die Mittelschule	Mo. 06.07.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Englisch für die Mittelschule	Mo. 10.08.2026 09.00-14.00 Uhr Mo. - Fr.
Mathe-fit in die Oberschule	Mo. 03.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Computer, Abenteuer & Survival	Mo. 17.08.2026 08.00-17.00 Uhr Mo. - Fr.
Computer, Abenteuer & Survival	Mo. 10.08.2026 08.00-17.00 Uhr Mo. - Fr.
Stop-Motion-Filmwoche	Mo. 27.07.2026 08.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.
Deine Stimme zählt: Starte deinen eigenen Podcast!	Mo. 13.07.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kinderyoga: discover with all senses	Mo. 20.07.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Wir zeichnen Wald-, Bauernhof- & Unterwassertiere	Mo. 03.08.2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Fr.
Kreative Sommertage: Wir zeichnen ein Comic aus einer Fabel	Mo. 13.07.,2026 09.00-12.00 Uhr Mo. - Mi.
Kochworkshop	Mo. 22.06.2026 09.00-13.00 Uhr Mo. - Fr.



Lebens(t)raum gestalten

Brixen und seine Gebäude - eine architekturhistorische Führung

17.04.2026 | 16.30-18.30 Uhr | Seite 29

Architektur in Südtirol

14.05. und 16.05.2026 | Seite 33

Wohnen in Südtirol - ein Grundrecht oder ein Luxusgut?

04.05.2026 | 09.30-10.30 Uhr | Seite 40

Zu Besuch im neuen Guggenberg

08.05.2026 | 15.00-17.00 Uhr | Seite 51

Südtiroler Dialekt

27.02.2026 | 17.15-18.45 Uhr |

4 Treffen | je Fr. | Seite 60

Lehrgang für Interior Design

27.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr |

6 Treffen | Seite 80

Wohnpsychologie

16.05.2026 | 09.00-16.00 Uhr | Seite 209

Erfolgsfaktor Arbeitsraum

29.05.2026 | 09.00-16.00 Uhr | Seite 98

Moderne Meditation

06.03.2026 | 14.00-17.00 Uhr | Seite 146

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

12.03.2026 | 19.30-21.00 Uhr | Seite 42

Holz und Zäune im Außenbereich neu gestalten

11.04.2026 | 08.30-11.30 Uhr | Seite 211

Fassade - Ausbesserungsarbeiten und Neuanstrich

28.03.2026 | 08.30-11.30 Uhr | Seite 210

Heimwerken will gelernt sein

23.05.2026 | 08.30-12.30 Uhr | Seite 210

Obstbäume und -sträucher schneiden

24.01.2026 | 13.30-16.30 Uhr | Seite 208

Frühjahrsputz: Ordnung ist das halbe Leben

12.03.2026 | 18.00-20.30 Uhr | Seite 209

Tonwerkstatt: Gartenkugeln

20.01. und 27.01.2026 | 18.30-21.00 Uhr | Seite 183

Information und Anmeldung

www.vhs.it

VHS Südtirol | info@vhs.it | 0471 061444

Tauchen Sie ein in Geschichte und Kunst,
Theater und Film, Literatur und Musik,
Philosophie und Religion. Machen Sie sich ein
Bild von der Welt und erfahren Sie Neues aus
Psychologie und Pädagogik, Politik und Recht,
Wirtschaft und Soziologie, Naturwissenschaft
und Umwelt. Bei unseren Vorträgen und
Seminaren, Exkursionen und Führungen,
Tagesfahrten und Reisen entdecken Sie
Neues, Altes, Kurioses und Traditionelles.
Erweitern Sie Ihren Wissensschatz mit
unseren kulturellen Angeboten!

Kultur & Gesellschaft

<i>Onlinekurse</i>	20
<i>Kulturreisen & Tagesfahrten</i>	21
<i>Geschichte & Kunstgeschichte</i>	26
<i>VHS am Sonntag</i>	34
<i>Theater</i>	36
<i>Musikgeschichte</i>	36
<i>Literatur</i>	37
<i>Religion & Psychologie</i>	41
<i>Soziologie, Politik & Philosophie</i>	42
<i>Recht</i>	43
<i>Naturwissenschaften & Umwelt</i>	46
<i>Zu Besuch bei ...</i>	50
<i>Übersicht Vorträge</i>	225

Onlinekurse Kultur

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.vhs.it

Geschichte

Studium generale:

Semester 4 - Zeitgeschichte

Das kurze 20. Jahrhundert: regional - national - global

Ingrid Böhler |

Senior Scientist Universität Innsbruck

Eva Pfanzelter |

Professorin für Zeitgeschichte und Digital Humanities Universität Innsbruck

04.03.2026 | 17.30-19.00 Uhr | 10 Treffen |

€ 155

Kunstgeschichte

Die Biennale Venedig als Spiegel der Gegenwart

Thomas Klaus Sterna |

Performance-Künstler

05.05., 12.05. und 19.05.2026 |

18.00-20.00 Uhr | € 65

Politik & Recht

Das Erbrecht: die gesetzliche und die testamentarische Erbfolge

Roland Unterhofer | Rechtsanwalt

08.06.2026 | 19.30-21.30 Uhr | € 25

Grundlagen im Arbeitsrecht:

Frau sein in der lohnabhängigen Zusammenarbeit

Luisa Nena | Arbeitsrechtsberaterin

17.03.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 25

Ehe, Partnerschaft oder alternative Lebensformen?

Ein rechtlicher Überblick

Manuela Obojes | Rechtsanwältin

23.04.2026 | 19.30-22.00 Uhr | € 29

vhs.wissen life

Das digitale Wissenschaftsprogramm kostenlos, Anmeldung erforderlich

Bilderkult und Bildkritik

15.01.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

21.01.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

26.01.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Zwischen Zöllen und Zeitenwende - Wohnsteuert Deutschlands Wirtschaft?

29.01.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

02.02.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

23.02.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

24.02.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

01.03.2026 | 19.30-21.00 Uhr

Weitere Themen und Termine finden Sie auf www.vhs.it

Kulturreise Sizilien – Insel zwischen Morgenland und Abendland

Monumente und Kunstwerke der Antike und des Mittelalters

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik



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

Wegen seiner einzigartigen, zentralen Position im „mare nostrum“ (Unserem Meer) der Römer lag Sizilien stets im Schnittpunkt unterschiedlicher Kulturen. Wie keine andere Region oder Gegend der „Alten Welt“ ist diese Insel Vermittlerin zwischen Morgenland und Abendland, zwischen Afrika und Europa. Von ihrem einstigen Glück zeugen heute noch prächtige Monumente und Kunstwerke, die zum Bedeutendsten gehören, was das antike und mittelalterliche Europa hervorbrachte. 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 aber auch die griechischen Tempel von Segesta, Selinunt und Agrigent in ihrer einzigartigen, sehr reizvollen Landschaft.

SIZILIEN, Di. 14.04.2026–So. 19.04.2026 |

€ 1540 pro Person im Doppelzimmer | € 1820 pro Person im Einzelzimmer

inkl. Transfer ab/bis Bozen, Hin- und Rückflug, 5 Übernachtungen mit Halbpension,

Transfers vor Ort, Führungen, Eintritte

zzgl. Reiseversicherung und Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23



Reisen
ist die schönste Art
zu lernen.

*Der Volkshochschule Südtirol
unseren herzlichen Dank
für die gute Zusammenarbeit!*



Primus
TOURISTIK

Reisebüros für Gruppen- und Individualreisen

Bozen Tel. 0471 059 900 · Naturns Tel. 0473 666 333

Klausen Tel. 0472 846 222 · Sterzing Tel. 0472 764 506

www.primus.bz



Silbernagl
BUS & TRAVEL

Florenz neu entdecken

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

Dr. Marcello Beato | *Kunsthistoriker*

Erleben Sie ein inspirierendes Wochenende auf Entdeckungsreise zu den verborgenen Schätzen von Florenz. Abseits der ausgetretenen Pfade begegnen wir Orten, die ihre Geschichte leise, aber eindrucksvoll erzählen. Wir werden nicht stundenlang anstehen, um die Kuppel Brunelleschis zu erklimmen – und doch einen unvergleichlichen Blick über die Stadt genießen. Wir werden kein Selfie vor Botticellis Venus machen, sondern in aller Ruhe Meisterwerke der italienischen Kunst des Mittelalters und der Renaissance auf uns wirken lassen. Natürlich darf auch der Genuss nicht fehlen: Bei einem Besuch im Chianti-Gebiet erfahren wir, wie dieser berühmte Wein entsteht – und verkosten ihn dort, wo er zu Hause ist.



FLORENZ, Do. 07.05.2026–So. 10.05.2026 |

€ 980 pro Person im Doppelzimmer | € 1160 pro Person im Einzelzimmer

inkl. Fahrt im Reisebus, 3 Übernachtungen mit Halbpension, Führungen und Eintritte zzgl. Reiseversicherung und Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23

Im Land der Klöster und Kapellen – Oberschwäbische Kirchenkunst unter geomantischem Blickwinkel

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

M.A. Ulrike Buhl | *Archäologin*

Wir fahren von Bozen nach Sigmaringen und durch das wildromantische Donautal mit seinen vielen Burgen und Ruinen zum Kloster Beuron, das an einer Flussschleife der noch jungen Donau liegt. Am nächsten Tag geht es zu Kapellen, die durch Lage und teilweise jahrtausendelange Ortsgeschichte geprägt sind und als mystische Plätze gelten. Nachmittags bekommen wir experimentalarchäologisch einen Einblick in den Sankt Gallener Klosterplan: Im Campus Galli wird mit mittelalterlicher Technik eine Klosterstadt nachgebaut. Am letzten Tag fahren wir Richtung Bad Buchau zunächst zur schönsten Dorfkirche Deutschlands in Steinhausen, die ebenfalls am Jakobsweg und auf einer uralten Straßenkreuzung liegt, und dann zum Kloster Bad Schussenried mit der Basilika St. Magnus. Zum Schluss der Fahrt besuchen wir noch den Federsee mit seinen Pfahlbauten, ein Siedlungsplatz, an dessen Lage und Ortsqualität zu erkennen ist, weshalb manche Plätze jahrtausendealte Kontinuität haben.



OBERSCHWABEN, Fr. 12.06.2026–So. 14.06.2026 |

€ 690 pro Person im Doppelzimmer | € 740 pro Person im Einzelzimmer

inkl. Fahrt im Reisebus, 2 Übernachtungen mit Halbpension, Führungen, Eintritte zzgl. Reiseversicherung und Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23

*Eine weitere Reise zum Thema Literatur
finden Sie auf S. 39*

Ein Tag in ... Forlì mit Ausstellungsbesuch

Was ist Barock? Ein großes Theater der Ideen

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

Das Museum in San Domenico in Forlì beherbergt 2026 eine der am meisten erwarteten Ausstellungen der internationalen Kunstszene, mit dem klangvollen Titel „Das große Theater der Ideen“. Die Ausstellung umfasst rund 200 Werke aus bedeutenden Galerien und Privatsammlungen. Unter den ausgestellten Meisterwerken sind insbesondere jene von Velázquez, Rembrandt, Salvator Rosa, Artemisia Gentileschi, aber auch von Luca Giordano, Vouet und den flämischen Künstlern Pieter Paul Rubens sowie Antoon van Dyck zu erwähnen. Sehenswert natürlich auch Forlì selbst. Neben der romanischen Kirche der ehemaligen Abtei San Mercuriale bestimmen Bauten der Renaissance und des Barock den Stadtkern.

FORLÌ, Sa. 28.03.2026 | € 135

inkl. Fahrt im Reisebus, Eintritte, Führungen (ohne Verpflegung)

zzgl. Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23



VHS

VHS KULTURCLUB

SÜDTIROL

Ein vielfältiges Angebot rund um
Reisen & Kultur erwartet Sie!

- für Ihren gesicherten Platz:
exklusive Vorankündigung per Reise-Newsletter
- Literaturempfehlungen
- besondere Kultur-Tipps
- Vorschau VHS am Sonntag

Jetzt zum Jahresbeitrag von € 10 Mitglied werden!

Info &
Anmeldung:
0471 061444
info@vhs.it

www.vhs.it

Dolomiten, Kultur und Kulinarik

Eine Entdeckungsreise durchs südöstliche 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 Rosnatal" 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, siehe S. 23

Ein Tag in ... Ferrara

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. Im Zentrum steht aber heute noch die Kathedrale, ein Symbolbau, der im 12. Jahrhundert zur Zeit der freien kommunalen Eigenständigkeit begonnen wurde. Das nahe gelegene Museo della Cattedrale beherbergt faszinierende Bauplastik des 12. bis 14. Jahrhunderts, aber auch Tafelwerke von Cosmè Tura (um 1460-1470) und Skulpturen von Jacopo della Quercia (u. a. die „Madonna mit dem Granatapfel“, 1406). Die Wandmalereien um 1470 im Palazzo Schifanoia hingegen sind profanen Inhalts, berühmt sind die Monatsdarstellungen und Planetenbilder, die einem humanistischen Konzept folgen.

FERRARA, Sa. 16.05.2026 | € 135

inkl. Fahrt im Reisebus, Eintritte, Führungen (ohne Verpflegung)

zzgl. Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23

Kunst am Wege – Die Entdeckung des Besonderen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Volkshochschulen Südtirol und Tirol

Dr. Franz Caramelle | *ehem. Landeskonservator Tirol*

Die Tagesfahrt „Kunst am Wege“ führt uns dieses Semester entlang der nördlichen Innseite von Innsbruck nach Telfs. Wir machen uns auf die Suche nach versteckten Kunstdenkmälern in Kranebitten, am Martinsbühel, in Leiblfing, Pettnau und Telfs.

INNSBRUCK-TELFs, Sa. 23.05.2026 | € 79

inkl. Fahrt im Reisebus, Eintritte, Führungen (ohne Verpflegung)

zzgl. Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23

Tagesfahrt

Die Klause Altfinstermünz und die Ziegenkäserei in Prad

Tagesfahrt ins Oberinntal und in den Obervinschgau

Helene Dietl Laganda | Reiseleiterin, Fremdenführerin | **Sigrid Sparer**



Die Klause Altfinstermünz, eine beeindruckende mittelalterliche Festungsanlage, liegt in der Finstermünzschlucht an der alten Handelsroute zwischen Tirol, Engadin und dem Vinschgau. 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, siehe S. 23

Tagesfahrt

Biennale Venedig

Mag. Thomas Klaus Sterna | Performance-Künstler



Die 61. Internationale Kunstausstellung der Biennale di Venezia findet von Samstag, 9. Mai bis Sonntag, 22. November 2026 statt. Die Ausstellung trägt den Titel „In Minor Keys“ (Kunst in Moll) und folgt der Vision der Ende 2024 ernannten und im Mai 2025 verstorbenen künstlerischen Leiterin Koyo Kouoh. Die Biennale möchte zu den sinnlichen, affektiven und subjektiven Dimensionen der Kunst zurückkehren.

VENEDIG, Fr. 19.06.2026 | € 149

inkl. Fahrt im Reisebus, Eintritte, Führungen (ohne Verpflegung)

zzgl. Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23

Tagesfahrt

Zum Musicalsommer nach Kufstein

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

inkl. Fahrt im Reisebus, Tickets Kategorie 4 (ohne Verpflegung)

zzgl. Mitgliedschaft VHS Kulturclub, siehe S. 23

Entdecken Sie Kurse zu den Themen Gesang und Stimmbildung ab S. 193

Studium Generale Geschichte Semester 4 – Zeitgeschichte

Das kurze 20. Jahrhundert: regional – national – global

Mag. Dr. Ingrid Böhler | *Senior Scientist Universität Innsbruck*

Univ.-Prof. Mag. Dr. Eva Pfanzelter | *Professorin für Zeitgeschichte und Digital Humanities Universität Innsbruck*

Lassen Sie sich in die Geschichte Mitteleuropas entführen und lernen Sie, wie Sie dieses Wissen auf regionaler Ebene mit der Tiroler Landesgeschichte verknüpfen können. Gemeinsam mit den Lehrenden diskutieren Sie wesentliche Fragestellungen zu Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |

Mi. 04.03.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. |

€ 155 (Mitglieder des Tiroler Geschichtsvereins erhalten 10% Ermäßigung)

wissen für alle
uniocom



**Volkshochschule
TIROL**

Es sind zwei ergänzende Exkursionen vorgesehen:

Exkursion 1

INNSBRUCK | Fr. 06.03.2026 | € 35 (zzgl. Eintritte)

Exkursion 2

BOZEN | Fr. 08.05.2026 | € 35 (zzgl. Eintritte)

Seminar

Familien- und Hofgeschichte – Eigene Recherchen vertiefen

In Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Landesarchiv

Dr. Gustav Pfeifer und Dr. Harald Toniatti | *Südtiroler Landesarchiv*

Im Austausch mit den Teilnehmenden und Experten des Südtiroler Landesarchivs werden Fragestellungen erörtert und Empfehlungen für die vertiefende Recherche gegeben. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit im Anschluss an das erste gemeinsame Treffen, individuelle Termine am Landesarchiv zu vereinbaren und selbstständig weiter zu recherchieren.

BOZEN, Südtiroler Landesarchiv, Armando-Diaz-Straße 8/B |

Mo. 16.03.2026 | 14.30–17.00 Uhr | € 9

Seminar

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Einführung in die Kurrentschrift des 18. und 19. Jahrhunderts

MMag. Philipp Tolloi | *Südtiroler Landesarchiv*

Wer sich zum ersten Mal mit handgeschriebenen älteren deutschen Texten befasst, stößt sehr bald auf ein zunächst vielleicht unerwartetes Problem: Diese Texte sind vor etwa 1940 häufig, vor 1900 fast durchgehend in der sogenannten Deutschen Schrift oder Kurrentschrift abgefasst und auf Anhieb für das ungeübte Auge kaum zu entziffern. Anhand von kopierten Quellenbeispielen aus den Beständen des Südtiroler Landesarchivs aus der Zeit von Maria Theresia bis in die Zwischenkriegszeit sollen in diesem Seminar Schwellenängste im Umgang mit älteren Schriftstücken abgebaut und eine elementare Lesefähigkeit vermittelt werden. Die Teilnehmenden erhalten zudem eine Literatur- und Linkliste mit Hinweisen zur Vertiefung und zum Selbststudium.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 09.04.2026 | 15.00-19.00 Uhr | € 52

Besuch im Stadtarchiv

Dr. Andreas Oberhofer | *Historiker, Stadtarchivar Bruneck*

Das Stadtarchiv ist ein Ort der Dokumentation der Vergangenheit der Stadtgemeinde Bruneck. Darüber hinaus ist es Anlaufstelle für alle geschichtswissenschaftlichen Fragestellungen von Interessierten und hat auch das Ziel, durch aktive Geschichtsvermittlung das historische Bewusstsein zu stärken und Lust auf eigenes Forschen zu machen. 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-Straße 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



Bozen unter und über der Erde

Ausflug in die Frühgeschichte der Stadt

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

Wer weiß schon, dass die weitgehend unbeachtete Kellerwelt Bozens einen faszinierenden Einblick in die Vergangenheit unserer Stadt bietet? Nach einer kurzen Einführung in die geologisch-topografische Situation Bozens und die Archäologie der Stadt beginnen wir den Besichtigungsrundgang durch die Altstadt Bozens. Insbesondere werden wir uns auf die Spuren der Antike und des Frühmittelalters unter dem Baukomplex des Kapuzinerklosters begeben und die Laubengasse und Laubenhäuser mit ihren Hausstrukturen und einigen historischen Kellerräumen erkunden.

BOZEN, Treffpunkt: Dom, Hauptportal | Fr. 20.03.2026 | 15.00–17.30 Uhr | € 25

Der Friedhof der Alten Grieser Pfarrkirche

Wo Gräber Geschichte(n) erzählen

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

Viele der alten Gräber und Grabsteine, oftmals von Efeu und Unkraut überwachsen, sind Zeugen vergangener und wechselvoller Zeiten. Wenn wir über den terrassenförmig angelegten Friedhof schlendern, werden wir von der Vielfalt der hier Bestatteten überrascht sein. Friedlich vereint treffen sich hier bürgerliche, bäuerliche und blaublütige Bewohner der einst selbständigen Gemeinde Gries neben Menschen aus dem damaligen weiten Habsburgerreich.

BOZEN, Treffpunkt: Grieser Platz, Stiftskirche | Fr. 13.03.2026 | 15.00–16.30 Uhr | € 25

Wenn Steine reden: Die Friedhöfe von Untermais

In Zusammenarbeit mit urania meran

Christoph Gufler | *Landeskundler*

Die Friedhöfe bei der Maria-Trost-Kirche, bei der Pfarrkirche St. Vigilius und der heutige Friedhof spiegeln in ihrer Entstehung und in zahlreichen Grabdenkmälern die Geschichte der ehemals selbständigen Gemeinden Unter- und Obermais, sowie der Kurstadt Meran wider. Die sachkundige Führung vermittelt die Begabung mit interessanten Persönlichkeiten.

MERAN, Treffpunkt: Maria-Trost-Kirche, Schafferstraße 1 |

Fr. 27.03.2026 | 16.00–18.30 Uhr | € 20

INFORMATION & ANMELDUNG: urania meran, Tel. 0473 230219, info@urania-meran.it



Führung

Merkantilmuseum und Gerstburg

Auf den Spuren der Bozner Kaufmannsfamilien

Mag. Dr. Hanns-Paul Ties | *Kunsthistoriker*

Dott. Elisabetta Carnielli | *Leiterin des Merkantilmuseums*

Die aktuelle Sonderausstellung im Bozner Merkantilmuseum zeigt 20 bisher teils unbekannte Bildnisse von Angehörigen bedeutender Bozner Kaufmannsfamilien des 18. und frühen 19. Jahrhunderts. Auf den Ausstellungsbesuch folgen ein Stadtrundgang auf den Spuren der Porträtierten sowie die Besichtigung des Ansitzes Gerstburg mit den für Anton Melchior von Menz und Maria Anna von Gumer ausgeführten Fresken von Martin Knoller.

BOZEN, Treffpunkt: Merkantilmuseum, Silbergasse 6 |

Fr. 10.04.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 29 inkl. Eintritt Merkantilmuseum

Führung

Brixen und seine Gebäude – eine architekturhistorische Führung

Martina Rabensteiner | *Historikerin, Fremdenführerin*

In Brixen treffen historische Bauten auf moderne Architektur. In dieser Stadtführung werden wir verschiedene Gebäude Brixens kennenlernen und hinter ihre Kulissen blicken. Wir begeben uns dabei auf eine gemeinsame Spurensuche und werden feststellen, dass vor allem in der ehemaligen Bischofsstadt das Alte mit dem Neuen in Harmonie steht und gemeinsam in eine Zukunft blickt.

BRIXEN, Treffpunkt: Tourismusbüro Brixen, Regensburger Allee 9 |

Fr. 17.04.2026 | 16.30-18.30 Uhr | € 29

Vortrag

"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

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

Castelfeder - Byzantinische Architektur im Unterland

Dott. Günther Kaufmann | *Archäologe*

Die romantische Hügellandschaft von Castelfeder, auch als bukolisches Arkadien Tirols bekannt, beherbergt archäologische Funde von jahrtausendelanger Besiedlung. Seit der Jungsteinzeit ist mehr oder weniger mit einer kontinuierlichen Besiedlung zu rechnen. Das sehenswerte und wichtigste Denkmal von Castelfeder ist die Befestigungsanlage des Frühmittelalters, ein Teil davon ist unter dem Namen „Kuchelen“ allseits bekannt. Diese Ringanlage ist ohne byzantinische Vorbilder undenkbar, sie wurde wohl zur Zeit der oströmischen Rückeroberung des Alpenraumes in den Jahren 562-568 errichtet und über lange Zeit während des Frühmittelalters genutzt.

MONTAN, Treffpunkt: Parkplatz beim Fußballplatz Montan |
Sa. 14.03.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 29

Leben an der Grenze – Geschichte(n) im Hoamet Museum Tramin

Hermann Toll | *Kustos des Hoamet-Museum-Tramin*

Tramin lag und liegt – wie das Unterland allgemein – im Grenzbereich von 3 Kulturen: die ladinische, deutsche und italienische. Ursache dieser Situation sind die diversen Besiedelungsströme der Vergangenheit als Folge historischer und klimatischer Ereignisse. Dies hat Spuren im Handwerk, im Handel, in der Landwirtschaft, in der Sprache, im Bauwesen und in der Kultur im Allgemeinen hinterlassen. Das Hoamet Museum gibt mit zahlreichen Exponaten Einblick in die wechselvolle Geschichte des Unterlandes.

TRAMIN, "Hoamat Tramin Museum", Rathausplatz 9 |
Sa. 18.04.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 16 inkl. 3 Weinkostproben

Führung

Der Gampenbunker

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

Exkursion

Orts-, Hof- und Flurnamen im Passeier

Führung durch St. Leonhard mit Besichtigung der Jaufenburg

Mag. phil. Johannes Ortner | *Flurnamenexperte, Obmann Heimatschutzverein Meran Museum Passeier*

Wir wandern von St. Leonhard durch den Ortsteil Schaffeld bis zur Brücke über den Rasimbach. Auf einem schönen von Hecken eingerahmten Weg erreichen wir das Baumannal und das Kirchlein Heiligkreuz, von dem es nicht mehr weit zur Jaufenburg ist. Teil des Rundgangs ist die geführte Besichtigung der Ruine Jaufenburg. Die einst prächtige Burganlage erzählt heute die Geschichte der Burg von ihrer Erbauung als „turm unter dem Jaufen“ im 13. Jahrhundert bis heute. Von der Jaufenburg wandern wir direkt zum früheren Widersicht-Hof und dann, wie auf dem Hinweg, nach St. Leonhard.

ST. LEONHARD I. PASSEIER, Treffpunkt: Busbahnhof |

Sa. 09.05.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 38

*Eine Exkursion zu mundartlichen Pflanzennamen
finden Sie auf S. 50*

Exkursion

Partschinser Sagenweg – Kulturhistorische Wanderung

In Zusammenarbeit mit urania meran

Mag. phil. Johannes Ortner | *Flurnamenexperte, Obmann Heimatschutzverein Meran*



Wir wandern auf dem schön gestalteten Sagenweg am Partschinser Kluanbergl und tauchen in die Urgeschichte ein, die uns in Form von Mauerresten, bewohnten Höhlen, Schalensteinen und „Teufelssesseln“ auf Schritt und Tritt begegnet. Die leichte und familienfreundliche Wanderung erzählt von der Bedeutung der Flur- und Ortsnamen wie Salten, Fineid, Alt-Grind-Hütte, Golderskofel, Longar. Nach dem Begehen des Partschinser Waalweges, findet der krönende Abschluss vor einem besonderen Baudenkmal beim Ansitz Spauregg in Partschins statt.

ZIELGRUPPE: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren

PARTSCHINS, Treffpunkt: Gasthaus Birkenwald | Sa. 18.04.2026 | 14.30–17.30 Uhr | € 25

INFORMATION & ANMELDUNG: urania meran, Tel. 0473 230219, info@urania-meran.it

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

Zauber, Riten und Symbole – Magisches Brauchtum gestern und heute

M.A. Ulrike Buhl | Archäologin

Schutzzeichen, Amulette oder Flurbegehungen gehören zum Volksbrauchtum vor allem ländlicher Gegenden und so mancher Ritus auch zum kirchlichen Jahreskreis. Vieles davon wird gerne als Aberglaube bezeichnet und hat sich trotzdem bis in die heutige Zeit erhalten. Bei genauerem Hinsehen ist aber nicht jedes geschnitzte Zeichen an Türen oder Toren nur Hausschmuck, sondern ein tiefgründiges Symbol mit einer konkreten Aufgabe. Keltisches und Antikes Erbe ist in den alten Gebräuchen immer noch spürbar und konnte auch vom Christentum nicht ausgelöscht werden. Wir begeben uns auf eine Zeitreise der Zauberzeichen und Symbole, die vielen bekannt sind, deren Bedeutung und Nutzung aber im Laufe der Zeit verloren ging.

ST. PAULS, Wohn-/Pflegeheim, St.-Justina-Weg 10 | Sa. 07.03.2026 | 14.00-18.00 Uhr | € 49

Völs – sakrale Landschaft unterm Schlern

M.A. Ulrike Buhl | Archäologin

Auf einem Spaziergang von St. Margareth und Lauerntius in Obervöls nach St. Peter am Bichl, tauchen wir tief in die sakrale Landschaft unter dem Schlern ein. Laurentiuskirchen stehen oft an alten Wegführungen und Kultplätzen, Peterskirchen auf alten Sonnenplätzen. Der Schlern aus geomantischer Sicht und mit Einbezug der Archäoastronomie betrachtet, lässt Kult, Ort und Landschaft zu einer Einheit verschmelzen, die das gesamte untere Eisacktal umfasst.

VÖLS AM SCHLERN, Treffpunkt: St. Margareth, Obervöls Platzl 1 |
Sa. 11.04.2026 | 13.00-17.00 Uhr | € 38

St. Peter, St. Daniel und das Weingut Pfitscher

Mag. Dr. Hanns-Paul Ties | *Kunsthistoriker*

Der spätgotische Bau von St. Peter in Auer entstand im frühen 16. Jahrhundert. Bedeutsam sind die Renaissanceorgel und die frühbarocken Altäre. Doch auch Wandmalereien von Conrad Waider gibt es zu bewundern. St. Daniel am Kiechlberg ist, wenn man so will, eine alte Weinbergkirche. Im Inneren erzählen Wandmalereien aus dem 15. Jh. die Danielgeschichte, der Flügelaltar zeigt frühe Arbeiten von Bartlme Dill Riemenschneider, er entstand in der Werkstatt des Brunecker Bildhauers Michael Parth. Anschließend besuchen wir das Weingut Pfitscher und werden bei einer Weinverkostung den Nachmittag ausklingen lassen.

AUER, Treffpunkt: Kirche St. Peter |

Fr. 17.04.2026 | 14.30-18.00 Uhr | € 49 inkl. Weinverkostung

Die Biennale Venedig als Spiegel der Gegenwart

Mag. Thomas Klaus Sterna | *Performance-Künstler*

Der Kunstbetrieb ist eine Black Box. Das heißt: Wer zu ergründen versucht, wie er international, national oder lokal funktioniert, stößt häufig auf große Undurchsichtigkeit. Die Vorlesungsreihe versucht diesen Teil des Kunstbetriebs genauer auszuleuchten. Exemplarisch soll dafür die Geschichte der Biennale Venedig stehen. Die Veranstaltungsreihe endet mit einem Tagesausflug zur 61. Biennale am 19. Juni 2026.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |

Di. 05.05., Di. 12.05. und Di. 19.05.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 65

*Weitere Informationen zur Tagesfahrt
finden Sie auf S. 25*

Architektur in Südtirol: von früher bis heute

Wie Baukultur entsteht und was sie ausdrückt

Dr. Arch. Lukas Abram | *Architekt*

Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten, über Architektur sehr wohl. Dieses Seminar soll zeigen, wie Architektur entsteht. Sie ist eben nicht einzig Ausdruck eines rein ästhetischen Willensaktes, sondern immer ein Kompromiss zwischen vielen Faktoren und Zwängen. Das Seminar bietet einen kurzen geschichtlichen Abriss der Baugeschichte Südtirols mit anschließender Diskussion. Im Rahmen einer Exkursion werden wir den Blick für Baukultur schärfen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Do. 14.05.2026, 18.00-20.00 Uhr (Seminar) | Sa. 16.05.2026, 14.30-16.30 Uhr (Exkursion) | € 49

VHS am Sonntag

VHS am Sonntag richtet sich an alle, die am Wochenende keine Verabredung haben und neue Kontakte knüpfen möchten. Von Stadtführungen bis zu Kreativ-Workshops - ein abwechslungsreiches Angebot wartet. Kommen Sie vorbei, entdecken Sie die VHS und genießen Sie in gemütlicher Atmosphäre eine entspannte Zeit in Gesellschaft. Begegnung, Gespräche und gemeinsames Erleben stehen im Vordergrund – offen, unverbindlich und für alle. Durch das Programm führen und begleiten die VHS-Kursleitenden und eine VHS-Mitarbeiterin. Jeder Termin findet in einem anderen Bozner Lokal einen gemütlichen Ausklang.

Führung

MuseumsMomente

Raum für Begegnung

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

Das Museum wird zum Ort der Begegnung: Wir schauen, staunen, sprechen und tauschen uns aus. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben - unabhängig vom Vorwissen. In entspannter Atmosphäre entdecken wir Kunstwerke, teilen Eindrücke und gestalten gemeinsam lebendige MuseumsMomente.

BOZEN, Treffpunkt: Stadtmuseum Bozen |

So. 15.03.2026 | 15.00–17.30 Uhr | € 20 inkl. Kaffee und einem Stück Kuchen

Exkursion

Wie flaniert Bozen? Promenaden in Bozen

Martina Rabensteiner | *Historikerin, Fremdenführerin*

Über Pflastersteine zu gemütlichen Promenaden, eingebettet in wunderbare Naturlandschaften, schlendern wir unter anderem auch entlang der bunten Häuserfassaden Bozens. Wir werden dabei die Geschichte unserer Landeshauptstadt aus einer neuen Perspektive kennenlernen, natürlich flanierend!

BOZEN, Treffpunkt: VHS Südtirol, Schlernstraße 1 |

So. 19.04.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 20 inkl. Kaffee und einem Stück Kuchen

Exkursion

Was weiß Bozen? Wichtige Bildungsorte in Bozen

Martina Rabensteiner | *Historikerin, Fremdenführerin*

Bozen ist mehr als eine malerische Alpenstadt. Unsere Hauptstadt war immer schon ein Schmelztiegel zwischen dem Norden und dem Süden, Zentrum des Austausches und Wissenstransfers. Wir werden uns gemeinsam auf den Spuren wichtiger Bildungszentren Bozens machen und hinter deren Kulissen blicken.

BOZEN, Treffpunkt: VHS Südtirol, Schlernstraße 1 |

So. 10.05.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 20 inkl. Kaffee und einem Croissant

Freies Sticken

Brigitte Ferdigg Clara | *Dipl. Schneiderin, Kunsthistorikerin*

Du gestaltest intuitiv und nach deinem eigenen Stil.

Mit einfachen Stichen und in entspannter Runde lassen wir uns auf das Zusammenspiel von Fäden, Farben und Stoffen ein.

Perfekt für alle, die gemeinsam kreativ sein wollen.



BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

So. 07.06.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 20 inkl. einer kleinen Erfrischung

NEU

Seminar

Hinter den Kulissen - Ein Wochenende durch die Geschichte des Theaters

In Zusammenarbeit mit den Vereinigten Bühnen Bozen

Mag. Ingrid Lughofer | *Operndramaturgin, Theaterpädagogin*

Sie gehen gerne ins Theater? Sie lieben Filme? Doch was steckt dahinter, wenn wir im Theater oder bei einem Film mitfühlen, lachen, weinen oder

aufgeregt auf den Fortgang warten? An diesem Wochenende erkunden wir die Geschichte des Theaters und erfahren, seit wann es leidenschaftlich packende Stücke gibt, warum eine Szene besonders spannend ist und ob wir ein Happyend brauchen. Wir lüften faszinierende Geheimcodes des Bühnenkosmos, erfreuen uns an zahlreichen Beispielen aus Theater, Film und darstellender Kunst, und vielleicht probieren wir den einen oder anderen künstlerischen Impuls spielerisch-kreativ aus. Außerdem blicken wir bei einer Führung hinter die Kulissen des Stadttheaters Bozen und der aktuellen Projekte der Vereinigten Bühnen Bozen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 18.04.2026, 10.00–18.00 Uhr und So. 19.04.2026, 10.00–13.00 Uhr | € 169

ANMELDESCHLUSS: 02.04.2026

Vereinigte
Bühnen
Bozen

Musik in der Geschichte

Meisterwerke der klassischen Musik – Teil 4

Prof. Dr. Giacomo Fornari | Dozent am Konservatorium Claudio Monteverdi Bozen

Bei diesen Terminen werden einige Meisterwerke der klassischen Musik, unterteilt nach Epochen, vorgestellt, um zu verstehen, welche Rolle sie in der Geschichte der Musik gespielt haben und wie sie die Entwicklung dieser schönen Kunst beeinflusst haben. Es handelt sich um eine spannende, mehrteilige Reise von der Antike bis zur Musik von heute. Teil 4 führt uns auf eine spannende musikalische Reise zwischen Barock und Klassik.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mo. 02.03.2026 | 17.30-19.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | € 85

Musikgeschichte

Meisterwerke der klassischen Musik

Prof. Dr. Giacomo Fornari | Dozent am Konservatorium Claudio Monteverdi Bozen

Das Seminar möchte die wichtigsten Stationen der Musikgeschichte durch Komponisten, Gattungen und/oder musikalische Fakten mit Musikbeispielen vertiefen und deuten, von der Antike bis zur Moderne.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mo. 27.04.2026 | 17.30-19.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | € 85



OPER ERLEBEN

OPERNCLUB

Mit dem Opernclub keine Aufführung verpassen!

Werden Sie Club-Mitglied und erhalten Sie das Programm aktuell und exklusiv als Newsletter!

Info & Anmeldung:

0471 061444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Forum Text und Literatur ...

Eine gemeinsame Initiative von:
 Sprachstelle im Südtiroler Kulturinstitut
 Volkshochschule Südtirol
 Südtiroler Künstlerbund/Literatur

Kurs

Leseclub: Neue Bücher im Gespräch

Margot Schvienbacher Pichler |

Literaturvermittlerin und freie Redakteurin u. a. für Rai Südtirol

Sie sind neugierig auf neue Bücher? Sie haben Lust, mit anderen über die Literatur und eigene Lektüreeindrücke zu diskutieren? Im Leseclub haben Sie die Möglichkeit dazu. Bei jedem Treffen sprechen wir über drei Bücher zu einem bestimmten Thema. Wir empfehlen Ihnen, mindestens eines davon vorab zu lesen. Vor dem nächsten Treffen erhalten Sie eine Mail mit Buchvorschlägen passend zum jeweiligen Thema; in der Gruppe stimmen wir dann gemeinsam ab, welche drei Titel ausgewählt und gelesen werden.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Do. 22.01., Do. 19.03. und Do. 21.05.2026 | 18.00–19.30 Uhr |

€ 39, mit freundlicher Unterstützung der Sprachstelle im Südtiroler Kulturinstitut

ANMELDESCHLUSS: 15.01.2026

Seminar

Das Geheimnis? Einfach Anfangen!

Eine Schreibwerkstatt mit Lenz Koppelstätter

Lenz Koppelstätter | *Schriftsteller*

Wie geht das bloß, eine Geschichte, ein ganzes Buch gar, zu schreiben? Der Südtiroler Krimi- und Bestsellerautor Lenz Koppelstätter (Commissario-Grauner-Reihe, Gianna-Pitti-Reihe, „Almas Sommer“, „Aylas Lachen“) gibt Einblicke in seinen Schaffensprozess: Wie alles begann, wie er Ideen entwickelt, über den Schreibprozess, über die Zusammenarbeit mit Verlagen und Lektoraten. Aber vor allem animiert er die Teilnehmenden mit Schreibwunsch zum wichtigsten Schritt: Die Angst vor dem leeren Blatt zu verlieren. Und: anzufangen! Jetzt! Sofort! Ein Tag im Zeichen des Schreibens mit ein bisschen Theorie und ganz viel Praxis.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 27.02.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 179

ANMELDESCHLUSS: 13.02.2026

Streifzüge durch die deutsche Literaturgeschichte

Barbara Fuchs | Germanistin, Publizistin, ehemalige Lehrerin für Deutsch, Geschichte und Latein an der Oberschule

In diesem Kurs blicken wir auf die deutsche Literaturgeschichte: auf Epochen, Stile, herausragende Autorinnen und Autoren und Werke, die uns wegen ihrer Form oder ihres Inhalts bis heute etwas bedeuten. Zwischen den einzelnen Treffen lesen wir ausgewählte Texte, über die wir in der Gruppe diskutieren. An Werke, die Sie vielleicht schon immer lesen wollten, können Sie mit diesem Kurs gut eingeführt herantreten. Was Sie womöglich schon einst in der Schule gelesen haben, entdecken Sie mit aufgefrischem Wissen und mehr Lebenserfahrung noch einmal neu. Und wie viel Sie lesen, entscheiden Sie selbst!

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mo. 02.03., Mo. 23.03., Mo. 13.04. und Mo. 04.05.2026 | 15.30-17.00 Uhr | € 72

ANMELDESCHLUSS: 16.02.2026

„Ich lebe grad, da das Jahrhundert geht“ - Ein Spaziergang durch Rilkes Meran

Patrick Rina | Journalist und Stadtführer

Gerhard Fasolt | Organisator Rilke-Jahr Meran

Ein literarisch-historischer Spaziergang durch Meran auf den Spuren Rainer Maria Rilkes, der im Frühjahr 1897 in der Kurstadt weilte. In dieser Zeit veränderte sich Meran sichtbar: Die Einführung der „künstlichen Helligkeit“ markierte den Beginn technischer Modernisierung, während die sogenannte „Badeni-Krise“ das politische Klima in der Habsburgermonarchie prägte. Die Stadtbegehung zeichnet ein Bild jener „nervösen“ Jahre um 1900, in denen sich gesellschaftlicher Wandel, neue Formen des Denkens und die Erfahrung von „Accelerationen“ verdichteten. Dieses Spannungsfeld von Fortschritt und Verunsicherung prägt das Faszinosum des *Fin de Siècle*, dessen geistige Nachwirkungen bis in unsere Gegenwart reichen. Im Rilke-Jahr 2026 lädt der Spaziergang dazu ein, diese Schwellenzeit im Spiegel der Stadt- und Kulturgeschichte zu betrachten.

MERAN, Treffpunkt: Thermenplatz | Fr. 24.04.2026 | 14.30-17.00 Uhr | € 29

ANMELDESCHLUSS: 15.04.2026

Neue Bücher zur Geschichte - ein Leseclub

Patrick Rina | *Journalist und Stadtführer*

Sie interessieren sich für Geschichte, lesen gerne und haben Lust, in der Gruppe über historische und zeitgeschichtliche Bücher zu diskutieren? Dann sind Sie in diesem Leseclub richtig. Bei jedem Treffen betrachten wir ein Thema, lesen vorab dazu passende Bücher und diskutieren gemeinsam darüber. Historisches Vorwissen ist nicht nötig. Die genauen Lektürehinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Termine 2026 werden noch bekannt gegeben

Literarische Sommerfrische in Berlin-Brandenburg

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

Die Literaturfahrt in die Region Berlin-Brandenburg führt uns zu reizvollen Seen, Schlössern und Städten: Wir folgen Theodor Fontane in seine Heimatstadt Neuruppin, an den Stechlinsee und ins Fontane-Museum auf Schloss Ribbeck. Wir besuchen das Ferienhaus von Bert Brecht und Helene Weigel in Buckow am Scharmützelsee und Hans Falladas Wohnhaus am Carwitzer See. Heinrich von Kleist folgen wir in seine Heimatstadt Frankfurt Oder und besichtigen das Kurt-Tucholsky-Museum in Schloss Rheinsberg. Einen Tag lang entdecken wir Berlin selbst. Unser Hotel liegt mitten im Grünen am Großen Heiligen See. Auf der Hinfahrt verbringen wir eine Nacht in Eisenach, der Stadt Martin Luthers und Sebastian Bachs, auf der Rückfahrt eine Nacht in Coburg.



BERLIN-BRANDENBURG, Mo. 10.08.2026-Mo. 17.08.2026 |

€ 1560 pro Person im Doppelzimmer | € 1760 pro Person im Einzelzimmer

€ 1910 pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

inkl. Fahrt im Reisebus, 7 Übernachtungen mit Frühstück, 4 x Halbpension, Führungen und Eintritte

INFORMATION & ANMELDUNG: Primus Touristik, Tel. 0471 059906

ANMELDESCHLUSS: 30.06.2026

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 an diesem 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

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.

kostenlos, freiwillige Spende

500 Jahre 1525/26 – Die Bauernkriege und Michael Gaismair

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

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, der 1532 in Padua von habsburgischen Häschern ermordet wurde?

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

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 Grundsaterwägungen.

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

Zwischen Umwelt und Mitwelt – Dachverband für Natur- und Umweltschutz

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

Der Vortragenden ist es ein großes Anliegen, als Stimme für ein Miteinander zwischen Natur und Mensch einzutreten. Anhand von 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*

Madeleine Rohrer nennt die Gründe, warum das Grundrecht des Wohnens nicht mehr gewährleistet ist und präsentiert einige Lösungsvorschläge. Diskussion erwünscht!

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Vortrag

Abschied und Jenseitsvorstellungen in den Kulturen der Welt

Prof. Dr. Paul Renner | *Professor für Fundamentaltheologie, Religionswissenschaften und Theologie der Religionen*

Das Geheimnis des Weiterlebens beschäftigt die Menschen. Im Vortrag werden religiöse Jenseitsvorstellungen, Formen des Abschiednehmens und Würdigung der Verstorbenen in einigen Kulturen der Welt vorgestellt. Ein Abend mit Austausch und Diskussion mit dem Theologen don Paolo Renner.

BOZEN, Waltherhaus, Sparkassensaal, Schlernstraße 1 |
Di. 03.03.2026 | 18.00 Uhr | freiwillige Spende

Kurs

Jüdische Kultur kennenlernen und verkosten

Traditionen, Feste, typische Gerichte

Joachim Ischai Innerhofer | *Leiter Jüdisches Museum Meran*

Elisabetta Rossi Borenstein | *Präsidentin der Jüdischen Gemeinde Meran*

Dieser Abend bringt Ihnen die Jüdische Kultur mit ihren Traditionen und Bräuchen anhand der Feste im Jahreskreis und den dazugehörigen typischen Gerichten näher. Der Abend wird zweisprachig – deutsch und italienisch – gestaltet.

MERAN, Treffpunkt: Schillerstraße 24 |
Mi. 15.04.2026 | 18.00–22.00 Uhr | € 12 (+ ca. € 25 Material)
ANMELDESCHLUSS: 31.03.2026

Vortrag

Fit im Kopf: Wie stark ist 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

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 | € 69

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

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

Sarah Gutweniger | *Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin*

Unruhe, Anspannung, Angst und Überforderung bestimmen das gesellschaftliche Klima. 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

Haltung und (Re)Aktion – Zivilcourage konkret

Tipps für den Umgang mit demokratiefeindlichen Sprüchen

Helga Barbara Gundlach | *Interkulturelle Trainerin und Beraterin*

Beschimpfungen gegen Minderheiten? Abwertende Sprüche? Diskriminierende Parolen? Wer in solchen Momenten sprachlos ist, eigentlich reagieren möchte, aber sich überfordert fühlt – der ist in diesem Workshop richtig. Wir lernen Kommunikationsmuster unseres Gegenübers kennen und probieren individuell passende Reaktionsmöglichkeiten aus.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Di. 05.05.2026 | 18.00–21.00 Uhr | € 39 | € 10 für VHS-Kursleitende

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? Wie definieren sich autoritäre bzw. faschistische Regierungsformen? Und was bedeuten diese konkret für die Gesellschaft aber auch die einzelnen Bürgerinnen und Bürger? Ein Abend mit Information und sachlicher Diskussion.

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

Ethik in der Wirtschaft

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

Wenn wir über Wirtschaft sprechen, denken viele zuerst an Gewinn, Wettbewerb und Effizienz. Doch eine zentrale Frage rückt zunehmend in den Vordergrund: Wie viel Moral braucht die Wirtschaft? Oder genauer: Was bedeutet ethisches Handeln im Unternehmenskontext – und welche Verantwortung trägt der einzelne Mensch dabei?

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

Digitale Welt - künstliche Welt?

Eine philosophische Auseinandersetzung mit Diskussion

Dr. Jürgen Gedinat | *Universität Bozen*

Wie bei vielen Dingen werden auch bei der Digitalisierung ihre Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen, wobei die Vorteile bei weitem zu überwiegen scheinen. Der Abend gibt zahlreiche Anstöße zur Reflexion und Diskussion.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 12.05.2026 | 18.00–20.00 Uhr | € 19

Erben und Schenken - Rechtliche Grundlagen und Gestaltungsmöglichkeiten

Dr. Andreas Pircher | *Rechtsanwalt*

Wie kann ich meinen Nachlass rechtssicher regeln? Welche Rechte habe ich als Erbe oder Erbin? Wer kann in einem Testament als Begünstigter eingesetzt werden - und welche Rolle spielen dabei pflichtteilsberechtignte Angehörige? 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

the show must go

ON

Wir fördern Kunst und Kultur in Südtirol –
von Bühne bis Bild, von Festival bis Museum.
Ideen, die berühren, bewegen auch morgen.
NOVON unterstützt, was Menschen verbindet.

novon.it

NOVON®

Das Erbrecht: gesetzliche und die testamentarische Erbfolge

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.

Dr. Roland Unterhofer | Rechtsanwalt

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Mo. 11.05.2026 | 18.00–20.00 Uhr | € 25

Dr. Florian Bauer | Rechtsanwalt

STERZING, Raiffeisenkasse Wipptal, Hintereingang Schwalbeneggasse 8 |
Di. 05.05.2026 | 19.30–21.30 Uhr | € 25

Dr. Hannes Niederkofler | Rechtsanwalt

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

Gut abgesichert?

Rechtliche Fragen zu Partnerschaft, Trennung und Familie

Dr. Manuela Obojes | Rechtsanwältin

Dieser Abend bietet eine klare und verständliche Einführung in die rechtlichen Rahmenbedingungen verschiedener Lebensgemeinschaften – von der Ehe bis zur Partnerschaft. Im Mittelpunkt stehen zentrale Fragen zu Vermögen, Absicherung und Ansprüchen bei Trennung, Scheidung oder Todesfall. Ein Kurs für alle Frauen, die sich frühzeitig informieren und gezielt vorbereiten möchten, um im Ernstfall selbstbewusst und gut abgesichert zu sein.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mo. 08.06.2026 | 19.30–22.00 Uhr | € 29



Grundbuch – eine interessante Lektüre

Maria Dietl | ehem. Direktorin des Grundbuchamtes Bozen

Anhand von realen Auszügen aus dem Grundbuch, lernen Sie die wichtigsten Grundsätze des Grundbuch- und Katasterwesens kennen. Ein praktischer und einfacher Zugang zu einem wichtigen Thema.

ZIELGRUPPE: Liegenschaftseigentümer, Freiberufler, Interessierte

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



INNERHOFER



Bad. Technik. Fliese.

Badglück.

Glück hat so viele Bedeutungen und jeder strebt danach. Gemeinsam finden wir die perfekte Umgebung für glückliche Momente. Ihr Bad. Ihr Glück.

www.innerhofer.it



4x in Südtirol

Was tun im Katastrophenfall?

Zivilschutz und individuelle Vorsorge

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.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Di. 20.01.2026 | 18.00–20.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

EPPAN, Mittelpunktbibliothek Überetsch, Hans-Weber-Tyrol-Platz 4 |

Do. 05.03.2026 | 19.00–21.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

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

Fr. 22.05.2026 | 15.00–17.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

Beobachtungsabend in der Sternwarte "Max Valier"

Amateurastronomen Max Valier

Mit großer Neugierde und Ehrfurcht blicken wir in den funkelnden Nachthimmel und sehen uns mit Fragen konfrontiert, wie: "Was sind Sterne und warum leuchten sie?", "Welche Sternbilder gibt es?" und "Was unterscheidet einen Planeten von einem Stern?". An diesem Abend lernen wir die astronomischen Geräte kennen und werden selbst den Blick ins All wagen und hier Planeten und weit entfernte Galaxien beobachten.

GUMMER/KARNEID, Treffpunkt: Sternwarte Max Valier |

Do. 14.05.2026 | 21.00–23.00 Uhr | € 12

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

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

Dieser Abend entführt Sie allgemein verständlich und unterhaltsam in die spannende Welt der Elementarteilchen. Wer sind diese kleinsten Bausteine, aus denen unsere Umwelt, wir selbst und schlussendlich das gesamte Universum aufgebaut sind? Welche Kräfte halten sie zusammen und wie wechselwirken sie miteinander? Gemeinsam werfen wir auch einen Blick auf die riesigen Maschinen, mit denen Physikerinnen und Physiker der Natur die Geheimnisse entlocken.

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

Di. 24.03.2026 | 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Bozen und der Stahl

Führung durch Geschichte und Gegenwart der Bozner Stahlwerke

Wittfrieda Mitterer | *Direktorin Kuratorium Technische Kulturgüter*

Die Führung erzählt die Geschichte der in Bozen angesiedelten Schwerindustrie von den 30er Jahren bis heute. 1935 erteilte Mussolini die Weisung, eine Industriezone am Grutzen zu schaffen. Zu den ersten Werken zählte 1937 die Gießerei der Lanciawerke, heute IDV, Iveco Defence Vehicles. Es folgten in kurzer Zeit 20 Betriebsgründungen, unter anderem die Stahlwerke, heute Acciaierie Valbruna und das Magnesiumwerk, heute abgerissen und von Pichler Stahlbau neu als Stahlbauunternehmen gegründet. Die Führung wird in deutscher und italienischer Sprache gehalten.

BOZEN, Treffpunkt: Noisteria, A.-Volta-Straße 15 | Mi. 25.03.2026 | 14.30–17.30 Uhr | € 9

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

Wanderroute mit der App erstellen

Digitale Tourenplanung Schritt für Schritt

Martin Martinelli | *Wanderleiter, Natur-Coach und Kräuterfachmann*

Wie plant man in der "digitalisierten Welt" eine Tour am Vorabend? In diesem Kurs werden einige Apps und Programme vorgestellt und gemeinsam eine Tour geplant und als GPX-Datei exportiert. Für das sichere Bergerlebnis gilt es allerdings auch die analoge Wanderkarte nicht zu vergessen. Wir werden also auch mit topografischen Wanderkarten arbeiten und werden erkennen, dass sich beide ergänzen.



VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse am PC

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 21.05.2026 | 17.30–21.30 Uhr | € 55

Einen Kurs zur praktischen Anwendung der App Komoot finden Sie auf S. 127

Vortrag

Multivisionsshow: Natur im Fokus

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel

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

Vortrag

Naturfilmabend mit Diskussion

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel eo

Mit verschiedenen Naturfilmen werden wichtige Aspekte zum Natur-, Arten- und Klimaschutz aufgezeigt. Mit anschließender Diskussionsrunde.



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

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

Exkursion

Einführung in die Vogelkunde

Erich Gasser | *Vogelkundler*



Exkursion in das Falschauerbiotop bei Lana

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 kennen lernen, die sich dort aufhält, singt, piepst und pfeift. 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

Vogelstimmenwanderung am Ritten

Die Landschaft am Ritten 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, Zilpzal und Schwarzspecht warten auf uns!

OBERBOZEN, Treffpunkt: Bozen, Talstat. Rittnerbahn, Rittnerstr.12 |

Sa. 16.05.2026 | 08.00–13.00 Uhr | € 49

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Exkursion

Naturkundliche Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ahrauen

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel

Klaus Graber

Wie in jedem Frühjahr halten sich eine Vielzahl von zum Teil sehr seltenen Vogelarten im Gebiet der Ahrauen auf. Beim Beobachten dieser seltenen Gäste ist es jedoch enorm wichtig, ihnen nicht zu nahe zu kommen, um sie nicht aufzuschrecken. Nach ihrer langen Reise, zum Teil sogar aus den Regenwäldern Südafrikas, sollten wir den Zugvögeln ihre kurze Rast gönnen, damit sie später ihren Flug über die Alpen fortsetzen können.

STEGEN, Treffpunkt: Stegener Kirche |

Sa. 28.03.2026 | 08.00–11.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich



Exkursion

Der Imker und sein Bienenvolk

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel

Martin Stannuovo

Der Physiker Albert Einstein soll einmal gesagt haben: „Wenn die Bienen aussterben, sterben vier Jahre später auch die Menschen aus“. Die Biene ist wahrlich eines der wichtigsten Naturwunder unserer Erde und doch wissen nur die Wenigsten mehr über dieses bedrohte Insekt. 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, Pipenstraße 6 |

Fr. 01.05.2026 | 17.00–19.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung: info@eisvogel.it



Exkursion

Trockenmauern – Kulturgut trifft Artenschutz

In Zusammenarbeit mit dem Dachverband für Natur- und Umweltschutz und dem Heimatpflegeverband Südtirol

Florian Trojer | Geschäftsführer Heimatpflegeverband, Historiker

Trockensteinmauern vereinen nachweislich ökologischen Nutzen mit landschaftlicher Schönheit und bewahren zugleich ein Stück lebendige Kulturtechnik. Die Bauweise der Trockenmauern schafft ein Mosaik aus Spalten, Nischen und Hohlräumen – ein Mikroklima, das seltenen Insekten, Spinnen, Schnecken, Reptilien, Amphibien sowie Samenkeimlingen und sogar Vögeln Schutz, Nahrung, Brut- und Überwinterungsplätze bietet. Damit liefern sie auf kleiner Fläche eine überdurchschnittlich hohe Artenvielfalt.

VORAUSSETZUNGEN: Trittsicherheit, Gehgewohnheit

TRAMIN, Treffpunkt: Hoamet Museum, Rathausplatz 9 |

Sa. 28.02.2026 | 10.00–12.00 Uhr | € 9



Stinkmoidel, Iglschtau und Rofatscholln – Auf den Spuren mundartlicher Pflanzennamen

M.Sc. Angelika Ruele | *Botanikerin*

Mag. phil. Johannes Ortner | *Flurnamenexperte, Obmann Heimatschutzverein Meran*



Bei dieser Exkursion im Schnittpunkt zwischen Dialekt, Botanik und Volkskunde stehen die mundartlichen Pflanzennamen im Mittelpunkt. Um sie zu erkunden, haben wir artenreiche Bergwiesen im Aldeiner Gemeindeteil Lerch ausgesucht. Der Start der Rundwanderung erfolgt beim Schlöglerhof, von wo wir über die Stockwiesen in Richtung Maria Weißenstein wandern und durch Fichten- und Föhrenwälder zur Schmieder-Alm zurückkehren. Von dort gelangen wir wiederum über die Stockwiesen zum Ausgangspunkt. Unterwegs ist genügend Zeit um sich umzusehen, Fragen zu stellen und botanisch-dialektale Kostbarkeiten zu genießen.

LERCH/ALDEIN, Treffpunkt: Bushaltestelle Scheidner |
Sa. 13.06.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 39

Zu Besuch bei der Fassbinderei Mittelberger – die letzte Fassbinderei Südtirols

Ein echtes Stück Südtiroler Handwerkskultur erwartet Sie bei einer Führung durch die Fassbinderei Mittelberger in Sigmundskron bei Bozen. Die 1960 gegründete Werkstatt wird heute in zweiter Generation von den Brüdern Markus, Konrad und Peter Mittelberger geführt – und ist mittlerweile die letzte aktive Fassbinderei Südtirols. Damit bewahren die Mittelbergers ein traditionsreiches Handwerk, das andernorts längst verschwunden ist.

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

Zu Besuch beim Tierpräparator

Walter Gufler | *Tierpräparator*

Unvergessliche Werke schaffen – das ist die Leidenschaft von Walter Gufler aus dem Passeiertal. Wir dürfen ihm bei seiner Arbeit als Tierpräparator über die Schulter schauen und erleben hautnah, wie aus Präzision, Geduld und Handwerkskunst naturgetreue Präparate entstehen. Er gibt spannende Einblicke in den Prozess des Präparierens und zeigt, wie viel Hingabe und Können in jedem einzelnen Werk steckt.

ST. LEONHARD I. PASSEIER, Tierpräparator Gufler, Passeiererstr. 55 |
Fr. 13.03.2026 | 14.30–16.30 Uhr | € 5

Führung

Zu Besuch auf der SOLOS-Farm

Salat aus Aquaponik-Anbau

SOLoS-Team | *Geschäftsführer*

Die Führung zeigt, wie Aquaponik funktioniert und wie es dazu gekommen ist das Anbaukonzept in Südtirol umzusetzen. Wir sehen die Jungpflanzenaufzucht, die Fischzucht und die Produktionsbecken. Zudem gibt es Einblick in die neue Aquaphotovoltaik, ein Prototyp für die innovative industrielle Landwirtschaft. Neu ist auch die Insektenzucht, die als Basis für zukünftiges Fischfutter unerlässlich ist.



TRAMIN, Solos-Farm (bei Autobahnausfahrt Neumarkt) |

Fr. 10.04.2026 | 14.30–16.30 Uhr | € 28

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

Führung

Zu Besuch im neuen Guggenberg

Innovatives Wohnprojekt und "Place to be"

Ingo Kirchler | *Geschäftsführer*

Das Kurhaus Guggenberg war vor über hundert Jahren der Ausgangspunkt für den Tourismus in Brixen. Es beherbergte viele Prominente, von angehenden Kaisern bis hin zu Größen aus dem Showgeschäft, die hier nach Kneipp-Methoden behandelt wurden. Heute ist die Stiftung Sparkasse neue Eigentümerin und machte das neue Guggenberg möglich. Unterschiedliche Generationen und verschiedene soziale Schichten wohnen hier miteinander, für die Brixnerinnen und Brixner machte das Haus die Tore weit auf. Geschichten zum alten sowie Ideen und Konzept zum Wohnen und Leben des neuen Guggenberg gibt es an diesem Nachmittag zu erfahren.

BRIXEN, Guggenberg, Unterdrittelgasse 17 |

Fr. 08.05.2026 | 15.00–17.00 Uhr | € 5

Wir machen Sie fit für die Zweisprachigkeitsprüfung, fürs Büro, für den Alltag, für den Urlaub oder einfach nur für sich selbst!

Entdecken Sie eine neue Sprache oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Unsere Kurse finden zu verschiedenen Tageszeiten und an verschiedenen Wochentagen statt.

Als Sprach- oder Konversationskurse richten sie sich an Anfänger bis Fortgeschrittene. Bei der Einstufung hilft der Online-Einstufungstest auf www.vhs.it oder unsere Sprachberatung.

Egal ob Zweit- oder Fremdsprache:

Bei der VHS finden Sie Ihren Sprachkurs!

Sprachen

<i>Kurskonzept Sprachen & Sprachberatung</i>	54
<i>Sprachentreff</i>	56
<i>Onlinesprachkurse</i>	57
<i>Südtiroler Dialekt</i>	60
<i>Deutsch</i>	61
<i>Ladinisch</i>	61
<i>Italienisch</i>	62
<i>Französisch</i>	64
<i>Spanisch</i>	66
<i>Englisch</i>	67
<i>Russisch</i>	72
<i>Urdu</i>	72
<i>Japanisch</i>	73
<i>Gebärdensprache</i>	73

Welche Sprache möchten Sie noch lernen?

Das Schöne beim Sprachen Lernen ist, je mehr Sprachen wir lernen, umso leichter lernen wir noch weitere. Für einen guten Start beim Sprachen Lernen haben wir einige wichtige Informationen zusammengefasst.

Welches Kursniveau passt zu mir? Die Kursstufen A1 bis C2

Entscheidend für den Lernprozess ist es die eigenen Kenntnisse zu überprüfen und das geeignete Kursniveau zu wählen. Die definierten Lernziele folgen 6 Stufen. Beginnend mit A1 und A2 als Kursstufen für Anfänger bzw. Leichtfortgeschrittene, steigert sich die Lernkarriere weiter zu B1, B2, C1 bis hin zu C2.

Wie kann man die eigene Kursstufe finden?

Auf www.vhs.it finden Sie Links, um Ihre Kenntnisse online zu testen. In unseren Büros in Bozen und Brixen stellen wir für diesen Zweck einen PC zur Verfügung. Oder nutzen Sie die Sprachentreffs für ein Einstufungsgespräch.

In welcher Sprache wird unterrichtet?

Die Unterrichtssprache ist die jeweils gewählte Kurssprache, z. B. der Englischkurs wird auch in Englisch unterrichtet.

Was passiert in Konversationskursen?

Hier steht die mündliche Sprachkompetenz im Fokus. In entspannter, lockerer Atmosphäre frisieren Sie Ihre Fähigkeiten auf und unterhalten sich über alltägliche Themen. Konversationskurse sollen dazu anregen, Sprachhemmungen abzubauen.

Mit welchem Kursbuch wird gearbeitet?

Mit Ausnahme der Konversationskurse ist bei den Kursen ein begleitendes Lehrbuch vorgesehen. Die Information im Detail erhalten Sie bei der Anmeldung. Das Kursbuch ist im Kurspreis nicht enthalten und muss selbst angekauft werden.

Zweisprachigkeitsprüfung – Was ist was?

Die Zweisprachigkeitsprüfung der Provinz Bozen ist eine nötige Qualifikation für die Besetzung öffentlicher Stellen und zertifiziert mit einer Prüfung Deutsch- sowie Italienischkenntnisse. Seit 2017 wird die Prüfung als internationaler Sprachnachweis anerkannt.



A1 Kursstufen: A1.1 – A1.2 – A1.3 (Anfänger)

Sie lernen vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen sich vorzustellen, anderen Leuten Fragen zu ihrer Person zu stellen und auf diese zu antworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

B1 Kursstufen: B1.1 – B1.2 – B1.3 (Fortgeschrittene)

Bei klarer Standardsprache können Sie Hauptpunkte verstehen, wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können sich einfach und zusammenhängend über diese Themen, Interessengebiete und Erfahrungen äußern. Sie lernen Begründungen und Erklärungen zu Wünschen und Ansichten zu geben.

C1 Kursstufen: C1.1 – C1.2 – C1.3 (Fortgeschrittene)

Sie können anspruchsvolle, längere Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

A2 Kursstufen: A2.1 – A2.2 – A2.3 (Leichtfortgeschrittene)

Sie lernen Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und der näheren Umgebung zusammenhängen und können sich dazu verständigen. Sie lernen mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung u. a. beschreiben.

B2 Kursstufen: B2.1 – B2.2 – B2.3 (Fortgeschrittene)

Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile angeben.

C2 Kursstufen: C2.1 – C2.2 – C2.3 (Fortgeschrittene)

Sie können praktisch alles mühelos verstehen, lesen oder hören. Sie können Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und bei komplexen Sachverhalten feine Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachentreff

Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse üben wollen, dann kommen Sie doch zum Sprachentreff. Sie finden dort unterschiedliche Fremdsprachentische, an die Sie sich ungezwungen dazusetzen und mitplaudern können. Unsere VHS-Sprachkursleitenden moderieren die jeweiligen Sprachentische.

BEITRAG: freiwillige Spende

Online, Videokonferenz-Tool Zoom

Italienisch, Deutsch, Spanisch und Französisch	23.01.2026 18.00-19.30 Uhr
	27.02.2026 18.00-19.30 Uhr
	20.03.2026 18.00-19.30 Uhr

In Zusammenarbeit mit Parkhotel Luna Mondschein

Bozen, Parkhotel Luna Mondschein, Piavestraße 15

Französisch, Spanisch und Englisch	21.01.2026 18.30-20.00 Uhr
------------------------------------	------------------------------

In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bibliothek Kaltern

Kaltern, Öffentliche Bibliothek, Goldgasse 13 A

Französisch, Spanisch und Englisch	05.02.2026 18.00-19.30 Uhr
	05.03.2026 18.00-19.30 Uhr
	09.04.2026 18.00-19.30 Uhr
	07.05.2026 18.00-19.30 Uhr
	06.08.2026 18.00-19.30 Uhr

St. Georgen, Bar-Cafe Kachler, Gremsenstraße 27

Englisch und Spanisch	06.02.2026 18.00-19.30 Uhr
Englisch und Italienisch	06.03.2026 18.00-19.30 Uhr
Englisch und Spanisch	10.04.2026 18.00-19.30 Uhr
Englisch und Italienisch	08.05.2026 18.00-19.30 Uhr



Toblach, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Straße 5 B

Deutsch und Englisch	21.01.2026 16.30-18.00 Uhr
----------------------	------------------------------

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Deutsch, Französisch und Englisch	13.02.2026 18.00-19.30 Uhr
-----------------------------------	------------------------------

Brixen, Hotel Jarolim, Bahnhofstraße 1

Deutsch, Französisch und Englisch	13.03.2026 18.00-19.30 Uhr
	17.04.2026 18.00-19.30 Uhr
	15.05.2026 18.00-19.30 Uhr

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Tramin, Öffentliche Bibliothek, Mindelheimer Straße 12

	10.01.2026 09.00-10.30 Uhr
Englisch und Italienisch	24.01.2026 09.00-10.30 Uhr
	07.02.2026 09.00-10.30 Uhr

Kurs

Sprache und Kino: Filme in Originalton

In Zusammenarbeit mit Filmtreff Kaltern und Bildungsausschuss Kaltern

filmtreff
KALTERN

Auf dem Programm stehen zwei Filme in englischer und einer in französischer Sprache. Jeder Termin wird von einem Kursleiter bzw. einer Kursleiterin der VHS begleitet. Nach einer kurzen Einführung freuen wir uns auf einen anregenden Austausch – natürlich in englischer bzw. französischer Sprache – im Anschluss an den Film.

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

KALTERN, Filmtreff, Bahnhofstraße 3

Film in englischer Sprache

Dr. Erika Meldt Meraner

TERMIN 1: Fr. 27.02.2026 | 17.00-19.30 Uhr

TERMIN 2: Fr. 17.04.2026 | 17.00-19.30 Uhr

Film in französischer Sprache

Benedicte Métroz Greif

Fr. 27.03.2026 | 17.00-19.30 Uhr

BEITRAG: € 8,5 inkl. Kinoticket, keine Anmeldung erforderlich.

Mit freundlicher Unterstützung des Bildungsausschusses Kaltern

Onlinekurse Sprachen

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.vhs.it

Deutsch

Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Margareth Zitturi

09.02.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 14 Treffen |

je Mo. und Do. | € 168

Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Jacopo Deidoné

28.02.2026 | 09.30-11.00 Uhr | 12 Treffen |

je Sa. | € 149

Deutsch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Martine Pedrotti

22.01.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 10 Treffen |

je Do. | € 129

Deutsch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Margareth Zitturi

13.04.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 14 Treffen |

je Mo. und Do. | € 168

Deutsch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Fabrizio Câlzia
17.01.2026 | 08.30-10.00 Uhr | 10 Treffen |
je Sa. | € 129

Deutsch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Martine Pedrotti
30.04.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 10 Treffen |
je Do. | € 129

Deutsch A2.1

Fabrizio Câlzia
09.05.2026 | 08.30-10.00 Uhr | 10 Treffen |
je Sa. | € 129

Deutsch A2.3

Margareth Zitturi
27.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 12 Treffen |
je Di. und Fr. | € 149

Deutsch A2.3

Margareth Zitturi
17.03.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 12 Treffen |
je Di. und Fr. | € 149

Deutsch B1.2

Tomas Sommadossi
26.01.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 12 Treffen |
je Mo. | € 149

**Deutsch Konversation und Grammatik
A2-B1**

Fabrizio Câlzia
23.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen |
je Fr. | € 129

**Deutsch für die Zweisprachigkeitsprüfung
B1/A2 (C/D)**

Tomas Sommadossi
29.01.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 10 Treffen |
je Do. | € 135

Italienisch**Italienisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse**

Laura Tonelli
25.02.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen |
je Mi. | € 30

Italienisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Elena Acquani
22.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen |
je Do. | € 30

Italienisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Elena Acquani
16.04.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen |
je Do. | € 30

Italienisch A2.1

Tatiana Maria Fauner
19.01.2026 | 18.30-20.00 Uhr | 10 Treffen |
je Mo. | € 30

Italienisch A2.2

Elena Acquani
21.01.2026 | 18.30-20.00 Uhr | 10 Treffen |
je Mi. | € 30

Italienisch A2.2

Tatiana Maria Fauner
13.04.2026 | 18.30-20.00 Uhr | 10 Treffen |
je Mo. | € 30

Italienisch A2.3

Elena Acquani
08.04.2026 | 18.30-20.00 Uhr | 10 Treffen |
je Mi. | € 30

Italienisch Konversation B1-B2

**Stärkung der mündlichen
Ausdrucksfähigkeit, Auffrischen und
Verbessern der Grammatikkenntnisse**

N. N.
23.02.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 8 Treffen |
je Mo. | € 24

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung Niveau C1 und B2

Alberto Rugosi
23.02.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 10 Treffen |
je Mo. | € 30

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung Niveau B1 und A2

Valentina Palma
28.02.2026 | 09.00-10.30 Uhr | 10 Treffen |
je Sa. | € 30

Italienisch im Beruf

E-Mails, Briefe & Telefongespräche

Elena Acquani
02.03.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 6 Treffen |
je Mo. | € 18

Französisch

Französisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse

N. N.
12.03.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen |
je Do. | € 129

Französisch A1.3 - leichte Vorkenntnisse

Oulaya El Ouarghi
27.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 12 Treffen |
je Di. | € 149

Spanisch

Spanisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse

02.03.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen |
je Mo. | € 129

Englisch

Englisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse

Carmen Canle López
03.02.2026 | 19.30-21.00 Uhr | 12 Treffen |
je Di. | € 149

Englisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse

Laura Adelaide Howes
23.02.2026 | 09.30-11.00 Uhr | 10 Treffen |
je Mo. | € 129

Englisch B1.1

Laura Adelaide Howes
09.02.2026 | 18.30-20.00 Uhr | 12 Treffen |
je Mo. | € 149

Englisch B2.3 mit Fokus auf Konversation

Marcela Scholzová
24.02.2026 | 19.00-20.30 Uhr | 11 Treffen |
je Di. | € 137

English Easy Conversation A2

Carmen Canle López
23.02.2026 | 15.00-16.30 Uhr | 8 Treffen |
je Mo. | € 102

Englisch Konversation - Let's Talk A2-B1

Kristina Marie Kleisath
25.02.2026 | 20.00-21.00 Uhr | 9 Treffen |
je Mi. | € 77

Englisch Konversation - Let's Talk C1

Carmen Canle López
21.01.2026 | 17.00-19.00 Uhr | 12 Treffen |
je Mi. | € 185

Englisch im Beruf - Schwerpunkt

Tourismus A2 - leicht

Fortgeschrittene

Georg Hainz
28.04.2026 | 19.00-20.45 Uhr | 6 Treffen |
je Di. | € 89

Andere Sprachen

Russisch A1.1

Tatiana Zebzeeva
26.02.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 8 Treffen |
je Do. | € 102

Russisch A1.3

Tatiana Zebzeeva

23.02.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 8 Treffen |
je Mo. | € 102**Arabisch A2.1 - Arabo A2.1
in italienischer Sprache**

Rawaa Olabi

04.02.2026 | 18.00-20.00 Uhr | 12 Treffen |
je Mi. | € 269**Japanisch zum Kennenlernen**

Agnes Rieger

07.03., 14.03. und 21.03.2026 |
16.30-18.00 Uhr | € 42**Japanisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse**

Agnes Rieger

11.04.2026 | 11.00-12.30 Uhr | 8 Treffen |
€ 108**Norwegisch zum Kennenlernen - Teil 2
Einführung in Sprache, Land und Kultur**

Katja Cimadom

22.01., 29.01. und 05.02.2026 |
18.00-20.00 Uhr | € 69**Norwegisch zum Kennenlernen****Einführung in Sprache, Land und Kultur**

Katja Cimadom

16.04., 23.04. und 30.04.2026 |
18.00-20.00 Uhr | € 69

Südtiroler Dialekt

Kurs

Südtiroler Dialekt – Einführung in die Umgangssprache

Stefania Laierno

In diesem Kurs üben die Teilnehmenden das Verstehen der Umgangssprache in Südtirol. Nach einem kurzen Einstieg in die meistgebrauchten Begriffe liegt der Schwerpunkt im praktischen Üben des Hörverstehens anhand von authentischen Materialien. Lieder, Videos, kurze Texte u. a. werden an 4 Abenden gemeinsam erarbeitet, um die Besonderheiten der Südtiroler Umgangssprache kennen und lieben zu lernen.

VORAUSSETZUNGEN: Deutschkenntnisse Niveau B1/B2**BOZEN,** Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Fr. 27.02.2026 | 17.15-18.45 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr. | € 12

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

Deutsch

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite 54

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Rita Kerschbaumer	02.02.2026 19.00-20.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Deutsch A1.2 – geringe Vorkenntnisse	Horst Pescolderung	28.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 36
Deutsch A1.3 – leichte Vorkenntnisse	Rita Kerschbaumer	02.02.2026 17.30-19.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Deutsch A1/A2 – Intensivsommerkurs	N. N.	03.08.2026 09.00-12.00 Uhr 9 Treffen je Mo.	€ 54

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Margareth Huber	04.02.2026 18.30-20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 36
Deutsch A1.2 – geringe Vorkenntnisse	Ulrike Hahr	02.02.2026 18.00-19.30 Uhr 11 Treffen je Mo.	€ 33
Deutsch A2.1	Margareth Huber	29.01.2026 18.30-20.00 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 36

St. Georgen, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A

Deutsch A1.1 – Sommerkurs	Margareth Huber	03.08.2026 09.00-12.30 Uhr 5 Treffen je Mo.	€ 35
------------------------------	-----------------	---	------

Ladinisch

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite 54

Kurs

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 | jeweils Di. | € 18

Italienisch

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite 54

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Italienisch A1.1- ohne Vorkenntnisse	N. N.	05.02.2026 18.15-19.45 Uhr 12 Treffen je Do.	
Italienisch A1.2 - geringe Vorkenntnisse	Maurizia Prioglio	26.01.2026 17.15-18.45 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 36
Italienisch A1.3 - leichte Vorkenntnisse		28.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	
Italienisch A2.1		29.01.2026 18.45-20.15 Uhr 12 Treffen je Do.	

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Italienisch A1.1- ohne Vorkenntnisse	Antonietta Regina	04.02.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Mi.	
Italienisch A1.2 - geringe Vorkenntnisse	Gobbis	29.01.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 30

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

Italienisch Konversation

Italienisch Konversation A2-B1 & Italienisch im Alltag B1

Sie verfügen über leichte Italienischkenntnisse, aber Ihnen fehlt die Gelegenheit, diese auch mündlich anzuwenden? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eventuelle Sprachbarrieren abzubauen, die Sprachfertigkeit zu verbessern und sich auf den mündlichen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung vorzubereiten.

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Italienisch Konversation A2-B1	Maurizia Prioglio	26.02.2026 17.00-18.30 Uhr 8 Treffen je Do.	€ 24
-----------------------------------	-------------------	---	------

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Italienisch Konversation A2-B1	Marisol Settimi	02.03.2026 19.00-20.30 Uhr 8 Treffen je Mo.	€ 24
-----------------------------------	-----------------	---	------

Überetsch und Unterland

Eppan, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1

Italienisch im Alltag B1	Renata Bianchi	17.03.2026 10.30-12.00 Uhr 8 Treffen je Di.	€ 24
-----------------------------	----------------	---	------

Einen Italienischkurs für den Beruf finden Sie auf S. 127

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung C1, B2 und B1

Der Kurs bereitet Sie auf die Zweisprachigkeitsprüfung vor, welche international anerkannt ist. Diese besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung sowie einem Hörverständnistest. Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie die 4 Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Niveau C1 und B2	Maurizia Prioglio	02.02.2026 19.00-20.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 30
	Roberta Svanera	17.08.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Niveau C1		03.02.2026 18.15-19.45 Uhr 10 Treffen je Di.	
Niveau B1 und B2	Marisol Settimi	03.02.2026 20.00-21.30 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 30

Lana und Passeiertal

Lana, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2

Niveau C1 und B2	Sarah Saetti	04.02.2026 19.30-21.00 Uhr 10 Treffen je Mi.	€ 30
------------------	--------------	--	------

St. Leonhard im Passeier, Mittelschule, Kirchweg 32

Niveau C1, B2 und B1	Tatiana Maria Fauner	03.03.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 30
----------------------	----------------------	--	------

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

Kurs

Vergleichende Grammatik Italienisch-Deutsch

Renata Bianchi

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

VORAUSSETZUNGEN: B2

EPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 | Di. 03.03.2026 | 10.30-12.00 Uhr | 2 Treffen | jeweils Di. | € 6

Französisch

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite 54

Bozen und Umgebung

Bozen, Waltherhaus, Schlernstraße 1

Französisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	N. N.	02.03.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 129
		27.02.2026 14.00-15.30 Uhr 10 Treffen je Fr.	
Französisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse	Oulaya El Ouarghi	28.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 149
		23.01.2026 11.00-12.30 Uhr 12 Treffen je Fr.	

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Französisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse Maurizia Prioglio 04.02.2026 | 19.45-21.15 Uhr | 10 Treffen | je Mi. € 129

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Französisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse N. N. 02.02.2026 | 17.30-19.00 Uhr | 11 Treffen | je Mo. € 137

Überetsch und Unterland

Kaltern, Musikschule, Marktplatz 3

Französisch A2.1 Benedicte Métroz 20.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr | 12 Treffen | je Di. € 149
 Französisch B1-B2 19.01.2026 | 18.15-19.45 Uhr | 12 Treffen | je Mo.

Französisch Konversation

Kurs

Französisch Konversation – Französisch für den Urlaub

Oulaya El Ouarghi

Kennen Sie die Situation, wenn man im Urlaub ist und Schwierigkeiten hat sich auszudrücken? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der französischen Sprache, um im Urlaub in verschiedenen Situationen zurechtzukommen: am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, ...

VORAUSSETZUNGEN: A2

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
 Mi. 18.03.2026 | 16.00-17.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 129

Kurs

Französisch Leseclub – Kurzgeschichten und mehr B1-B2

Oulaya El Ouarghi

Gemeinsam lesen wir Kurzgeschichten und weitere Texte auf Französisch. Aussprache und Leseverständnis werden geübt, genauso wie die mündliche Sprachkompetenz. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt.

VORAUSSETZUNGEN: B1-B2

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
 Do. 26.02.2026 | 11.15-12.15 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 75

Französisch Konversation – Parlons français B2

Oulaya El Ouarghi

Dieser Konversationskurs mit viel Austausch und Diskussion wird ergänzt durch Vertiefungen der schriftlichen Strukturen. Grundlage bildet das Lehrbuch Saison 4.

VORAUSSETZUNGEN: B2-C1

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Do. 22.01.2026 | 09.30–11.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 149

Spanisch

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite 54

Bozen und Umgebung

Bozen, Waltherhaus, Schlernstraße 1

Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	N. N.	23.02.2026 09.00–10.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 129
		23.02.2026 18.00–19.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	
Spanisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse	José Maria	27.01.2026 18.00–19.30 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 199
	Leal-Guerra		

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Roberta Svanera	03.02.2026 18.15–19.45 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 129
		Spanisch B2.1	

Bruneck und Pustertal

St. Georgen, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A

Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Roberta Svanera	05.02.2026 19.30–21.00 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 129
		Spanisch B1.1	

Überetsch und Unterland

Kaltern, Jugend- und Kulturzentrum KUBA, Bahnhofstraße 3

Spanisch B1.1	José Maria Leal-Guerra	28.01.2026 18.00–19.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 199
---------------	---------------------------	--	-------

Spanisch Konversation

Kurs

Spanisch mit Liedern lernen

Roberta Svanera

Spanische Hits und Klassiker sind die Basis dieses Sprachkurses. Musikalität ist nicht vorausgesetzt, lediglich Freude an Musik und an der spanischen Sprache sind erwünscht.

VORAUSSETZUNGEN: Mindestniveau A2

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Mi. 06.05.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mi. | € 55

Kurs

Kulinarische Sprachreise – Gemeinsam kochen und Spanisch sprechen

Roberta Svanera

VORAUSSETZUNGEN: Niveau mindestens A2

„Arepas“ und die venezolanische Kultur

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Di. 26.05.2026 | 20.00–21.30 Uhr | € 24 (+ € 7 für Material)

Der “Ceviche” und die peruanische Kultur

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

Englisch

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite 54

Bozen und Umgebung

Bozen, Waltherhaus, Schlernstraße 1

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Sabine Gritsch	06.02.2026 17.25–18.55 Uhr 12 Treffen je Fr.	
	Erika Meldt Meraner	26.02.2026 11.00–13.00 Uhr 9 Treffen je Do.	
Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse	Hannes Schick	28.01.2026 10.45–12.15 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 149
Englisch A2 mit Konversation	Carmen Canle López	29.01.2026 18.00–19.30 Uhr 12 Treffen je Do.	
Englisch A2.1	Aleksandra Djurdjevic-Pahl	19.01.2026 09.00–10.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	

Englisch A2.2	Carmen Canle López	26.01.2026 09.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 185
	Sabine Gritsch	28.01.2026 17.25-18.55 Uhr 12 Treffen je Mi.	
Englisch A2.3	Luisa Pesarin	21.01.2026 10.00-11.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 149
Englisch B1.1	Aleksandra	23.01.2026 09.00-10.30 Uhr 12 Treffen je Fr.	
Englisch B1.3	Djurdjevic-Pahl	20.01.2026 09.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
Englisch B2	Erika	22.01.2026 09.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 185
Englisch B2.3	Meldt Meraner	20.01.2026 09.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Di.	

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Deutschnofen

Deutschnofen, Mittelschule, Schloss-Thurn-Straße 6

Englisch A2-B1 mit Konversation	Hannes Schick	27.01.2026 19.00-20.30 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 129
---------------------------------	---------------	--	-------

Welschnofen, Grundschule, Romstraße 73

Englisch A1.2 - geringe Vorkenntnisse	Hannes Schick	27.01.2026 17.00-18.30 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 129
---------------------------------------	---------------	--	-------

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Englisch A1.1	Stefania Laierno	05.02.2026 18.15-19.45 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 129
Englisch A1.2		26.01.2026 18.30-20.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Englisch A1.3	Hanna Nazarova	26.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Englisch A2.2	Stefania Laierno	26.01.2026 16.45-18.15 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 149
Englisch A2.3	Hanna Nazarova	27.01.2026 19.00-20.30 Uhr 12 Treffen je Di.	
Englisch B2.3 mit Fokus auf Konversation	Marcela Scholzová	26.02.2026 08.00-09.30 Uhr 11 Treffen je Do.	€ 137

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek und dem Bildungsausschuss Feldthurns

Feldthurns, Bibliothek, Schulsteig 3

Englisch A2.1	Stefania Laierno	28.01.2026 17.50-18.50 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 42
Englisch B1.3		28.01.2026 19.00-20.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 89

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Gertrud Paula Kofler	02.02.2026 15.00-16.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 149
Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse	Kristina Marie Kleisath	29.01.2026 17.30-19.00 Uhr 12 Treffen je Do. 28.01.2026 17.30-19.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	
Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse	Georg Hainz	26.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Englisch A2.3	Kristina Marie	27.01.2026 17.30-19.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
Englisch B1.1	Kleisath	29.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Do.	

St. Georgen, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A

Englisch A2.3		29.01.2026 10.45-12.15 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 149
Englisch B2.3	Georg Hainz	29.01.2026 09.00-10.30 Uhr 12 Treffen je Do.	
Englisch C1.3		27.01.2026 09.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Di.	

Toblach, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Straße 5 B

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Mirjam Kolbezen Kiebacher	03.02.2026 16.30-18.00 Uhr 11 Treffen je Di.	€ 137
---------------------------------------	------------------------------	--	-------

Lana und Burggrafenamt

Lana, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	N. N.	03.02.2026 19.30-21.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 149
Englisch A2.2	Nora Fésüs	29.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Do.	

Überetsch und Unterland

Auer, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Volker Bernhard Eduard Schneider	25.02.2026 17.30-19.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 149
---------------------------------------	-------------------------------------	--	-------

Eppan, Mittelschule, Kapuzinerstraße 21

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	N. N.	02.02.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 129
Englisch B1.1	Erika Meldt Meraner	20.01.2026 18.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 185

Eppan, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1

Englisch B1.1		23.01.2026 10.00-12.00 Uhr 12 Treffen je Fr.	
Englisch B2	Erika	21.01.2026 10.15-12.15 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 185
Englisch B2.3	Meldt Meraner	23.01.2026 08.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Fr.	
Englisch C1		21.01.2026 08.15-10.15 Uhr 12 Treffen je Mi.	

St. Pauls, Wohn-/Pflegeheim, St.-Justina-Weg 10

Englisch A2.1	Jennifer Polvarán	29.01.2026 19.00-20.30 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 149
---------------	-------------------	--	-------

Kaltern, Musikschule, Marktplatz 3

Englisch A2 mit Fokus auf Konversation	Volker Bernhard Eduard Schneider	24.02.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 129
--	-------------------------------------	--	-------

Neumarkt, Mittelschule, Boznerstraße 19

Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse	Mary Flukey	26.01.2026 20.00-21.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 149
Englisch A2.1		26.01.2026 18.30-20.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Englisch B1.3		27.01.2026 18.30-20.00 Uhr 12 Treffen je Di.	

Englisch Konversation

English Easy Conversation A2/B1

Sie möchten Ihre mündliche Konversation in Englisch verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig. Durch Konversationsspiele zu aktuellen Themen festigen Sie Ihr gesprochenes Englisch.

Let's Talk B2

A general conversation class in Everyday English based on everyday situations using games and role plays. Suitable for Intermediate Level.

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

English Easy Conversation A2	Hanna Nazarova	02.03.2026 16.15-17.45 Uhr 8 Treffen je Mo.	€ 120
---------------------------------	----------------	---	-------

Bruneck und Pustertal

St. Georgen, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A

English Easy		25.02.2026 18.15-19.45 Uhr 8 Treffen je Mi.	€ 102
Conversation A2/B1	N. N.		
Let's Talk B2		06.03.2026 09.00-11.00 Uhr 8 Treffen je Fr.	€ 133

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber

Toblach, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Straße 5 B

English Easy	Mirjam Kolbezen	23.02.2026 16.30-18.00 Uhr 9 Treffen je Mo.	€ 119
Conversation A2	Kiebacher		

Überetsch und Unterland

Tramin, Öffentliche Bibliothek, Mindelheimer Straße 12

English Easy	Mary Flukey	04.02.2026 19.00-20.45 Uhr 10 Treffen je Mi.	€ 145
Conversation A2			

Einen Englischkurs für den Beruf finden Sie auf Seite 127

Kulturreise

English – 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. Discover the charm of history and beauty in one unforgettable journey. Ausgehend von Newcastle und York, wo wir jeweils Unterkunft beziehen werden, besichtigen wir u. a. Bamburgh Castle, Lindisfarne Castle und den Hadrianswall.



NORDEINGLAND, Do. 07.05.2026–Di. 12.05.2026 |

€ 2250 pro Person im DZ | € 2490 pro Person im EZ

inkl. Flug ab München, Fahrt im Reisebus, 5 Übernachtungen mit Frühstück, Führungen, Eintritte | zzgl. Reiseversicherung und Einreisegenehmigung ETA für Großbritannien, zzgl. € 10 Mitgliedschaft VHS Kulturclub 2026

ANMELDESCHLUSS: 15.02.2026

Russisch

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite 54

Bozen und Umgebung

Bozen, Waltherhaus, Schlernstraße 1

Russisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Olga Nataloni	05.03.2026 18.30–20.00 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 129
Russisch B1–B2		14.01.2026 18.00–20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 185

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Russisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse	Hanna Nazarova	03.02.2026 17.15–18.45 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 129
---------------------------------------	----------------	--	-------

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Russisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse	N. N.	02.02.2026 18.30–20.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 149
---	-------	--	-------

Andere Sprachen

Kurs

Schnupperkurs Urdu - Einführung in die Sprache und Kultur Pakistans

Mahynn Kashif

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der Urdu-Sprache – darunter das Schriftsystem, die Aussprache sowie einfache Satzstrukturen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte, Kultur und ausgewählte literarische Werke des Landes. Auch die vielfältige und schmackhafte Kulinarik kommt nicht zu kurz: Gemeinsam tauchen wir in die kulinarische Welt ein und probieren landestypische Köstlichkeiten. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Sprache und Kultur interessieren und sich in diesem Bereich weiterbilden möchten.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mi. 11.03.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mi. | € 69 (+ ca. € 8 Material)

Arabisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dott.ssa Rawaa Olabi | *Insegnante e traduttrice di lingua araba*

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Do. 05.03.2026 | 16.15–18.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 249

Japanisch zum Kennenlernen

M.A. Agnes Rieger | *Kursleiterin für Japanisch*

Dieser Schnupperkurs richtet sich an alle, die erste Einblicke in die japanische Sprache und Kultur gewinnen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie grundlegende Redewendungen und wichtige Ausdrücke für Alltagssituationen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in japanische Feiertage und Bräuche sowie in einige nützliche Schriftzeichen, die Ihnen bei einer Reise nach Japan hilfreich sein können.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | 07.03., 14.03. und 21.03.2026 | 16.30–18.00 Uhr | € 42

Gebärdensprache für Anfänger

Die „Muttersprache“ der gehörlosen und schwerhörigen Menschen ist die Gebärdensprache. Sie besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik, Mundbild und Körperhaltung gebildet werden. Dieser Kurs richtet sich an Hörende, die diese Sprache kennen lernen bzw. erlernen wollen.

Bozen und Umgebung

Bozen, Waltherhaus, Schlernstraße 1

Gebärdensprache für

Anfänger -

Andreas Josef

29.01.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 6 Treffen | je Do.

Fortsetzung

Winkler

€ 81

Gebärdensprache für

Anfänger

16.04.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 6 Treffen | je Do.

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Gebärdensprache für

Elmar Dejaco

04.03.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 8 Treffen | je Mi.

Anfänger

€ 108

Setzen Sie auf Ihre berufliche Zukunft – mit einer zertifizierten Weiterbildung! Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung in Ihrem Berufsfeld haben oder in ein neues Gebiet einsteigen möchten – Lehrgänge und Ausbildungen bieten Ihnen die ideale Möglichkeit, Ihr Wissen gezielt zu erweitern und sich für die nächsten Karriereschritt zu qualifizieren. In kompakten, praxisorientierten Programmen erlernen Sie tiefgehende Fachkenntnisse, die Sie sofort in Ihrem Arbeitsalltag anwenden können. Eignen Sie sich in kürzester Zeit fundierte und praxisrelevante Kompetenzen an.

Ausbildungen & Lehrgänge

VHS Business	76
Human-Resource-Management	77
Lead & Speak	78
Praxislehrgang Coaching	79
Wohnraum stilvoll gestalten: Interior Design	80
Adobe InDesign	81
Masterclass Grafikdesign	82
Bildbearbeitung mit Photoshop	83
Content Creation	84
Prompt-To-Practice	85
IT-Adminsitration	86
Ausbildung zum Pilates Trainer	87
Traditionelle Kräuterheilkunde	88
Kompaktlehrgang Konditorei	89



Ihr Partner für erfolgreiche Weiterbildung!

Wir bringen Weiterbildung in Ihr Unternehmen:
Mit jahrzehntelanger Erfahrung und einem breiten Kursangebot stärken wir gezielt die Kompetenzen Ihrer Mitarbeitenden – praxisnah, individuell und effizient.

Unser Angebot
Individuell und effizient

Organisation von Inhouse Schulungen für personalisierte Trainings direkt bei Ihnen im Betrieb – inklusive Organisation, Betreuung und Abschluss. Fördern Sie Ihre Mitarbeitenden ganz individuell, um Ihr Unternehmen zukunftsreif zu machen!

Ihre Vorteile:

Regionale Expertise: Wir kennen die Anforderungen der Südtiroler Unternehmen und können Ihnen maßgeschneiderte Lösungen bieten.

Zeitsparend und kostengünstig: Lehnen Sie sich zurück! Sie nennen uns die gewünschten Inhalte und das Ziel und wir erledigen den Rest.

Qualitätsgesichert: Profitieren Sie von erfahrenen Kursleitenden und individueller Rundum-Betreuung mit direkter Ansprechperson.

Jetzt unverbindlich anfragen

Unsere Ansprechpartnerin Anna Überbacher freut sich auf Sie.
Tel. 0472 205 731 | info@vhs-business.it

Unternehmen können für offene, überbetriebliche Weiterbildungsmaßnahmen der Mitarbeitenden oder auch für betriebsinterne Weiterbildungsmaßnahmen einen Beitrag um Förderung ansuchen. Weitere Informationen dazu unter:
<https://civis.bz.it/de/dienste/dienst.html?id=1039004>

Verschaffen Sie sich einen Eindruck anhand unserer Kundenreferenzen:
www.vhs.it/service-fuer-firmen/referenzen/

Zertifikatslehrgang: Human-Resource-Management

Grundlagen, Themengebiete und Aufgabenfelder des Personalwesens

Peter Werth | *Berater, Trainer, Dozent*

Mag. Ute Mariacher | *Unternehmensberaterin*

Dott. Karolina Silvestri | *Arbeitsrechtsberaterin*

In Zeiten von Digitalisierung, Fachkräftemangel und sich wandelnden Arbeitswelten ist professionelles Personalwesen mehr gefragt denn je. Wer heute im HR-Bereich arbeitet, gestaltet aktiv die Zukunft von Unternehmen – mit Blick auf Talente, Teams, Kultur und neue Arbeitsmodelle. In diesem praxisnahen Lehrgang befassen wir uns mit allen wesentlichen Themengebieten und Aufgabenfeldern und bringen Sie auf den neuesten Stand. Sie erhalten kompaktes Wissen aller relevanten Themen, die modernes Personalwesen ausmachen und die jedes Unternehmen benötigt – von Recruiting bis Mitarbeiterbindung, von Motivation bis Employer Branding.

> Modul 1: Einführung und Bedeutung des Personalmanagements

Brixen | Di. 17.03.2026 | 9.00–13.00 Uhr

> Modul 2: Personalbeschaffung und Recruiting

Brixen | Di. 17.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr

> Modul 3: Personalentwicklung

Brixen | Di. 24.03.2026 | 9.00–17.00 Uhr

> Modul 4: Arbeitszufriedenheit, Motivation und BGM

Brixen | Di. 14.04.2026 | 9.00–13.00 Uhr

> Modul 5: Mitarbeiterführung

Brixen | Di. 14.04.2026 | 14.00–17.00 Uhr

> Modul 6: Arbeitsrechtliche Grundlagen

Brixen | Di. 28.04.2026 | 9.00–17.00 Uhr

> Modul 7: Employer Branding

Brixen | Do. 07.05.2026 | 9.00–17.00 Uhr

> Modul 8: Mitarbeitergespräche und Kommunikation im HR

Brixen | Fr. 08.05.2026 | 9.00–17.00 Uhr

> Abschluss

Brixen | Fr. 15.05.2026 | 09.00–11.00 Uhr

Am Ende des Lehrgangs kennen Sie Ihre Hauptaufgaben im Personalbereich, können diese erfolgreich umsetzen und Herausforderungen zeitgemäß bewältigen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat der VHS Südtirol.

ZIELGRUPPE: Einsteiger im Personalbereich und Personen mit ersten Erfahrungen im Bereich HR, Interessierte

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | € 1190 (inkl. Skriptum und Zertifikat)

ANMELDESCHLUSS: 27.02.2026

Lead & Speak

Rhetorik, Präsenz und Kommunikation für wirksame Führung

Mag. Ute Mariacher | *Unternehmensberaterin*

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

Ulrike Stubenruß | *Journalistin*

Klaus Schwarz | *Professional Counsellor, Betriebswirt und Trainer*

Führung beginnt mit Kommunikation. Ob im Gespräch, im Interview oder in der Moderation: Wer führt, muss überzeugen – mit Haltung, Stimme und Klarheit. In diesem Lehrgang entwickeln Sie Ihre persönliche Präsenz weiter und lernen, Ihre Kommunikationskompetenz gezielt einzusetzen. Sie trainieren, wie Sie schwierige Gesprächssituationen selbstsicher meistern, Besprechungen zielführend moderieren und Ihre interne Kommunikation zukunftsfähig gestalten – klar, authentisch und wirkungsvoll.

> Modul 1: Auftreten, Sprech- und Stimmtraining

Bozen | Do. 26.03.2026 | 9.00–17.00 Uhr | Fr. 27.03.2026 | 9.00–17.00 Uhr

> Modul 2: Souverän antworten: Interviews und kritische Fragen meistern

Bozen | Di. 21.04.2026 | 9.00–17.00 Uhr

> Modul 3: Besprechungen erfolgreich moderieren

Bozen | Mi. 22.04.2026 | 9.00–17.00 Uhr

> Modul 4: Interne Kommunikation als Führungsaufgabe

Bozen | Fr. 08.05.2026 | 9.00–17.00 Uhr

ZIELGRUPPE: Führungskräfte und Personen aus dem PR-Bereich

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | € 990 (inkl. Skriptum und Zertifikat)

ANMELDESCHLUSS: 09.03.2026

Finanzielle Förderung Ihrer Weiterbildung für den Beruf

Informieren Sie sich rechtzeitig über Voraussetzungen und Förderkriterien.

Privatpersonen können von bis zu 80 % Förderbeitrag profitieren:

Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung

+39 0471 416 930 | weiterbildung.berufsbildung@provinz.bz.it

Förderungen für **Unternehmen und Selbstständige** können bei den entsprechenden Organisationseinheiten der Abteilung Wirtschaftsentwicklung angesucht werden. Hier gilt die Einreichfrist 30.09.

Praxislehrgang Coaching

Methoden und Tools für den Berufsalltag

**MSc, MBA Georg Braun & Team Marktkraft Consulting | Marketing und Kommunikation
Mag. Ursula Muckenhuber | Unternehmensberaterin**

In diesem Lehrgang lernen Sie Coaching-Methoden und Tools gezielt in Ihren Berufsalltag zu integrieren. Sie erfahren, wie systemisches Coaching Ihre Führungsarbeit, Beratungsprozesse und die Zusammenarbeit im Team wirksamer macht und wie Sie auch in komplexen Situationen Klarheit und Struktur behalten. Entwickeln Sie konkrete Strategien, lösen Sie Konflikte konstruktiv und nachhaltig und erweitern Sie somit Ihre Kommunikations- und Führungskompetenz.

> Modul 1: Einführung ins systemische Business Coaching

Online | Mi. 08.04.2026 | 14.00–16.00 Uhr

> Modul 2: Phasen des Coachings

Online | Mi. 15.04.2026 | 14.00–17.00 Uhr

> Modul 3: Coaching-Arten und Themen

Online | Mi. 22.04.2026 | 14.00–17.00 Uhr

> Modul 4: Methoden und Tools | Praxistage

Bozen | Do. 07.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | Fr. 08.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr

Bozen | Do. 21.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | Fr. 22.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr

> Modul 5: Ich als Coach

Online | Mi. 27.05.2026 | 14.00–16.00 Uhr

> Abschluss: Zwei Einzelcoachings zu je 45 Minuten

> Kostenloses Zusatzmodul - Workshop "KI im Coaching"

Bozen | Mi. 20.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat der VHS Südtirol.

ZIELGRUPPE: Personen, die sich Coachingkompetenzen aneignen und diese im Beruf oder Alltag anwenden möchten

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | **BOZEN,** Waltherhaus, Schlernstraße 1
€ 1299 (inkl. Skriptum und Zertifikat)

ANMELDESCHLUSS: 30.03.2026

Infoabend zum Lehrgang

An diesem Abend informiert Sie der Lehrgangsleiter Georg Braun über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrgangs.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |

Mo. 23.03.2026 | 19.00–20.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

Wohnraum stilvoll gestalten: Lehrgang für Interior Design

In Zusammenarbeit mit der Einrichtungsberatungsschule Kuchl

Lisa Strasser | *Einrichtungsberaterin*

Tauchen Sie ein in die Welt des Interior Designs! In unserem sechstägigen Workshop lernen Sie, wie man Räume kreativ und funktional gestaltet. Von der Farbwahl über die richtige Möbelanordnung bis hin zu Bad- und Küchenplanung - hier bekommen Sie wertvolle Tipps und praktische Übungen. Erstellen Sie eigene Moodboards, präsentieren Sie Ihre Designs und lassen Sie sich bei einer Exkursion ins Möbelhaus inspirieren. Zum Abschluss erarbeiten Sie Ihr eigenes kleines Design-Projekt und erhalten professionelles Feedback. Ideal für alle, die einen Einstieg ins Interior Design suchen!

- > **Modul 1: Berufsbild Interior Designer, Farb- und Formenlehre, Raumbeispiele Teil 1**
Brixen | Fr. 27.03.2026 | 9.00–17.00 Uhr
- > **Modul 2: Materialien, Einrichtungsstile, Raumbeispiele Teil 2**
Brixen | Sa. 28.03.2026 | 9.00–17.00 Uhr
- > **Modul 3: Grundrisspläne & Maß nehmen, Küchenplanung, Badezimmgestaltung**
Brixen | Fr. 17.04.2026 | 9.00–17.00 Uhr
- > **Modul 4: Textilien der Raumausstattung und ihre Funktion, Erstellung von Moodboards für Designprojekte, Designpräsentation vor Kunden**
Brixen | Sa. 18.04.2026 | 9.00–17.00 Uhr
- > **Modul 5: Exkursion: Analyse von Raumgestaltung und Möbelplatzierung im Möbelhaus**
Brixen | Fr. 15.05.2026 | 9.00–17.00 Uhr
- > **Modul 6: Elektroinstallationspläne, Licht und Beleuchtung, Präsentation der individuellen Projekte**
Brixen | Sa. 16.05.2026 | 9.00–17.00 Uhr

ZIELGRUPPE: Angehende Interior Designer, Interessierte

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | € 2050 (inkl. Unterlagen)

ANMELDESCHLUSS: 12.03.2026

Infoabend zum Lehrgang

An diesem Abend informiert Sie Lisa-Maria Strasser über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrgangs.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom

Do. 26.02.2026 | 18.00–19.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

Für weitere Kurse zum Thema Wohnen siehe Seite 209

Adobe InDesign: Poster, Flyer und Broschüren gestalten

Dr. Patrizia Scharrer | *Instructional designer*

In diesem Lehrgang erwerben Sie die notwendigen Kenntnisse, um Poster, Flyer, Broschüren, Zeitungsartikel und vieles mehr selbst professionell zu gestalten. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie ansprechende Layouts entwickeln – von der Textgestaltung über die Bildintegration bis hin zu wirkungsvollen Layout-Techniken. Die erfahrene Dozentin führt Sie praxisnah durch die wichtigsten Funktionen und vermittelt Ihnen anhand von Beispielen und Übungen ein sicheres Gespür für Gestaltung und Farbe. Ob für Printmedien oder digitale Projekte: Mit InDesign sind Sie in der Lage, Ihre Ideen klar, modern und überzeugend zu präsentieren.

- > **Modul 1: Erstellung von Dokumenten, Seiten und Rastern**
Online | Mi. 25.02.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 2: Arbeiten mit Bildern und Grafiken**
Online | Mi. 04.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 3: Arbeiten mit Texten und Schriften – Typografie**
Online | Mi. 11.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 4: 2-Bruch Flyer bearbeiten**
Online | Mi. 18.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 5: Layout & Gestaltungsprinzipien, Formatierung**
Online | Mi. 25.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 6: Verwendung von Farben, Stilen und Effekten**
Online | Mi. 01.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 7: KI-gestützte Designwerkzeuge**
Online | Mi. 08.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 8: Nutzung von Vorlagen, Bibliotheken und Automatisierungsfunktionen**
Online | Mi. 15.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 9: Erstellung von Tabellen und interaktiven Elementen**
Online | Mi. 22.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 10: Export und Veröffentlichung von Dokumenten**
Online | Mi. 29.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr

ZIELGRUPPE: InDesign-Einsteiger ohne Vorkenntnisse, Quereinsteiger, Grafikdesigner und Mitarbeitende im Marketing und in der Kommunikation, die ihre eigenen Materialien erstellen möchten.

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Laptop und PC.
PC/Laptop mit der aktuellen InDesign Version.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | € 599

ANMELDESCHLUSS: 11.02.2026

Masterclass Grafikdesign

Visuelle Gestaltung praxisnah lernen und verstehen

Dr. Patrizia Scharrer | *Instructional designer*

Grafikdesign ist mehr als nur „schönes Gestalten“ – es ist das Fundament moderner Kommunikation. Ob in Social Media, Werbung, Unternehmensauftritten oder im persönlichen Branding: Wer visuell überzeugen will, braucht nicht nur kreative Ideen, sondern auch ein solides Verständnis für die Regeln des Designs. In diesem Lehrgang lernen Sie, wie Gestaltung wirkt und warum gute Designs Botschaften klarer, stärker und erfolgreicher transportieren. Die erfahrene Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie Farben, Schriften, Formen und Layouts bewusst einsetzen, um Ihre Ideen auf den Punkt zu bringen. Durch praxisnahe Projekte entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihren eigenen Stil und bekommen das Rüstzeug, um als Gestalter in der Kommunikationswelt wirklich Eindruck zu hinterlassen.

- > **Modul 1: Grundlagen der Gestaltungsgesetze, Prinzipien der Wahrnehmung**
Bozen | Do. 07.05.2026 | 9.00–16.00 Uhr
- > **Modul 2: Farbe in Grafikdesign, Farblehre, Farbsysteme, Harmonien und Lesbarkeit**
Bozen | Do. 14.05.2026 | 9.00–16.00 Uhr
- > **Modul 3: Typographie Lesbarkeitskriterien, Schriftklassifikationen, Font Pairing**
Bozen | Do. 21.05.2026 | 9.00–16.00 Uhr
- > **Modul 4: Bild und Fotografie – Bildkomposition, Bildgrößen, Bildauflösungen, Anschnitte, KI und Bilder**
Bozen | Do. 28.05.2026 | 9.00–16.00 Uhr
- > **Modul 5: Layout und Gestaltung von Drucksorten**
Bozen | Do. 04.06.2026 | 9.00–16.00 Uhr
- > **Modul 6: Abschlussprojekt**
Bozen | Do.11.06.2026 | 9.00–16.00 Uhr

ZIELGRUPPE: Design-Einsteiger, Quereinsteiger und Mitarbeitende im Marketing und in der Kommunikation, die ihre eigenen Materialien erstellen möchten.

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Laptop und PC. PC/Laptop mit der aktuellen InDesign Version.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | € 750

ANMELDESCHLUSS: 23.04.2026

Finanzielle Förderung Ihrer Weiterbildung für den Beruf

Informieren Sie sich rechtzeitig über Voraussetzungen und Förderkriterien.

Privatpersonen können von bis zu 80 % Förderbeitrag profitieren:

Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung

+39 0471 416 930 | weiterbildung.berufsbildung@provinz.bz.it

Förderungen für **Unternehmen und Selbstständige** können bei den entsprechenden Organisationseinheiten der Abteilung Wirtschaftsentwicklung angesucht werden. Hier gilt die Einreichfrist 30.09.

Bildbearbeitung mit Photoshop richtig gelernt

Dr. Patrizia Scharrer | *Instructional designer*

Dieser praxisorientierte Lehrgang richtet sich an alle, die die Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop erlernen möchten. Egal, ob Sie Ihre privaten Fotos optimieren, kreative Projekte umsetzen oder erste Schritte im Grafikdesign machen möchten – dieser Lehrgang vermittelt Ihnen die essentiellen Werkzeuge und Techniken, um Ihre Ideen visuell zu verwirklichen. Sie lernen die Photoshop-Oberfläche kennen, verstehen wichtige Konzepte wie Ebenen, Auswahlwerkzeuge und Masken und wenden grundlegende Korrekturen an, um Ihre Bilder zu verbessern.

- > **Modul 1: Werkzeuge, Paletten und Arbeitsbereiche, Auflösung und Bildgröße**
Online | Di. 24.02.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 2: Freistellen und auswählen, Bibliotheken teilen und verwalten**
Online | Di. 03.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 3: Ebenen und Masken, Arbeiten mit Einstellungs- und Füllebenen, Füllmethoden**
Online | Di. 10.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 4: Grundlegende Techniken zur Bildkorrektur, Farbanpassung mit KI, Licht und Schatten bearbeiten**
Online | Di. 17.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 5: Makel retuschieren, Fläche ausbessern, KI Funktionen**
Online | Di. 24.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 6: Mit Filter arbeiten, schärfen und weichzeichnen, Neural Filters, Perspektive**
Online | Di. 31.03.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 7: Typografische Elemente, Pinselwerkzeug, Formen und Vektorebenen**
Online | Di. 14.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 8: Layoutbilder, verschiedene Anzeigeformate, Smart Objekte**
Online | Di. 21.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 9: Bilder fertigstellen**
Online | Di. 28.04.2026 | 9.00–12.00 Uhr
- > **Modul 10: Wiederholung und Praxisbeispiele**
Online | Di. 05.05.2026 | 9.00–12.00 Uhr

ZIELGRUPPE: Fotografen, Grafikdesigner, kreative Fachleute und alle, die gerne eigene Bilder bearbeiten und aufwerten möchten.

VORAUSSETZUNGEN: Anfänger ohne Vorkenntnisse in Photoshop.

Sicherer Umgang mit Laptop oder PC, Laptop oder PC mit der aktuellen Adobe Photoshop CC Version.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | € 599

ANMELDESCHLUSS: 10.02.2026

Content Creation

Digitale Inhalte erstellen und erfolgreich einsetzen

Katharina Rainer | *Marketingleitung*

Elmar Albertini | *IT-Trainer*

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

Für viele Unternehmen werden traditionelle Werbekanäle immer ineffizienter. Desto erfolgsversprechender sind digitale Plattformen und Werbekanäle wie Facebook, Instagram oder die eigene Webseite. Ob sichtbar oder unsichtbar - der Erfolg auf digitalen Plattformen steht und fällt mit der Qualität der Inhalte. Genau hier setzt Content Creation an: die Kunst, mit Bildern, Videos und Texten zu begeistern. Doch was macht Content wirklich gut? Über welche Kanäle erreicht er die richtige Zielgruppe? Und wie werden aus Ideen fesselnde Inhalte, die im Gedächtnis bleiben? Von der Auseinandersetzung mit kreativen Planungsprozessen bis hin zur eigenen Produktion von Inhalten, sowie der Aufbereitung für die sozialen Medien und weiteren Plattformen, umfasst der Lehrgang alle Elemente, um Einblick in das Themenfeld Content Creation zu bekommen.

> **Modul 1: Einführung in Content Creation**

Online | Mi. 04.03.2026 | 9.00-12.00 Uhr

> **Modul 2: Videos mit dem Smartphone aufnehmen**

Bozen | Fr. 13.03.2026 | 9.00-16.00 Uhr

> **Modul 3: Videos mit CapCut selbst schneiden, Veröffentlichen von Videos**

Bozen | Fr. 20.03.2026 | 9.00-16.00 Uhr

> **Modul 4: Entwicklung und Produktion von Podcasts als Marketinginstrument und wichtigsten strategischen Grundlagen**

Online | Mi. 25.03.2026 | 9.00-16.30 Uhr

> **Modul 5: Fotos für Social Media aufbereiten**

Bozen | Fr. 27.03.2026 | 9.00-16.00 Uhr

> **Modul 6: Content Distribution**

Online | Mi. 01.04.2026 | 9.00-12.00 Uhr

ZIELGRUPPE: Anfänger ohne Vorkenntnisse

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone und PC

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | **ONLINE**, Videokonferenz-Tool Zoom | € 599

Finanzielle Förderung Ihrer Weiterbildung für den Beruf

Informieren Sie sich rechtzeitig über Voraussetzungen und Förderkriterien.

Privatpersonen können von bis zu 80 % Förderbeitrag profitieren:

Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung

+39 0471 416 930 | weiterbildung.berufsbildung@provinz.bz.it

Förderungen für **Unternehmen und Selbstständige** können bei den entsprechenden Organisationseinheiten der Abteilung Wirtschaftsentwicklung angesucht werden. Hier gilt die Einreichfrist 30.09.

Prompt-to-Practice

KI-Lösungen gezielt und praxisbezogen umsetzen

MSc, MBA Georg Braun & Team Marktkraft Consulting | Marketing und Kommunikation

Künstliche Intelligenz verändert, wie wir denken, arbeiten und entscheiden. Doch wie bringt man sie vom Hype zur Praxis? In diesem Lehrgang lernen Sie, KI-Tools wie ChatGPT, Claude oder Gemini gezielt und verantwortungsvoll einzusetzen. Sie erfahren, wie Sie Prompts wirksam formulieren, Inhalte automatisieren und mit KI neue Ideen, Texte oder Strategien entwickeln. Der Kurs verbindet Wissen mit Anwendung. Sie trainieren an konkreten Aufgaben aus Ihrem Alltag und entwickeln Schritt für Schritt ein persönliches KI-Toolkit. So wird aus Experimentieren produktives Arbeiten und aus Neugier Kompetenz. Der Lehrgang ist praxisnah aufgebaut: Die Teilnehmenden arbeiten mit eigenen Beispielen, nutzen erprobte Prompt- und KI-Assistenten-Vorlagen und entwickeln Lösungen, die sie direkt im Beruf oder Alltag weiter einsetzen können.

- > **Modul 1: Prompt Basics und Datenaufbereitung**
Online | Di. 07.04.2026 | 13.00–16.00 Uhr
- > **Modul 2: Systemprompts, Assistenten und Metaprompting**
Online | Do. 09.04.2026 | 13.00–16.00 Uhr
- > **Live-Tag: Von Bedarf zum AI-Usecase**
Bozen | Fr. 23.04.2026 | 8.30–16.00 Uhr
- > **Modul 3: Unterschiede und Mehrwerte der LLMs**
Online | Di. 28.04.2026 | 13.00–16.00 Uhr
- > **Modul 4: Automatisierung Basics**
Online | Di. 12.05.2026 | 13.00–16.00 Uhr
- > **Modul 5: Über den Tellerrand (Multimodale KI)**
Online | Do. 14.05.2026 | 13.00–16.00 Uhr

ZIELGRUPPE: Für alle, die KI verstehen, souverän anwenden und sicher in ihre Arbeit integrieren wollen. Führungskräfte, Selbstständige, Kreative und Neugierige sind gleichermaßen willkommen.

VORAUSSETZUNGEN: Kostenloser KI Account; bezahlter Account von Vorteil.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | **ONLINE,** Videokonferenz-Tool Zoom | € 720

ANMELDESCHLUSS: 24.03.2026

Infoabend zum Lehrgang

An diesem Abend informiert Sie der Kursleiter Georg Braun über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrganges.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |

Mi. 11.03.2026 | 18.00–19.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

Grundlehrgang für IT-Administration

Augusto Bernardi | *Datenschutzbeauftragter*

Egon Pramstrahler | *IT-Berater und Trainer*

In einer Welt mit immer schneller werdenden Informationsflüssen ist eine stabile IT-Infrastruktur von zentraler Bedeutung für den Erfolg eines Unternehmens. In diesem Lehrgang bekommen Sie relevantes Wissen zum Thema und werden gut für Ihre Aufgaben in diesem Bereich vorbereitet. Nach Abschluss des Lehrgangs können Sie IT-Systeme installieren und konfigurieren. Zudem ist es Ihnen möglich den Bedarf an Soft- und Hardware zu analysieren und bewerten. Der Lehrgang beinhaltet auch die Themen Netzwerktechnik und Betriebssysteme. Als IT-Administrator setzen Sie zudem Sicherheitsmaßnahmen um und sichern den Systembetrieb gegen Angriffe von außen und innen ab.

Der Grundlehrgang startete im Herbst 2025. Folgende Module können noch einzeln dazugebucht werden:

> **Modul 4: Datenschutz**

Bozen | Do. 11.12.2025 | 08.30-16.30 Uhr | € 160

> **Modul 5: Grundlagen Server**

Bozen | Do. 05.02.2026 | 5 Treffen | 08.30-16.30 Uhr | je Di. und Do. | € 790

Aufbaulehrgang IT-Administration

Egon Pramstrahler | *IT-Berater und Trainer*

Gianguido Piani | *Ing. für Automatisierungstechnik, Dozent*

Der Aufbaulehrgang ergänzt den Grundlehrgang. Auch hier können einzelne Module gebucht werden.

> **Modul 6: Microsoft 365**

Bozen | Di. 10.03.2026 | 5 Treffen | 08.30-16.30 Uhr | je Di. und Do.

> **Modul 7: Web**

Bozen | Di. 14.04.2026 | 4 Treffen | 08.30-16.30 Uhr | je Di. und Do.

ZIELGRUPPE: Interessierte

VORAUSSETZUNGEN: Sie sind sattelfest im Umgang mit dem PC und bringen ein ausgeprägtes Interesse für das Thema IT mit.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | € 1320 (inkl. Unterlagen)

Ausbildung zum Pilates-Trainer

Patrizia De Angelis Streitberger | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin*

Andreas Streitberger | *Sportwissenschaftler*

Die Pilates-Ausbildung der VHS Südtirol bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Leidenschaft für Bewegung und Fitness zu vertiefen und gleichzeitig beruflich neue Wege zu erkunden. Die Ausbildung umfasst die Pilatesgrundlagen und -techniken, sowie den Unterricht mit Hilfsmitteln wie Pilatesball, Pilatesrolle und Theraband. Als Pilates-Trainer können Sie in Fitnessstudios, Gesundheitszentren oder sogar als selbstständiger Trainer arbeiten. Da immer mehr Menschen die Vorteile dieser Trainingsmethode erkennen, wächst die Nachfrage nach qualifizierten Pilates-Trainern stetig an. Wir freuen uns darauf, Ihnen den Weg zum qualifizierten Pilates-Trainer zu ebnen.

Die Ausbildung umfasst 7 Module mit intensiver Praxis und wird mit einer Prüfung sowie entsprechendem Zertifikat abgeschlossen.

> Modul 1: Theorie, Geschichte, Hintergrund, Anatomie

Bozen | Fr. 10.04.2026 | 18.00-20.30 Uhr

> Modul 2: Mat Beginner

> Modul 3: Mat Advanced

Bozen | Sa. 11.04., Sa. 18.04. und Sa. 09.05.2026 | jeweils 9.00-12.30 Uhr

> Modul 4: Pilatesball

Bozen | Sa. 16.05.2026 | 9.00-12.30 Uhr

> Modul 5: Rolle

Bozen | Sa. 23.05.2026 | 9.00-12.30 Uhr

> Modul 6: Theraband

Bozen | Sa. 30.05.2026 | 9.00-12.30 Uhr

> Modul 7: Balance – Pad und Prüfungsvorbereitung

Bozen | Sa. 06.06.2026 | 9.00-12.30 Uhr

> Abschlussprüfung

Bozen | Sa. 07.06.2026 | 9.00-15.30 Uhr

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | € 690 inkl. Skript und Urkunde

Finanzielle Förderung Ihrer Weiterbildung für den Beruf

Informieren Sie sich rechtzeitig über Voraussetzungen und Förderkriterien.

Privatpersonen können von bis zu 80 % Förderbeitrag profitieren:

Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung

+39 0471 416 930 | weiterbildung.berufsbildung@provinz.bz.it

Förderungen für **Unternehmen und Selbstständige** können bei den entsprechenden Organisationseinheiten der Abteilung Wirtschaftsentwicklung angesucht werden. Hier gilt die Einreichfrist 30.09.

Traditionelle Kräuterheilkunde – Intensivlehrgang

In Zusammenarbeit mit der Kräutermanufaktur Bergila

Olaf Rippe | Heilpraktiker, Buchautor

Margret Madejsky | Heilpraktikerin, Buchautorin



Die Pflanzenwelt spendet uns seit Anbeginn der Zeit Nahrung, Genuss- und Heilmittel. 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.

Sa. 16.05.2026, 10.00-18.30 Uhr | So. 17.05.2026, 09.00-17.30 Uhr (Margret Madejsky)

- > Einmaleins der Pflanzeninhaltsstoffe: Ätherische Öle, Alkaloide, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Harze, Saponine, Scharfstoffe, Senfölglykoside
- > Antibakterielle, antivirale und antimykotische Heilpflanzen
- > Psychoregulation mit Heilpflanzen

Sa. 06.06.2026, 10.00-18.30 Uhr | So. 07.06.2026, 09.00-17.30 Uhr (Margret Madejsky)

- > Heilpflanzen für die Verdauungsorgane, inklusive Leber und Bauchspeicheldrüse
- > Heilpflanzen für die Nieren und die ableitenden Harnwege
- > Die wichtigsten Frauenheilpflanzen

Sa. 04.07.2026, 10.00-18.30 Uhr | So. 05.07.2026, 09.00-17.30 Uhr (Olaf Rippe)

- > Die wichtigsten Heilpflanzen für Blutdruck, Herz und Kreislauf
- > Die wichtigsten Heilpflanzen für die Atemwege und das Immunsystem
- > Die wichtigsten Männerkräuter
- > Herstellung und Vergleich alkoholischer Kräuterextrakte (Kräuterschnaps, Tinktur, Urtinktur, Fluidextrakt)
- > Wir sammeln Kräuter im Garten der Kräutermanufaktur Bergila und stellen daraus gemeinsam Präparate her

ZIELGRUPPE: Kräuterpädagogen, Apotheker, Ärzte und Interessierte, die ihre Kenntnisse über das Wesen und die Wirkung von Heilpflanzen vertiefen wollen

VORAUSSETZUNGEN: Grundkenntnisse im Umgang mit Heilkräutern sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig

ISSING, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 | € 1120 (inkl. Unterlagen)

Es können auch nur Blöcke (€ 380) oder einzelne Tage (€ 195) gebucht werden.

Vorrang haben Teilnehmende, die den gesamten Lehrgang besuchen.

Süßes Handwerk – Kompaktlehrgang Konditorei

Massen, Teige & Cremes im Überblick

Sieglinde Pircher | *Konditormeisterin, Inhaberin des Backateliers 100 Grad*

Im stilvollen Ambiente des Backateliers lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Konditorei kennen. An drei Tagen widmen Sie sich 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.

Modul 1 – Massen

- > Leichte und schwere Massen: Unterschiede und Zubereitung
- > Rührteig: Grundlagen und Techniken
- > Brandmasse: Herstellung und Anwendung

Bruneck | Do. 03.09.2026 | 14.00-20.00 Uhr

Modul 2 – Teige

- > Mürbeteig: Grundrezept und kreative Variationen
- > Blätterteig: Herstellung, Verarbeitung und Tipps
- > Hefeteig: Klassische süße Teilchen

Bruneck | Fr. 04.09.2026 | 14.00-20.00 Uhr

Modul 3 – Cremes und Fertigstellung

- > Vanillecreme: Zubereitung und Einsatzmöglichkeiten
- > Buttercreme: Schweizer Buttercreme | Technik und Anwendung
- > Ganache: Herstellung und vielseitiger Einsatz

Am letzten Kurstag setzen wir die an den ersten beiden Tagen zubereiteten Gebäcke mit den Cremes zusammen und vollenden so unsere köstlichen, handwerklich gefertigten Kreationen.

Bruneck | Sa. 05.09.2026 | 09.00-17.00 Uhr

ZIELGRUPPE: Mitarbeitende aus Bäckerei oder Gastronomie, Interessierte

BRUNECK, Backatelier 100 Grad, Europastraße 18/A | € 519 (inkl. hochwertiger Materialien und Unterlagen)

Für weitere Kurse zum Thema Backen siehe Seite 204

In einer sich ständig wandelnden Welt ist berufliche Weiterbildung der Schlüssel, um erfolgreich zu bleiben. Erweitern Sie Ihre digitalen Kompetenzen, optimieren Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten oder vertiefen Sie Ihr Fachwissen. Ganz gleich, ob Sie als erfahrene Fachkraft Ihre Expertise vertiefen, als Führungskraft Ihre Managementfähigkeiten ausbauen oder einfach stets mit Neugierde und Wissenshunger neue Themen ergründen wollen - mit der Weiterbildung von heute sind Sie bestens gerüstet für die Herausforderungen und Chancen von morgen!

Beruf & Digitale Kompetenz

<i>Onlinekurse</i>	92
<i>Führung & HR</i>	94
<i>Selbstständigkeit</i>	99
<i>Frauen & Geld</i>	102
<i>Kommunikation</i>	106
<i>Event- und Zeitmanagement</i>	111
<i>Buchhaltung & Betriebswirtschaft</i>	112
<i>Excel & MS Office</i>	114
<i>Datenschutz</i>	115
<i>DIGGY-Treff</i>	117
<i>Künstliche Intelligenz</i>	118
<i>Presseakademie</i>	119
<i>Social Media</i>	121
<i>Bildbearbeitung & Fotografie</i>	124
<i>Sprachkurse für den Beruf</i>	127

Onlinekurse Beruf & Digitale Kompetenz

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.vhs.it

Selbstlernkurse In Zusammenarbeit mit Studio C-Link

Start jederzeit möglich | jeweils € 29

Für Oberschüler & Erwachsene

Computer Grundlagen

Online Grundlagen

Word

Tabellenkalkulation mit Excel

IT Security

PowerPoint

Online-Zusammenarbeit

Kommunikation mit Outlook

Kompetent im Internet

Bildbearbeitung mit Gimp

Künstliche Intelligenz

Für Grund- & Mittelschüler

Word: Texte schreiben und formatieren

Rechnen mit Excel

10-Finger-Tippen

Das System Computer verstehen

Referate halten mit PowerPoint

Fit im Internet

Geld & Finanzen

Finanz-ABC – Leicht gemacht: Erste Schritte in die Finanzwelt

Felix Brugger B.A. | *Selbständiger
Vermögensberater*

04.03.2026 | 19.30-21.30 Uhr | € 15

Anlegen mit ETFs

Felix Brugger B.A. | *Selbständiger
Vermögensberater*

20.05.2026 | 19.00-22.00 Uhr | € 69

MS Office & Cybersicherheit

Digitalführerschein für Erwachsene

Augusto Bernardi |
Datenschutzbeauftragter

Mo. 16.03.2026 | 18:00 bis 19:00 Uhr |
5 Treffen | € 65

MS Office 365

Teams, OneDrive und SharePoint

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

16.04.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 55

Datenschutz am Arbeitsplatz

Schutz persönlicher und beruflicher Daten

Augusto Bernardi |
Datenschutzbeauftragter

24.03.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 55

Digitalführerschein für Jugendliche

Augusto Bernardi |
Datenschutzbeauftragter

09.02.2026 | 8 Treffen | je Mo. | € 76

Künstliche Intelligenz

Mehr als nur ChatGPT: Die faszinierendsten Chatbots unserer Zeit

Elmar Albertini | *IT-Trainer*

19.03.2026 | 14.30-17.30 Uhr | € 55

Mit Prompt zum Erlebnis Ungeahnte Möglichkeiten moderner KI-Bildgeneratoren

Elmar Albertini | *IT-Trainer*

09.04.2026 | 14.30-17.30 Uhr | € 55

KI verstehen & gestalten: Bias erkennen – klug prompten

Elmar Albertini | *IT-Trainer*

26.02. und 27.02.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 99

Produktiver arbeiten mit Microsoft Copilot in der Praxis

Lorenzo Nesler

10.03.2026 | 16.00-17.30 Uhr | € 39

ChatGPT erklärt: So sprechen die faszinierendsten Chatbots unserer Zeit

Elmar Albertini | *IT-Trainer*

15.04.2026 | 16.00-19.00 Uhr | € 55

Social Media

Online Marketing

Katharina Rainer | *Marketingleitung*

31.03.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 49

Arbeits- & Lerntechniken

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange | *Coach, Gedächtnistrainer, Buchautor*

28.03.2026 | 09.00-16.30 Uhr | € 139

Superhirn – Kopfrechnen – schneller als mit Taschenrechner

Helmut Lange | *Coach, Gedächtnistrainer, Buchautor*

10.03.2026 | 19.00-21.30 Uhr | € 59

8 Tipps rund um die Konzentration

Dagmar Insam | *Lerntrainerin, NLP-Practitioner Coach*

26.03.2026 | 18.30-20.30 Uhr | € 22

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Helmut Lange | *Coach, Gedächtnistrainer, Buchautor*

03.03.2026 | 19.00-21.30 Uhr | € 59

Persönlichkeit

Komfortzone verlassen – Neues wagen? 4 entscheidende Schritte: Bewusst werden, Erkennen, Entscheiden und Handeln

Dagmar Insam | *Lerntrainerin, NLP-Practitioner Coach*

23.04.2026 | 18.30-20.30 Uhr | € 22

NEU

Seminar

Der Weg zur Führungspersönlichkeit

Diese Kompetenzen benötigt die Führungskraft der Zukunft

Mag. Ute Mariacher | *Unternehmensberaterin*

Die Herausforderungen an Führungskräfte verändern bzw. verlagern sich angesichts des laufenden Wandels in allen Bereichen. Was gestern noch funktioniert hat, will heute neu gedacht werden. Bezogen auf Führung von Menschen bedeutet dies den kompetenten Umgang mit zunehmender Komplexität, welche sich beispielsweise in unterschiedlichen Werthaltungen, Einstellungen oder Ansprüchen zeigt.

ZIELGRUPPE: Angehende Führungskräfte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 23.04.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

NEU

Workshop

Mein Einstieg in die Führung

Mit Klarheit, Haltung und Motivation

Claudia Murgia | *Geschäftsführerin und Coach*

Wer plötzlich führt, steht vor neuen Herausforderungen: Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen, Teams entwickeln - und dabei authentisch bleiben. Im Workshop bereiten wir Sie gezielt auf Ihre Rolle vor, indem wir uns mit Erwartungen, innerer Haltung und dem Wechsel vom Kollegen zur Führungskraft auseinandersetzen. Mit den wichtigsten Tools für den Alltag rüsten wir Sie für die Mitarbeiterführung und die Klärung von Konflikten, damit Sie Sicherheit für den Einstieg gewinnen.

ZIELGRUPPE: Angehende Führungskräfte

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

NEU

Workshop

Tabu-Themen als Führungskraft

Claudia Murgia | *Geschäftsführerin und Coach*

Sie stehen als Führungskraft unter Druck, haben Zweifel oder tragen Belastungen mit sich, über die Sie im Alltag nicht sprechen können? Dann sind Sie hier genau richtig! Finden Sie Raum zum Durchatmen und schaffen Sie Mut zum Austausch, um neue Stärke zu gewinnen. Schweigen schwächt nicht nur den Einzelnen, sondern auch Teams und Unternehmen. Wirken Sie Burnout und Isolation entgegen, indem wir gemeinsam zukunftsfähige Strategien entwickeln, um mit Unsicherheiten auch langfristig besser umgehen zu können.

ZIELGRUPPE: Führungskräfte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 03.06.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 149

NEU

Workshop

Die Kraft der weiblichen Führung

Mag. Ute Mariacher | *Unternehmensberaterin*

Entlang des Führungsweges tun sich nicht selten sowohl offensichtliche als auch subtile Herausforderungen auf. Wir reflektieren in diesem Workshop individuelle Blickwinkel rund um die eigene Führungsrolle, mit Blick auf Lebens- und Arbeitswelten, die von weiblichen Qualitäten gestaltet sind und identifizieren Muster, die zukunftsfähig sind. Die Geschichten und Erfahrungen der Teilnehmerinnen sind gestaltender Teil des Workshops.

ZIELGRUPPE: Frauen, die sich auf den nächsten Karriereschritt vorbereiten möchten oder bereits erste Erfahrung in Führung gesammelt haben

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 24.04.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 199

NEU

Seminar

Natürlich führen

Leadership mit Herz, Haltung & innerer Stärke

Ruth Rieder | *Trainerin für Feelgood und Stressmanagement*

Führen beginnt bei Ihnen selbst- mit Klarheit, innerer Ausrichtung und achtsamer Präsenz. In diesem lebendigen Seminar entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Führungsstil – inspiriert von Naturprinzipien, Embodiment und Neuromentaltraining.

ZIELGRUPPE: Führungskräfte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 14.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 149

Seminar

Führung ohne Weisungsbefugnis

Teams leiten im Projekt- und Prozessmanagement

Klaus Schwarz | *Professional Counsellor, Betriebswirt und Trainer*

Führung ohne disziplinarische Möglichkeiten stellt eine besondere Herausforderung dar. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch klare Kommunikation, systemisches Denken und das Prinzip der „Neuen Autorität“ effektiv führen. Sie entdecken praxisorientierte Ansätze, um Projekte und Prozesse erfolgreich zu steuern, Widerstände zu überwinden und Teams zu motivieren. Entwickeln Sie Ihre Selbstführung und Resilienz, um Ihre Führungsrolle souverän und mit Einfluss zu gestalten. Das Seminar ist geeignet für Teamleitende im Projekt- und Prozessmanagement, sowie alle, welche in einer koordinierenden Funktion arbeiten.

ZIELGRUPPE: Teamleitende, Interessierte

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mi. 11.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 149

Familiäre Kompetenzen als Erfolgsfaktoren: Wie Unternehmen und Mitarbeitende gemeinsam profitieren

Klaus Schwarz | *Professional Counsellor, Betriebswirt und Trainer*

Work-Family Integration betrachtet die Frage, wie Fähigkeiten aus dem familiären Kontext - z. B. Organisationstalent, Konfliktlösung oder Verantwortung - auch im Betrieb genutzt werden können. Das Konzept orientiert sich an den Ansätzen des WorkFamily-Instituts von Joachim E. Lask und kombiniert praxisnahe Strategien mit aktuellen Forschungsergebnissen. Nutzen und erkennen Sie versteckte Potentiale mit konkreten Methoden, welche Ihnen im Seminar vermittelt werden.

ZIELGRUPPE: Führungskräfte, Mitarbeitende im Personalwesen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 06.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 149

NEU

Seminar

Jahresgespräche: Mehr als ein Pflichttermin

Alex Carli | *Verkaufstrainer und Coach*

Jahresgespräche sind oft eine Pflichtübung - doch richtig geführt, können sie Motivation steigern, Ziele klären und Zusammenarbeit verbessern. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Gespräch so vorbereiten, führen und nachbereiten, dass es für beide Seiten einen echten Mehrwert bringt. Wir arbeiten an Gesprächsstruktur, klarer Sprache und der richtigen Balance zwischen Wertschätzung und Klarheit.

ZIELGRUPPE: Führungskräfte, Mitarbeitende im Personalwesen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 05.06.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 199

Seminar

Legio Unita: Teamgeist lernen von den Werten der alten Römer

Claudia Murgia | *Geschäftsführerin und Coach*

Was moderne Teams von den Legionen des alten Roms lernen können: Disziplin, Zusammenhalt, klare Rollen und ein gemeinsames Ziel. In diesem Kurs übertragen wir die zeitlosen Werte römischer Stärke auf die heutige Arbeitswelt - für mehr Teamgeist, Verantwortung und Resilienz im Unternehmen. Historisch inspiriert, praxisnah vermittelt. Wir stärken den Zusammenhalt, schaffen ein neues Wir-Gefühl und übertragen die Prinzipien antiker Einheit auf moderne Zusammenarbeit. Für Teams, die nicht nur funktionieren, sondern gemeinsam stark sind.

ZIELGRUPPE: Führungskräfte, Mitarbeitende im Personalwesen, Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mo. 08.06.2026 | 09.00-13.00 Uhr | € 89

Teambuilding als Schlüssel zur Mitarbeiterbindung

Für eine gesunde Unternehmenskultur

Claudia Murgia | *Geschäftsführerin und Coach*

Ein zentraler Faktor, um Talente langfristig zu halten, ist ein starkes Teamgefühl - und genau hier kommt Teambuilding ins Spiel. Durch gezielte Maßnahmen entsteht nicht nur ein besseres Miteinander, sondern auch eine Arbeitskultur, in der sich Mitarbeitende wertgeschätzt und verstanden fühlen. Dies führt zu einer höheren Identifikation mit dem Unternehmen und einer gesteigerten Motivation, was wiederum Innovation und effizientes Arbeiten fördert. Schaffen Sie eine Unternehmenskultur, die Menschen verbindet und langfristig begeistert!

ZIELGRUPPE: Führungskräfte, Mitarbeitende im Personalwesen, Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 25.03.2026 | 09.00-13.00 Uhr | € 89

NEU

Workshop

KI im Coaching

Impulse für die Praxis

MSc, MBA Georg Braun & Team Marktkraft Consulting | *Marketing und Kommunikation*

Künstliche Intelligenz eröffnet neue Wege im Coaching und erweitert das methodische Repertoire erfahrener und angehender Coaches. Der Workshoptag zeigt praxisnah, wie KI als kreativer Reflexionspartner eingesetzt werden kann. Die Teilnehmenden lernen konkrete Tools und Anwendungsbeispiele kennen, erhalten Impulse für ihre eigene Praxis und gewinnen Sicherheit im professionellen Umgang mit KI. Dabei werden die Möglichkeiten und Grenzen von KI im Coaching reflektiert, gezielte Einsatzmöglichkeiten in Coaching und Supervision vermittelt und Raum geschaffen, um eigene Anwendungsideen zu entwickeln und zu erproben.

ZIELGRUPPE: Personen, welche eine Coaching-Ausbildung absolviert haben oder aktuell absolvieren

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mi. 20.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

Für den Lehrgang Coaching siehe Seite 79



www.vhs.it

Mehr Infos im Internet

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie
auf unserer Homepage

Change Management im digitalen Wandel

Herausforderungen & Lösungsansätze zur Digitalisierung im Unternehmen

Georg Brugger | *Leiter Digitalisierung & Verkaufsabwicklung*

Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Strategien, um digitale Transformationsprozesse erfolgreich zu gestalten und Widerstände im Unternehmen effektiv zu managen. Sie lernen, typische Reaktionen auf digitale Veränderungen frühzeitig zu erkennen und mit praxiserprobten Maßnahmen gezielt darauf zu reagieren.

ZIELGRUPPE: Verantwortliche oder Mitarbeitende im Unternehmen, welche die Digitalisierung vorantreiben wollen

VORAUSSETZUNGEN: Strategisches Denken, gute Kommunikationskenntnisse und digitale Affinität

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mo. 23.03.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 75

Agiles Arbeiten mit Scrum & Kanban

Philipp Cottini | *Senior Agile Coach*

Agilität bezeichnet die Fähigkeit, sich flexibel, schnell und effektiv an Veränderungen und neue Anforderungen anzupassen. In der Praxis bedeutet das, Prozesse effizient zu gestalten, kontinuierliche Verbesserung und enge Zusammenarbeit zu fördern, um so anpassungsfähig und kundenorientiert zu arbeiten. Sie lernen in diesem Seminar die wesentlichen Konzepte und Prinzipien des agilen Arbeitens kennen, sowie die Grundlagen agiler Methoden (z.B. Scrum und Kanban) und deren Anwendung auf Projekte und Teams.

VORAUSSETZUNGEN: Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 05.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Erfolgsfaktor Arbeitsraum

Wie Umgebung Motivation und Leistung steigert

Veronika Pöhl Crepaz | *Architektin*

Optimierte Arbeitsräume sind kein Luxus, sondern ein Wettbewerbsvorteil: Sie steigern Motivation, Gesundheit und Leistung der Mitarbeitenden – und damit den Unternehmenserfolg. Sie lernen, wie Sie mit gezielten Anpassungen Ihrer Räume Konzentration, Kreativität und Teamgeist nachhaltig fördern und individuelle Lösungen für Ihr Unternehmen entwickeln. Sie können zudem eigene Grundrisse, Fotos oder Pläne mitbringen, um gemeinsam in der Gruppe Lösungen für Ihren individuellen Arbeitsplatz auszuarbeiten.

ZIELGRUPPE: Führungskräfte, Mitarbeitende im Personalwesen, Selbständige, Mitarbeitende der Bau- und Einrichtungsbranche, Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 29.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 149

Endlich Selbstständig

Infoabend

Der Weg in die Selbstständigkeit

Ein Informationsabend zu steuer- & arbeitsrechtlichen Aspekten

Dr. Moritz Schorn | *Unternehmensberater*

Der Abend verschafft Ihnen einen ersten Überblick zu den Formen der Selbstständigkeit von der nebenberuflichen Zusatzbeschäftigung bis zur ausschließlichen Selbstständigkeit. Wer sich selbstständig machen möchte, sollte sich vorab gut informieren: In welcher Form kann man sich selbstständig machen und welche Voraussetzungen müssen für den Beginn einer selbstständigen Tätigkeit gegeben sein? Der Kursleiter informiert zudem über Pauschalssysteme für Kleinunternehmen, sowie beitrags- und steuerrechtliche Verpflichtungen bei Beginn der Tätigkeit.

ZIELGRUPPE: Personen, die auf dem Weg in die Selbstständigkeit sind

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mi. 18.03.2026 | 19.00–22.00 Uhr | € 49

Seminar

Erfolgreiche Neukundengewinnung und Bindung von Kunden

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

Sie lernen, wie Sie neue Kunden gewinnen und eine gute Beziehung zum Kunden aufbauen. Sie lernen, den Bedarf und die Kaufmotive zu analysieren, sowie einen ersten guten Eindruck zu hinterlassen. Sie erfahren, wie Sie Erkenntnisse der Hirnforschung für den Verkauf nutzen, die Erwartungen des Kunden erkennen und kundenorientiert argumentieren. Des Weiteren lernen Sie, wie Laufkunden durch gezielte Kundenorientierung und Kundenzufriedenheit zu Stammkunden werden und welche Maßnahmen zur Kundenbindung erforderlich sind. Es wird gemeinsam ein Maßnahmenplan erstellt, um die Neukundengewinnung und die Bindung des Kunden zu strukturieren und im Anschluss gleich umsetzen zu können.

ZIELGRUPPE: Verkäufer und Verkäuferinnen, Mitarbeitende im Einzelhandel, Selbstständige

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mi. 29.04.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Workshop

Beruflich erfolgreich mit Mentaltraining

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

Entspannungspädagogin

Mentaltraining ermöglicht Leistung dann zu erbringen und Ressourcen dort zu aktivieren, wo man sie braucht und mentale Stärke zu nutzen, um Ziele zu erreichen. Im Kurs erlernen wir 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

Je mehr Sie leisten, desto mehr nimmt die Arbeit zu? Sie bekommen Familie, Freunde und Beruf nicht mehr unter einen Hut? Sie nehmen sich fest vor, alle To-Dos konzentriert abzuarbeiten, aber Sie werden immer wieder abgelenkt? In diesem Workshop lernen Sie Prioritäten zu setzen, systematisch Stress abzubauen und vorzubeugen. Sie lernen Strategien kennen, um langfristig mental als auch körperlich leistungsfähig und motiviert zu bleiben. Sie erfahren, wie Sie vorteilhafte Gewohnheiten entwickeln und Pausen Ihnen mehr Zeit schenken als nehmen. Zudem entdecken Sie, wie Sie richtiges Planen noch produktiver macht.

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

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 18.04.2026 | 08.30–16.30 Uhr | € 149

Infoabend

Leggere correttamente la busta paga

Tutti le conoscono, quasi tutti le ricevono, ma chi sa davvero come leggere correttamente una busta paga?

Studio Kaspar | Arbeitsrechtsberater

Il cedolino paga è un documento che racconta molto, se si sa come leggerlo. La retribuzione è corretta? Le ore di straordinario sono state conteggiate tutte? Le trattenute risultano giuste? Se anche Lei si è già posto queste domande, allora questo corso fa proprio al caso Suo!

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 05.05.2026 | 19.00–21.00 Uhr | € 29

Infoabend

Lohnstreifen richtig lesen

Jeder kennt sie, fast alle bekommen sie, aber wer kann Lohnstreifen wirklich richtig lesen?

Studio Kaspar | Arbeitsrechtsberater

Es ist ein Blatt Papier, aus dem viele Informationen gewonnen werden können, wenn man weiß wie. Stimmt die Entlohnung, die Ihnen ausgezahlt wurde? Sind auch wirklich alle Ihre Überstunden richtig vermerkt? Wurden die Einbehalte richtig berechnet? Das wollten Sie immer schon wissen? Dann sind Sie hier genau richtig.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 28.05.2026 | 19.00–21.00 Uhr | € 29

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mi. 03.06.2026 | 19.00–21.00 Uhr | € 29

rottonara & debiasi

Allianz 

-20 %

Auf Personen- und Sachversicherungen
für VHS-Kursteilnehmer

Hier ist Südtirol.

Hier ist rottonara & debiasi.

Brixen | Bruneck | Sterzing

LET'S TALK ABOUT MONEY

Frauen und Geld

Lassen Sie uns über Geld sprechen! Finanzielle Sicherheit – heute und vor allem im Alter – ist der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben. Sie ermöglicht Unabhängigkeit in allen Lebensbereichen. Wir finden, Frauen sollten sich ganz selbstverständlich mit Finanzen, Geldanlagen, Altersvorsorge, Verträgen usw. beschäftigen. Deshalb laden wir Expertinnen und Experten zu uns ein, um Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie sich absichern und vorsorgen!

Frauen und Geld Online

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.vhs.it

Grundlagen im Arbeitsrecht: Frau sein in der lohnabhängigen Zusammenarbeit

Luisa Nena | *Arbeitsrechtsberaterin*
17.03.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 25

Ehe, Partnerschaft oder alternative Lebensformen? Ein rechtlicher Überblick

Manuela Obojes | *Rechtsanwältin*
23.04.2026 | 19.30-22.00 Uhr | € 29

Vermögensaufbau ist Frauensache – Reichtum kann man lernen

Felix Brugger B.A. |
Selbständiger Vermögensberater
18.04.2026 | 09.00-13.00 Uhr | € 89

Warum jede eine Zusatzrente braucht In Zusammenarbeit mit Pensplan Centrum AG

Mitarbeitende Pensplan Centrum AG
20.05.2026 | 18.00-19.30 Uhr | € 5



LET'S TALK ABOUT MONEY

Finanz-Retreat für Frauen

Ein Wochenende für deine finanzielle Unabhängigkeit

Inhalte:

- Money Mindset und Glaubenssätze
- Übersicht über Vermögensaufbau, Geldanlagen, Investitionen, Altersvorsorge usw.
- Wissensaustausch mit Gleichgesinnten

Gestalte deine finanzielle Zukunft jetzt!

Mehr Informationen und Anmeldung: www.vhs.it



Seminar

Sparen, Anlegen & Vorsorgen

Ein finanzieller Leitfaden für Frauen

Felix Brugger B.A. | *Selbständiger Vermögensberater*

Sonja Kienzl | *Buchhändlerin*

Sie haben keinen genauen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben oder am Ende des Geldes noch viel Monat übrig? Bisher haben Sie sich nicht an Ihren eigenen Vermögensaufbau herangetraut, da Sie der Überzeugung sind, dass die Börse nur etwas für Profis ist? Wir zeigen Ihnen, wie Sie richtig sparen, für das Alter vorsorgen und auch bei Turbulenzen an den Finanzmärkten die Ruhe bewahren. Wir bringen Ihnen bei, welche Finanzprodukte Sie kennen müssen.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

VORAUSSETZUNGEN: Keine Grundkenntnisse der Finanzwissenschaften notwendig.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 28.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 145

Seminar

Finanzen verstehen

Wissen, das sich auszahlt

Felix Brugger B.A. | *Selbständiger Vermögensberater*

Sonja Kienzl | *Buchhändlerin*

Finanzwissen ist die Grundlage für kluge Entscheidungen und persönliche Freiheit. Sie erfahren, wie man Finanzinstrumente richtig anwendet, typische Denkfehler beim Investieren vermeidet und weshalb die Börsenpsychologie dabei eine entscheidende Rolle spielt. Alle Inhalte werden leicht verständlich erklärt und anhand praxisnaher Beispiele vermittelt.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

VORAUSSETZUNGEN: Keine Grundkenntnisse der Finanzwissenschaften notwendig.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 14.03.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 89

NEU

Kurs

Finanzielle Planung leicht gemacht

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

Schaffen Sie Klarheit und Struktur in Ihren Finanzen. Lernen Sie vom Experten, wie Sie Risiken gezielt erkennen, absichern und Ihr Vermögen sinnvoll organisieren.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre finanzielle Zukunft planen und erhalten Sie praxisnahe Strategien, um Ihr Vermögen mit Weitblick an die nächste Generation weiterzugeben. So stärken Sie Ihre finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

VORAUSSETZUNGEN: Keine Grundkenntnisse der Finanzwissenschaften notwendig.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Fr. 24.04.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 129

ST. GEORGEN, Haus Ahrn, Gremsenstraße 24 A | Fr. 29.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 129

Finanzstark als Familie

Gemeinsam zu mehr Geldkompetenz

Felix Brugger B.A. | Selbständiger Vermögensberater

Sonja Kienzl | Buchhändlerin

Echte Finanzbildung beginnt zu Hause. In diesem Kurs lernen Familien, wie sie klug mit Geld umgehen, sinnvoll sparen und gewinnbringend investieren. Im Fokus stehen Themen wie Konsumverhalten, der Einfluss von Werbung und Social Media sowie die Rolle der Eltern als finanzielles Vorbild. Praxisnah, alltagstauglich und verständlich – denn Finanzbildung darf auch Spaß machen.

ZIELGRUPPE: Eltern und Erziehungsberechtigte

VORAUSSETZUNGEN: Keine Grundkenntnisse der Finanzwissenschaften notwendig.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 09.05.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 89

NEU

Hybridkurs

8-wöchige Finanzreise für Frauen in Südtirol

Schritt für Schritt in die Umsetzung – Deine Finanzen, Deine Freiheit

In Zusammenarbeit mit Finanzakademie.it

Felix Brugger B.A. | Selbständiger Vermögensberater

Daniela Ploner | AIEF-Zertifizierte Educatrice Finanziaria

Diese Finanzreise begleitet dich über acht Wochen hinweg durch alle entscheidenden Schritte. Erhalte tiefgreifende Einblicke in Themen wie Aktienmarkt, Pensionsfonds, Versicherungen oder Erbschaft, um eine klare Strategie für deine finanzielle Zukunft zu entwickeln. Der regelmäßige Austausch findet abends statt, sowie zweimal in Präsenz.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

VORAUSSETZUNGEN: Keine Grundkenntnisse der Finanzwissenschaften notwendig.

MERAN, Konferenzräume, Passeiergasse 2 | **ONLINE,** Videokonferenz-Tool Zoom |

TERMIN 1: Ab Sa. 17.01.2026 | 09:00–17:00 Uhr | 13 Treffen | 30 h

TERMIN 2: Ab Sa. 11.04.2026 | 09:00–17:00 Uhr | 13 Treffen | 30 h

€ 1449

Infoabend

Gut abgesichert?

Rechtliche Fragen zu Partnerschaft, Trennung und Familie

RA Dr. Manuela Obojes | Rechtsanwältin

Dieser Abend bietet eine klare und verständliche Einführung in die rechtlichen Rahmenbedingungen verschiedener Lebensgemeinschaften – von der Ehe bis zur Partnerschaft. Im Mittelpunkt stehen zentrale Fragen zu Vermögen, Absicherung und Ansprüchen bei Trennung, Scheidung oder Todesfall.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mo. 08.06.2026 | 19.30–22.00 Uhr | € 29

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Infoabend

Mehr Rente, weniger Rätsel

Früh vorsorgen für eine entspannte finanzielle Planung

Sarah Falkensteiner | *Mitarbeitende des ASGB - Autonomer Südtiroler Gew.*

Lernen Sie, wie Sie schon in jungen Jahren den Grundstein für eine sorgenfreie Zukunft legen können. Erfahren Sie, wie Sie Rentenlücken vermeiden, Studienjahre zurückkaufen und auch in Teilzeit oder Erziehungszeiten optimal abgesichert bleiben.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Di. 05.05.2026 | 18.00-19.30 Uhr | € 5

Infoabend

Warum jede eine Zusatzrente braucht

In Zusammenarbeit mit Pensplan Centrum AG

Mitarbeitende Pensplan Centrum AG

Eine Zusatzrente als zweites finanzielles Standbein im Alter ist inzwischen einfach notwendig. In dieser Veranstaltung beantwortet ein Experte alle Fragen rund um den optimalen Aufbau einer privaten Rente mit einem Zusatzrentenfonds.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 16.04.2026 | 18.00-19.30 Uhr | € 5

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 24.02.2026 | 18.00-19.30 Uhr | € 5

Infoabend

Immobilie als Investition

Carmen Vorhauser Amort | *Immobilienmaklerin*

Die Kursleiterin erklärt praxisnah und anschaulich die verschiedenen Aspekte und Möglichkeiten, die das Investieren in Immobilien bietet. Der Fokus liegt auf relevanten Fragestellungen, praxisnahen Tipps und der Vermittlung von Wissen, um selbstbewusst erste Schritte in die Immobilienwelt zu wagen.

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 11.06.2026 | 19.00-22.00 Uhr | € 49

ST. GEORGEN, Haus Ahrn, Gremsenstraße 24 A | Do. 04.06.2026 | 19.00-22.00 Uhr | € 49

Infoabend

Wohnbaudarlehen richtig planen

Gunde Bauhofer | *Geschäftsführerin der Verbraucherzentrale Südtirol*

Erfahren Sie, worauf es bei der Finanzierung des Eigenheims ankommt – von der realistischen Einschätzung des Eigenkapitals bis zur Wahl zwischen fixem, variablem oder gemischtem Zinssatz. Was sind tragbare Raten? Welche praktischen Online-Tools helfen, verschiedene Angebote zu vergleichen und Risiken einzuschätzen? Wie vermeiden Sie Fehler beim Vertragsabschluss?

ZIELGRUPPE: Frauen aller Altersstufen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 04.03.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 29

Der perfekte erste Eindruck

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

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit klaren Worten, selbstbewusstem Auftreten und einer authentischen Ausstrahlung sofort punkten. Ob im Bewerbungsgespräch, beim Kundentermin oder bei privaten Kontakten – wer überzeugend kommuniziert, hat die besseren Chancen. Nutzen Sie den Kurs, um Ihre Stärken auszubauen, selbstbewusst aufzutreten und einen nachhaltigen Eindruck zu hinterlassen.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Sa. 09.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 119

Die hohe Kunst des Überzeugens

Mit gelungener Rhetorik bewegen und begeistern

MMag. Dr. Andres C. Pizzini | *Lehrbeauftragter an der Philosophisch-theologischen Hochschule Brixen*

Überzeugend zu sprechen ist keine Kunst, viel mehr ein erlernbares Handwerk. In diesem Kurs eignen Sie sich die Kenntnisse an, um selbstbewusst aufzutreten. Die Stimme, die Körperhaltung und die Hände gehören zu den wichtigsten Elementen einer überzeugenden Rede. Haben Sie erst die Grundlagen erlernt, können Sie mithilfe der Kursunterlagen Ihre Rhetorik durch Eigenstudium perfektionieren. Durch überzeugendes Auftreten haben Sie noch keine Meisterschaft gewonnen, aber fast ein jedes Spiel!

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 16.05., Sa. 23.05. und Sa. 30.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 249

Sicher auftreten und überzeugend sprechen

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

Verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Atemtechnik! Lernen Sie mit Ihrem Lampenfieber besser umzugehen und sicher aufzutreten! Üben Sie atemangepasstes Sprechen! Finden Sie Ihren Eigenton! Bringen Sie mehr Resonanz in Ihre Stimme und mehr Sicherheit in Ihre Rede! Artikulieren Sie klar und deutlich!

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Fr. 30.01.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Aufbauseminar

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

Dieses abwechslungsreiche und praxisnahe Seminar ist für Teilnehmende der Basisseminare „Sicher auftreten und überzeugend sprechen“ gedacht. Freuen Sie sich wieder auf einen Tag mit vielen praktischen Übungen für ein sicheres Auftreten, einen bewussten Stimmeinsatz, ein überzeugendes Sprechen und für eine natürliche Rhetorik.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Fr. 20.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 165

Seminar

Selbstbewusst auftreten - Angstfrei sprechen

Margot Mayrhofer | Schauspielerin, Moderatorin, Sprecherin

In diesem Seminar lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre inneren Blockaden zu lösen und in neuen Situationen souverän, gewinnend und authentisch zu wirken. Durch gezielte Atemtechnik finden Sie zu innerer Ruhe und einer ausdrucksstarken, kraftvollen Stimme. Im geschützten Rahmen der Seminargruppe können die Teilnehmenden sich ausprobieren, auch genussvoll „Fehler“ machen und durch Beobachtung und Selbstreflexion ihren individuellen Weg zu einem selbstbewussten Auftritt finden.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Di. 12.05.2026 | 18.00-20.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Di. | € 129

NEU

Seminar

Gehört. Gesehen. Respektiert.

Selbstbehauptung im Berufsalltag

Melissa Fischer | Coach & Trainerin

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

KALTERN, Sparkassensaal Hochparterre - salotto, Marktplatz 7 |
Do. 21.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 199

Kurs

Richtig diskutieren will gelernt sein

Grundlagen überzeugender Argumentation und Diskussion

B.A. Kristof Köck | Kommunikations- und Rhetoriktrainer

Sie haben etwas zu sagen, aber zögern in Diskussionen sich zu äußern? Sie haben das Gefühl im Moment nicht die richtigen Worte fassen und sich ausdrücken zu können? Dann wird es Zeit das Verhandeln und Diskutieren zu lernen! Ausgestattet mit dem notwendigen Know-how gelingt es jedem, die eigene Meinung kompetent und überzeugend zu präsentieren. Und nicht nur das, Sie lernen nachhaltig zu argumentieren - um jede Diskussion kompetent zu meistern.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 28.03.2026 | 09.00-16.00 Uhr | € 119

Gut kontern

Schlagfertigkeit Hoch 3

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

Wie gelingt es Ihnen verbale Angriffe möglichst schon im Vorfeld abzuwehren bzw. bei Angriffen souverän zu reagieren und gut zu kontern? In diesem Kurs 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), Gremsenstraße 24 A |
Sa. 21.02.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 119

Achtsame Kommunikation

In Konfliktsituationen die richtigen Worte finden

Mag. Mariatheresia Obkircher | *Konfliktcoach, Mediatorin*

Das Seminar befasst sich mit Konflikten im Allgemeinen und dessen Hintergründe, welche oft unklar und nicht greifbar erscheinen. In diesem Zusammenhang werden die Themen „Gefühle“ und „Bedürfnisse“ näher beleuchtet. Mit praktischen Übungen wird auf die Kommunikation in einem Konflikt eingegangen. Sie erhalten einen Leitfaden für Konfliktgespräche, welcher im Alltag sehr hilfreich sein kann.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 06.06.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 59

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 mit 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

Seminar

Kollegen, Kunden, Chefs - Konflikte auf allen Ebenen meistern

Alex Carli | *Verkaufstrainer und Coach*

Konflikte sind normal – aber wie Sie damit umgehen, entscheidet über Ihre Wirkung und Erfolg. Sie lernen, Spannungen früh zu erkennen, Missverständnisse aufzulösen und selbst in hitzigen Situationen klar und gelassen zu bleiben. Sie bekommen konkrete Tools in die Hand, um Konflikte konstruktiv zu lösen.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Do. 21.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Seminar

Erfolgreiches Auftreten per E-Mail und Telefon

Die Kunst der schriftlichen und mündlichen Kommunikation

Alex Carli | *Verkaufstrainer und Coach*

Lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mails klar strukturieren und Missverständnisse durch präzise Formulierungen vermeiden. Entwickeln Sie professionelle Telefonstrategien und verbessern Sie Ihr aktives Zuhören. Sie lernen, wie Sie mit schwierigen Situationen am Telefon umgehen können. Durch praktische Übungen, Rollenspiele und Fallstudien festigen und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 30.04.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Seminar

Telefongespräche erfolgreich und effizient führen

Der souveräne Umgang mit einem wichtigen Arbeitsmittel

Michaela Trompedeller | *Beraterin für Personalmanagement und Organisation*

Trotz E-Mail und Videokonferenz benutzen wir für unsere beruflichen und privaten Kontakte täglich viele Male das Telefon. Kaum jemand macht sich Gedanken darüber, wie man „besser“ telefonieren und die Qualität der Telefonate steigern könnte.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 23.01.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Seminar

Vom Erstkontakt zum Abschluss

Verkaufsgespräche, die wirklich funktionieren

Alex Carli | *Verkaufstrainer und Coach*

Dieses Seminar richtet sich an alle, die im Verkauf nicht einfach Produkte oder Dienstleistungen präsentieren, sondern Kunden gewinnen wollen. Vom ersten „Hallo“ bis zum verbindlichen „Ja“: Du lernst, wie du Vertrauen aufbaust, die wahren Bedürfnisse deines Kunden erkennst, mit Einwänden souverän umgehst und gezielt zum Abschluss führst.

ZIELGRUPPE: Mitarbeitende im Verkauf und in der Kundenbetreuung, Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 27.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Ladendiebstahl vorbeugen und den Verkauf fördern

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

Sie erlernen, wie man präventiv Ladendiebstahl vorbeugt, die rechtlichen Grundlagen und bekommen ein Auge dafür, welche Warengruppen besonders gefährdet sind. Machen Sie sich vertraut mit den Methoden und gewinnen Sie Selbstsicherheit.

ZIELGRUPPE: Verkäufer und Verkäuferinnen, Interessierte im Handel

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 15.04.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

Neuromarketing – gehirngerecht kommunizieren und verkaufen

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

Lernen Sie, einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen, beim Kunden Sympathie zu erzeugen und Vertrauen aufzubauen. Verstehen Sie Ihre Kunden besser, erkennen Sie ihre wahren Denkmuster und Motive, argumentieren Sie überzeugend mit Ihren Worten und steigern Sie so die Erfolgsquote Ihrer Verkaufsgespräche.

ZIELGRUPPE: Verkäufer und Verkäuferinnen, Mitarbeitende im Marketing, Interessierte

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

NEU

Business Networking leicht gemacht

Melissa Fischer | *Coach & Trainerin*

Judith Müller | *Unternehmerin*

Sie erlernen grundlegende Fähigkeiten und Techniken, um effektives Netzwerken zu betreiben, wie sie ehrliche Verbindungen knüpfen, Menschen begeistern und ein starkes berufliches Netzwerk aufbauen.

ZIELGRUPPE: Der Kurs richtet sich an alle, die in ihrer Arbeitswelt ein Netzwerk aufbauen und pflegen möchten.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 26.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 199

LinkedIn als Businessbooster

Claudia Murgia | *Geschäftsführerin und Coach*

In diesem Einführungskurs zeigen wir Ihnen, wie Sie LinkedIn effektiv einsetzen – egal, ob Sie gerade erst anfangen oder schon etwas Erfahrung mitbringen. Sie lernen, wie Sie Ihr Profil so gestalten, dass es bei potenziellen Kunden gut ankommt, welche Netzwerkstrategien wirklich funktionieren und wie Sie mit passendem Content Aufmerksamkeit erzeugen können.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mi. 27.05.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 89

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Eventmanagement – Mit der perfekten Planung zum Veranstaltungserfolg

Simon Waldner | *Eventmanager*

Die Organisation einer Veranstaltung erfordert Organisationstalent und bringt einigen Verwaltungsaufwand mit sich. Mit den richtigen Werkzeugen gelingt es von der Idee bis zur Nachbereitung die Übersicht zu behalten und das eigene Event für viele zu einem Erlebnis zu machen. Wir beschäftigen uns mit Idee und Zielsetzung des Events, mit der Location sowie Lizenzen, SIAE, rechtlichen und fiskalischen Grundlagen. Auch die Veranstaltungstechnik, Bewerbung und Umsetzung sind Thema.

ZIELGRUPPE: Alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Veranstaltungen in Verbindung stehen oder am Berufsfeld Eventmanagement Interesse haben.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Do. 28.05.2026 | 13.00-17.00 Uhr und Fr. 29.05.2026 | 9.00-16.30 Uhr | € 199

Mit Leichtigkeit den Alltag meistern

Michaela Trompedeller | *Beraterin für Personalmanagement und Organisation*

Dieses Seminar bietet Ihnen genau die Werkzeuge, um Hindernisse zu überwinden, Selbstvertrauen aufzubauen und Ihre Ziele mit mehr Leichtigkeit zu erreichen. Lassen Sie sich ermutigen, inspirieren und unterstützen. Nehmen Sie den nächsten Schritt und seien Sie dabei!

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 21.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 169

Vom Zeitmanagement zur Selbstführung

Wie prinzipienorientiertes Leben Ordnung und Kraft in unseren Arbeitsalltag bringt

Dr. Reinhard Feichter | *Trainer, Personalentwickler, Coach*

Gelingendes Selbstmanagement ist entscheidend für unseren persönlichen und unternehmerischen Erfolg. Für sich und seinen Verantwortungsbereich Übersicht und Klarheit der Ziele und Prioritäten zu gewinnen, ist auch der Schlüssel für Zufriedenheit, Glaubwürdigkeit und Ansehen. Es geht dabei wesentlich auch darum, neben der unaufhörlich tickenden Uhr einen wegweisenden Kompass als Begleiter nutzen zu lernen. In diesem Kurs überprüfen, aktualisieren und optimieren wir unsere Selbstführung und erarbeiten konkrete Verbesserungen an unserem Zeitmanagement. So gewinnen wir mehr Freude, Gelassenheit und Erfolg – beruflich und privat.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 03.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 199

NEU

Seminar

Stress di net!

Wege in die innere Ruhe

Ruth Rieder | *Trainerin für Feelgood und Stressmanagement*

Von der Anspannung in die Entspannung: Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt alltagstaugliche Methoden zur Stressbewältigung – von der Achtsamkeit bis zu Embodiment. Die Teilnehmenden entwickeln ihr persönliches Stressprofil und lernen, wie sie sich im Alltag selbst stärken können.

ZIELGRUPPE: Berufstätige aller Branchen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 10.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 149

Seminar

Erfolgsfaktor Zeitmanagement – Wie Sie Ihre Zeit organisieren

Dr. Heidi Peer | *Unternehmensberaterin*

Durch wirksame Selbstorganisation und systematische Zeitplanung kann die eigene Arbeitszeit erheblich besser genutzt werden. Sie erlernen Techniken und Strategien, wie Sie den Arbeitsalltag effizienter bewältigen und stets den Überblick behalten können. 8 Minuten pro Tag reichen aus, um Ihre täglichen Aufgaben, Termine und Routinearbeiten übersichtlich und klar zu organisieren, damit Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können!

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Fr. 22.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 159

Seminar

Intensivkurs: Fit für die Verwaltung

Vom Mitarbeitenden zur Verwaltungskraft

Klaus Pernthaler | *Unternehmensberater*

Wer Verwaltung beherrscht, hält die Fäden im Unternehmen in der Hand. In diesem Kurs bauen Sie praxisnahe Kompetenzen auf – von den Grundlagen der Buchhaltung bis zu vertiefenden Übungen, unterstützt durch reale Fallbeispiele mit dazugehörigem Skript. Gleichzeitig perfektionieren Sie Ihren Schriftverkehr: klar, präzise und wirkungsvoll – von der Anfrage bis zum Angebot. Sie erlernen sofort anwendbare Fähigkeiten, die Ihre tägliche Arbeit spürbar effizienter und professioneller machen.

VORAUSSETZUNGEN: Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mo. 20.07.2026 | 08.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr. | € 590

ANMELDESCHLUSS: 06.07.2026

Buchhaltung kompakt

Fit für alle Aufgaben des Rechnungswesens

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.

Burkhard Kofler | *Lehrer*

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

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

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Mo. 11.05., Mi. 13.05., Mo. 18.05., Mi. 20.05., Do. 21.05. und Di. 26.05.2026 | 8.00-13.00 Uhr |
€ 649 (inkl. Unterlagen)

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

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Mo. 06.07., Di. 07.07., Mi. 08.07., Mo. 13.07., Di. 14.07. und Mi. 15.07.2026 | 8.00-13.00 Uhr |
€ 649 (inkl. Unterlagen)



Die Bilanz verstehen

Klaus Pernthaler | *Unternehmensberater*

Dieser Kurs vermittelt kompakt die Grundlagen der Bilanzierung, zentrale Kennzahlen sowie Ansätze der Bilanzanalyse. Ergänzend werden Controlling, Kostenrechnung und die Integration von ESG-Kriterien in die Unternehmensberichterstattung behandelt.

VORAUSSETZUNGEN: Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Fr. 24.04.2026 | 08.00–13.00 Uhr | € 99 (inkl. Unterlagen)

NEU

Rechnen statt Raten: Die Grundlagen des Controllings

Klaus Bracchetti | *Controller*

Dieses Seminar bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die Welt des Controllings und richtet sich speziell an kleine und mittelständische Unternehmen. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Aufgaben und erfahren, wie Sie Controlling-Prozesse effektiv gestalten können. Erfahren Sie mehr über den Cash Flow und Deckungsbeiträge, um Selbstsicherheit in der Steuerung und Optimierung Ihres Unternehmens zu gewinnen. Dabei lernen Sie, welche Instrumente unverzichtbar sind, um betriebliche Abläufe erfolgreich zu steuern.

VORAUSSETZUNGEN: Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mi. 13.05. und Mi. 27.05.2026 | 09.00–18.00 Uhr | € 299 (inkl. Unterlagen)

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 MS Office365 bzw. Microsoft365-Suite mit Fokus auf das Programm Excel anhand von gezielten Übungen erlernt.

ZIELGRUPPE: Anfänger

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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Fr. 13.03.2026 | 18.00–20.00 Uhr | € 39

Microsoft Office Update

Vorbereitung für den beruflichen (Wieder-)Einstieg

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

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

ZIELGRUPPE: Personen, die Grundkenntnisse im Microsoft Office Bereich ausbauen möchten, Berufseinsteiger und -wiedereinsteiger

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

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mo. 10.08., Di. 11.08. und Mi. 12.08.2026, 09.00 - 13.00 Uhr | Do. 13.08.2026, 09.00 - 12.00 Uhr | € 259

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 08.01.2026 | 09.00-12.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 259

Georg Brugger | Leiter Digitalisierung & Verkaufsabwicklung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | **ONLINE**, Videokonferenz-Tool Zoom | Mi. 08.04.2026 | 18.00-20.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mi. | € 149

SPID, CIE-ID & Co.

Zweck, Unterschiede, Aktivierung, Verwendung & Sicherheit

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

Dieser Infoabend behandelt folgende Themen: Wann benötigen Sie eine digitale Identität, wie können Sie diese erhalten, und wie verwenden Sie diese auf Ihrem Smartphone oder Computer? Wie greifen Sie beispielsweise auf Ihre elektronische Gesundheitsakte, Ihren Rentenauszug, Ihre Steuerunterlagen zu?

ZIELGRUPPE: Privatpersonen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 25.02.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 39

ANMELDESCHLUSS: 18.02.2026

Datenschutz und digitale Identität

Techniken und Strategien zum Schutz persönlicher Daten

Dr. Augusto Bernardi | Datenschutzbeauftragter

Dieser Kurs bietet eine umfassende Anleitung zu Techniken und Strategien, um Ihre persönlichen Daten vor Cyberangriffen zu verteidigen. Sie lernen, Bedrohungen für Ihre Online-Privatsphäre zu erkennen und sichere Praktiken zum Schutz Ihrer sensiblen Informationen zu übernehmen.

ZIELGRUPPE: Privatpersonen

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Mi. 06.05.2026 | 18.30-20.30 Uhr | € 39

Eltern sein im digitalen Zeitalter

MA Hannes Waldner | *Spieelpädagoge & Game Designer*

Dieser Infoabend bietet einen praxisnahen Einblick in die Chancen und Herausforderungen digitaler Kultur für Kinder und Jugendliche. Er zeigt auf, wie wir alle mit einem zugewandten Blick Medienkompetenz aktiv fördern und Medienalltag zuhause entspannter gestalten können – jenseits von Alarmismus und Pauschalverboten aber mit klaren Haltungen und Regeln.

ZIELGRUPPE: Eltern, Familienangehörige, Pädagogen, Interessierte

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum KUBA, Bahnhofstraße 3 |

Di. 10.03.2026 | 20.00–22.00 Uhr | € 29

Soziale Medien – Gefahren für Kinder und Verantwortung für Eltern

Dr. Augusto Bernardi | *Datenschutzbeauftragter*

85 % der Kinder und Jugendlichen nutzen soziale Medien täglich für 3 Stunden. Tut das noch gut? Wollen Sie wissen, wo Fotos, Posts und Daten Ihrer Kinder wirklich landen? Welche Risiken sich hinter der Fassade von Instagram, TikTok, Youtube und WhatsApp verbergen? Unser Experte in Sachen Social Media und Datenschutz beantwortet Ihre Fragen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mo. 04.05.2026 | 19.00 Uhr | kostenlos

Datenschutz im Bereich KI

Schutz persönlicher Daten in einer digitalen Umgebung

Bsc Lorenzo Nesler | *AI Automation Coach*

Künstliche Intelligenz wird alltäglich genutzt. Wie nutzt sie unsere persönliche Daten und was können wir tun, um unsere Daten in einer digitalen Umgebung zu schützen?

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Mi. 25.02.2026 | 17.00–19.00 Uhr | € 39

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.

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

» ICH LÖSE MEINE DIGITALEN PROBLEME SELBST. «

Die DIGGY-Treffs in ganz
Südtirol helfen dir, deine
digitalen Kompetenzen zu
verbessern.



» UNSERE AKTUELLEN DIGGY-TREFFS

- « Bozen
- « Bruneck
- « Sterzing
- « Schlanders
- « und in deiner Nähe (siehe diggy.bz.it)



SBB-Weiterbildungs-
genossenschaft



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Künstliche Intelligenz im Alltag

Dr. Augusto Bernardi | [Datenschutzbeauftragter](#)

Im Rahmen dieses interaktiven Infoabends erfahren Sie, wo uns KI im Alltag bereits begegnet - oft ohne dass wir es merken, so wie auch, was KI heute kann und wo ihre Grenzen liegen. Sie erfahren, wie KI funktioniert und welche Chancen und Risiken mit KI verbunden sind - im Beruf wie im Privatleben. Ein verständlicher Einstieg in ein komplexes Thema - mit vielen praktischen Beispielen und Raum für Ihre Fragen.

STERZING, Raiffeisenkasse Wipptal, Hintereingang Schwalbeneggasse 8 |
Mi. 11.03.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 29

Prompt Engineering in der Praxis

Präzise Kommunikation mit KI lernen

Bsc Lorenzo Nesler | [AI Automation Coach](#)

Wer effektiv mit ChatGPT, Copilot & Co. arbeiten will, braucht mehr als nur gute Fragen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Prompts (Anweisungen an KI-Systeme) klar, zielführend und wiederverwendbar strukturieren - für Texte, Analysen, E-Mails und mehr.

ZIELGRUPPE: Alle, die KI effizienter einsetzen möchten - unabhängig vom Beruf

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 19.03.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 75

Automatisierung im Unternehmen mit n8n

Mehr Zeit, mehr Umsatz und weniger Stress dank KI

Bsc Lorenzo Nesler | [AI Automation Coach](#)

Dieser Workshop zeigt, wie Unternehmen mit Hilfe von Automatisierung Arbeitsabläufe deutlich vereinfachen können. Statt Daten manuell zu übertragen, Informationen in mehreren Tools doppelt zu pflegen oder Routineaufgaben immer wieder neu anzustoßen, übernimmt n8n als flexible Plattform diese Arbeit im Hintergrund, erweitert durch KI-Agenten, die Informationen verstehen und intelligent weiterverarbeiten können. Das Ergebnis: Abläufe laufen verlässlich und transparent. Teams gewinnen Klarheit und sparen Ressourcen. Strategische Arbeit bekommt wieder Vorrang vor kleinteiliger Administration. So wird Automatisierung zu einem echten Produktivitätsfaktor, der Unternehmen in allen Bereichen von Verwaltung bis Kundenservice unterstützt.

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

VORAUSSETZUNGEN: Grundverständnis von KI-Sprachmodelle

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 26.03.2026 | 09.00-12.00 Uhr | € 75

[Einen Lehrgang zur KI finden Sie auf Seite 85](#)

Die Presseakademie bietet Seminare für alle, deren Hauptwerkzeug beim Arbeiten die deutsche Sprache ist: sei es im Journalismus, in der Pressearbeit, in der Unternehmenskommunikation oder bei Auftritten in der Öffentlichkeit.

Die Seminarreihe wird von der Volkshochschule Südtirol und der Sprachstelle im Südtiroler Kulturinstitut veranstaltet. Ausführliche Inhaltsangaben und Informationen zu den Kursleitenden finden Sie auf www.presseakademie.it

Hinweis für alle Mitglieder der Journalistenkammer: Bitte legen Sie Teilnahmebestätigungen von Kursen der Presseakademie der Journalistenkammer Trentino-Südtirol vor. Diese wird von Fall zu Fall entscheiden, ob dafür Punkte für die verpflichtende Berufsbildung vergeben werden können.

Presseakademie Online

Grafiken und Designs kostenlos erstellen mit Canva

Barbara Weidmann-Lainer | *KI-Trainerin, Crossmedia-Journalistin, Dozentin*
30.01.2026 | 09.30-12.30 Uhr | € 59

Webvideos kostenlos produzieren mit Canva

Barbara Weidmann-Lainer | *KI-Trainerin, Crossmedia-Journalistin, Dozentin*
18.03.2026 | 09.30-12.30 Uhr | € 59

Grammatik für Profis Stolpersteine überwinden

Lisa Walgenbach | *Germanistin und Romanistin, Dozentin*
03.03.2026 | 09.30-17.00 Uhr | € 145

Fotos generieren mit künstlicher Intelligenz

Barbara Weidmann-Lainer | *KI-Trainerin, Crossmedia-Journalistin, Dozentin*
24.04.2026 | 09.30-12.30 Uhr | € 59

Künstliche Intelligenz sinnvoll nutzen für PR und Journalismus

Markus Reiter | *Kommunikations- und Schreibtrainer, freier Journalist und Autor*
16.03.2026 | 09.30-17.00 Uhr | € 145

Bewegte Posts für Websites und Social Media

Barbara Weidmann-Lainer | *KI-Trainerin, Crossmedia-Journalistin, Dozentin*
06.05.2026 | 09.30-12.30 Uhr | € 59

Mit Stimme punkten – Stimmtraining

Sonja Helfrecht-Riedel | Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Mit einer charismatischen Stimme, einem souveränen Umgang mit Sprache und überzeugendem Auftritt werden Präsentationen, Verhandlungen, Moderationen, (Verkaufs-)gespräche oder Vorträge erfolgreicher. An erster Stelle steht das Stimmtraining: Wir erarbeiten einen angenehmen und sonoren Stimmklang, damit Ihre Stimme begeistert, und vergrößern Ihr Stimmvolumen, sodass Sie mühelos in großen Räumen sprechen können. Beim Sprechtraining erarbeiten wir eine deutliche und prägnante Aussprache. Drittens blicken wir auf die Textgestaltung: Wie betonen Sie Texte passend, was ist das optimale Sprechtempo, wo setzen Sie Pausen richtig? Das Atemtraining führt dazu, dass Sie nicht mehr aus der Puste kommen und Ihre Stimme voll und angenehm klingt. Schließlich befassen wir uns mit Körpersprache, Haltung, Mimik und Gestik, um Ihre Präsenz zu verbessern.

ZIELGRUPPE: Das Seminar richtet sich an alle, die Stimme erfolgreich einsetzen wollen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mo. 30.03. und Di. 31.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 315

ANMELDESCHLUSS: 16.03.2026

Social Media Monitoring

M.Sc. Christoph Martin Seidl | KI-Experte, Dozent und Seminarleiter

Endlich bauen Sie ein Social-Media-Reporting, das Wirkung zeigt – intern und extern. Denn: Wer seine besten Themen und die der Konkurrenz kennt, bringt seine Kanäle zum Fliegen. Punkt. Soziale Medien rauschen. Wer etwas Relevantes daraus ziehen will, braucht Struktur – und die richtigen Werkzeuge. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ein eigenes Monitoring-System bauen, wie Sie Themen, Trends und Stimmen finden, bevor sie sichtbar werden, und wie Künstliche Intelligenz Ihre Recherche beschleunigt und Ihre Auswertung verbessert. Mit kostenlosen Tools. Ohne Buzzwords. Ohne heiße Luft.

ZIELGRUPPE: Personen, die im Bereich Journalismus, PR, Social Media, Marketing u. Ä. arbeiten

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Mi. 20.05. und Do. 21.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 295

ANMELDESCHLUSS: 04.05.2026

Reichweite steigern

M.Sc. Christoph Martin Seidl | *KI-Experte, Dozent und Seminarleiter*

Reichweite - das große Ziel von Redaktionen, PR-Abteilungen, Social-Media-Teams. Sie wollen mehr davon? Dann investieren Sie zwei Tage in Ihr Knowhow - und lernen, wie Sie mit klarer Strategie, KI-Unterstützung und messbaren Erfolgsfaktoren deutlich mehr Menschen erreichen. Egal, in welchem Kanal: Social Media, SEO, Homepage und selbst Print. Es erwartet Sie kein Hexenwerk, kein Buzzword-Bingo, nur Praxis, Tools und Aha-Effekte.

ZIELGRUPPE: Alle, die Inhalte erstellen und Wirkung sehen wollen: im Journalismus, beim Bloggen, in der PR oder in den sozialen Medien

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Mo. 18.05. und Di. 19.05.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 295
ANMELDESCHLUSS: 04.05.2026

NEU

Workshop

Level Up! Digitale Spiele sinnvoll pädagogisch nutzen

MA Hannes Waldner | *Spielpädagoge & Game Designer*

Gemeinsam tauchen wir in die Welt digitaler Spiele ein - von Minecraft bis Fortnite, von Mobile Games bis Konsolen. Anhand praktischer Beispiele und Methoden entwickeln wir Strategien, wie Games gezielt zur Förderung von Medienkompetenz und Sozialverhalten eingesetzt werden können. Der Workshop bietet Raum für Austausch, Perspektivwechsel und praxisnahe Umsetzungsideen für Schule und soziale Arbeit. Damit wir der Spielkultur junger Menschen begegnen können: auf Augenhöhe - wertschätzend - balanciert.

ZIELGRUPPE: Eltern, Lehrpersonen, Pädagogen, Sozialarbeiter, Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 16.04.2026 | 14.00-18.00 Uhr | € 79

Workshop

Erstellung der eigenen Social Media Strategie

Entwickeln Sie eine Strategie für Ihre Präsenz in den sozialen Medien

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie eine maßgeschneiderte Social Media Strategie entwickeln, um Ihre Marketing-Ziele zu erreichen. Von der Identifizierung der Zielgruppe bis zur Auswahl der richtigen Plattformen lernen Sie, wie eine aussagekräftige Präsenz in den sozialen Medien optimal gestaltet wird. Schritt für Schritt führen wir Sie durch die Erstellung einer effektiven Strategie, die nicht nur die Reichweite steigert, sondern auch die Interaktion mit der Community fördert.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone und PC

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 11.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 119

Social Media: Lohnt sich das wirklich für mein Unternehmen?

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

In diesem Kurs prüfen wir kritisch, ob und wie Social Media für Ihr Unternehmen relevant ist. Wir beleuchten, welche Plattformen und Inhalte wirklich Wirkung zeigen und welche Strategien sich lohnen – oder nicht. Außerdem diskutieren wir, ob Social Media intern selbst umgesetzt werden sollte oder ob es sinnvoller ist, eine Agentur zu beauftragen. Nach diesem 3-stündigen Workshop wissen Sie klar, ob und wie Social Media für Sie Sinn macht – ohne unnötigen Aufwand.

ZIELGRUPPE: Anfänger

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 05.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 55

Erfahren Sie mehr zu LinkedIn auf Seite 110

Redaktionsplan für Social Media

Effektives Social Media Management mit Trello

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung eines Redaktionsplans für Ihren Social-Media-Auftritt und warum er für Reichweite und Engagement unerlässlich ist. Die Kursleiterin vermittelt Planungsmethoden, gibt Tipps zur Zeitplanung und zeigt, wie Sie Trello für Ihr Social Media Management nutzen. Nach Kursabschluss entwickeln Sie nicht nur einen maßgeschneiderten Redaktionsplan, sondern nutzen auch Trellos Möglichkeiten für erfolgreiches Social Media Management.

ZIELGRUPPE: Anfänger

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone und PC

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 01.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 69

Werbeanzeigen-Manager: Facebook & Instagram Ads

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Werbeanzeigen-Managers von Meta kennen. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Kampagnen erstellen, Zielgruppen definieren und Budgets effizient einsetzen, um Ihre Reichweite und Sichtbarkeit zu erhöhen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Anzeigen überwachen, auswerten und optimieren, um das Beste aus Ihrem Budget herauszuholen.

ZIELGRUPPE: Anfänger

VORAUSSETZUNGEN: Eine aktive Facebook-Seite; sicherer Umgang mit Smartphone und PC. Ein bestehender Werbeanzeigenmanager vorausgesetzt

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 06.05.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 55



🔍 Glasfaser Internet Südtirol ✕

KON Fiber Easy

+ 120 Mbit/s ↓

+ 80 Mbit/s ↑

ab **29,95 €** im Monat

plus Aktivierungsgebühr

Schnell, stabil und sicher. Mit unserer Glasfaser-Lösung KON Fiber profitieren Sie von blitzschnellen Download- und Upload-Raten. Ideal für stundenlanges Streaming, Gaming und cloud-basiertes Arbeiten ohne Unterbrechungen. Sichern Sie sich Ihren Anschluss ans Glasfasernetz mit Konverto!

Infos und Beratung unter: **800 031 031**

Meta Business Suite & Business Manager: Kanäle effektiv verwalten

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Kanäle einrichten, verwalten und Zugänge für Mitarbeitende oder Partner vergeben. Außerdem zeigen wir, wie Community Management über die Meta Business Suite funktioniert, von der Interaktion mit Ihrer Zielgruppe bis hin zum effizienten Umgang mit Nachrichten und Kommentaren. Wir führen Sie Schritt für Schritt durch die Planung von Inhalten, Teamorganisation und Administration. Nach diesem praxisnahen Workshop wissen Sie, wie Sie Ihre Social-Media-Auftritte effizient steuern und professionell betreuen.

ZIELGRUPPE: Anfänger

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit PC. Eine aktive Facebook Seite

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 22.04.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 55

Grafik-Content für Web & Social Media mit Canva gestalten

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

Sie lernen, wie Sie mit der kostenlosen Plattform Canva ganz einfach professionelle Designs für Web und Social Media erstellen können. Wir zeigen praxisnah, wie Sie Vorlagen nutzen, eigene Layouts entwickeln und Markengrafiken gestalten. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie Feeds kreativ und abwechslungsreich aufbereiten und Inhalte plattformgerecht anpassen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Grafiken zu entwerfen, die zu Ihrer Marke und Ihrem Unternehmen passen.

ZIELGRUPPE: Anfänger

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone und PC. Keine Canva-Vorkenntnisse notwendig

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 18.03.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 12

Kurzvideos für Social Media mit dem Smartphone

Videos aufnehmen, bearbeiten und bereitstellen

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

Kurzvideos sind aus den sozialen Netzwerken nicht mehr wegzudenken. Das Erstellen ist aber oftmals gar nicht so leicht. Wie im Handumdrehen professionell wirkende Videos mit kostenlosen Apps geschnitten werden können und was dabei alles zu beachten ist, lernen Sie in diesem Workshop. Von einfachen Basics bis hin zu professionellen Funktionen ist alles dabei.

ZIELGRUPPE: Anfänger

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone und PC

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Mi. 08.04.2026 | 14.00-18.00 Uhr | € 69

Videos schneiden leicht gemacht

Mit CapCut Pro am PC

Sylvie Frei | Social Media Managerin

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Videos am PC professionell schneiden und aufbereiten. Sie lernen die wichtigsten Funktionen von CapCut Pro, vom Zuschneiden, über Vertonen bis hin zu ansprechenden Effekten. Es entstehen bereits während des Workshops ansprechende Clips. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Videos für verschiedene Plattformen optimieren.

ZIELGRUPPE: Anfänger

VORAUSSETZUNGEN: Sicherer Umgang mit Smartphone und PC, installierter App mit aktiver Pro-Version am PC

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 12.05.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 69

Smartphonefotografie für Social Media Content

Anna Schwarz Laner | Food-Fotografin und Referentin

Sie lernen, wie Sie Räume professionell mit dem Smartphone fotografieren. Sie erfahren, wie Licht, Perspektive und Bildkomposition die Raumwirkung beeinflussen und wie Sie Innenräume so in Szene setzen, dass sie auf Social Media überzeugen. Wir üben in realen Räumen und draußen. Anschließend werden die Aufnahmen direkt am Smartphone mit einer App bearbeitet und für Social Media aufbereitet.

ZIELGRUPPE: Hotels, Tourismusbetriebe, Agenturen, Immobilienmakler, Content Creator und Social-Media-Verantwortliche

VORAUSSETZUNGEN: Eigenes Smartphone (idealerweise mit Weitwinkel)

DORF TIROL, Pataunerhof, Lingweg 29 A | Mi. 11.03.2026 | 08.30–13.30 Uhr | € 75

Portraitfotografie

Hannes Schick | Kriegskorrespondent, Reisefotograf

Sie erlernen die Grundsätze der Porträtfotografie und verschiedene Beleuchtungstechniken, die für gut gelungene Porträtfotografie ausschlaggebend sind. Wir vergleichen Schwarz-weiß und Farbportraits und analysieren verschiedene Techniken der Porträtaufnahme. Wir besprechen, wie ein geeignetes Set für die Portraitfotografie aufgebaut werden soll.

VORAUSSETZUNGEN: Erfahrung im Umgang mit einer Digitalkamera und eigene Digitalkamera, die manuell eingestellt werden kann

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Sa. 23.05. und Sa. 30.05.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 109

*Die Lehrgänge Photoshop und InDesign finden Sie ab
Seite 81*

Analoge schwarz-weiß Fotografie und Arbeitstechniken in der Dunkelkammer

In Zusammenarbeit mit Foto Forum

Erwin Flor | *Ehemaliger Kamerareporter bei RAI Südtirol, Gründer des Fotoclubs Eppan*



In diesem Workshop befassen wir uns mit der analogen schwarz-weiß Fotografie. Nach einer Einführung zum Thema schwarz-weiß Fotografie, begeben wir uns auf einen Fotowalk bzw. Stadtrundgang. Zudem behandeln wir Negativentwicklung, Positiventwicklung, Anfertigung von Kontaktbögen, Vergrößerungen und künstlerische Arbeitstechniken in der Dunkelkammer.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 28.02.2026 | 14.00–18.00 Uhr |

3 Treffen | jeweils Sa. | € 142 + ca. 20€ Verbrauchsmaterialien (Chemie und Fotopapier)

Reisefotografie

Fotografie als Dokumentation von Ereignissen und Erlebnissen

Hannes Schick | *Kriegskorrespondent, Reisefotograf*

Sie lernen, wie man eine Reise oder Geschichte, die es zu erzählen lohnt, plant und fotografisch verwirklicht. Darüber hinaus werden die verschiedenen Einsatz- und Einstellmöglichkeiten der Kamera für diese Art der Fotografie erläutert. Mit dem erlernten Wissen sind Sie imstande, bessere Bilder in verschiedenen Situationen zu machen und wie man Menschen und alltägliche Szenen am fotografisch festhält.

VORAUSSETZUNGEN: Eigene Digitalkamera, die manuell eingestellt werden kann

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 21.03. und Sa. 28.03.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 109

Fotografie-Workshop: Reflexionen – Fotografische Selbsterkundung

In Zusammenarbeit mit urania meran

Paola Marcello | *Kunsttherapeutin in Ausbildung und Fotografin*



In diesem mehrtägigen Workshop entdecken wir die Fotografie als Mittel emotionalen Ausdrucks, innerer Entdeckung und visueller Erzählung. Durch das Fotografieren kommen wir mit unserer Persönlichkeit und der Welt um uns herum auf authentische und kreative Weise in Kontakt. Der Workshop findet in deutscher und in italienischer Sprache statt und eignet sich auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse im Bereich Fotografie.

MERAN, Urania-Haus, Ortweinstraße 6 |

Di. 27.01. und Di. 10.02.2026, 19.30–21.30 Uhr

Sa. 31.01. und Sa. 07.02.2026, 14.30–17.30 Uhr | € 120

INFORMATION & ANMELDUNG: urania meran, Tel. 0473 230219, info@urania-meran.it

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

NEU

Kurs

Touren planen mit Komoot

Johann Josef Niklaus

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! Sie lernen, mit der App Komoot Radtouren und Wanderungen zu planen und navigieren.

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

Erfahren Sie mehr zum Planen von Touren auf Seite 47

Onlinekurs

Italienisch im Beruf

E-Mails, Briefe & Telefongespräche

Elena Acquani Riganti

Im Kurs lernen Sie Wörter, Grammatik und Redewendungen, die Sie brauchen, um kompetent mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden oder Geschäftspartnern kommunizieren zu können. Texte, Briefe und Gespräche, aber auch allgemeine Sprachkenntnisse für das Berufsleben werden Ihnen vermittelt.

VORAUSSETZUNGEN: A2

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |
Mo. 02.03.2026 | 18.00–19.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mo. | € 75

Onlinekurs

Englisch im Beruf

Schwerpunkt Tourismus A2 – leicht Fortgeschrittene

Georg Hainz

Im Kurs lernen Sie allgemeine Konversation und Korrespondenz, die im Umgang mit Touristen benötigt wird, wie z. B. Wegbeschreibung, Zimmerbuchung, Bestellung im Restaurant, "Small Talk", Shopping, Besichtigungen etc.

ZIELGRUPPE: leicht Fortgeschrittene

VORAUSSETZUNGEN: A2

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |
Di. 28.04.2026 | 19.00–20.45 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 89

Weitere Sprachkurse finden Sie auf Seite 56

Gesundheit vorsorgen, erhalten und verbessern durch wertvolles und nützliches Hintergrundwissen aus Medizin und Naturheilkunde; Methoden und Maßnahmen zur Körperpflege und Entspannung, um das eigene Wohlbefinden zu stärken; die Freude an Bewegung in der Halle, im Wasser und im Freien vermitteln: das sind die Ziele unseres Gesundheitsangebotes. Lassen Sie diese auch zu Ihren Zielen werden und suchen Sie nach den für Sie passenden Angeboten!

Gesundheit & Bewegung

<i>Onlinekurse</i>	130
<i>Medizin & Naturheilkunde</i>	132
<i>Körperpflege</i>	140
<i>Entspannung & Wohlbefinden</i>	141
<i>Yoga, Pilates, Gymnastik & Co.</i>	148
<i>Tanz</i>	169
<i>Wassergymnastik</i>	170
<i>Erste Hilfe & Selbstverteidigung</i>	172

Onlinekurse Gesundheit & Bewegung

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.vhs.it

Ernährung & Fasten

Einführungsabend - Fasten im Alltag nach

Dr. Buchinger

Irmgard Dorfmann | *Ärztlich geprüfte*

Fastenleiterin

23.02.2026 | 19.30-21.00 Uhr | kostenlos

Fasten im Alltag nach Dr. Buchinger

Irmgard Dorfmann | *Ärztlich geprüfte*

Fastenleiterin

02.03., 06.03., 07.03., 08.03., 09.03., 11.03.

und 12.03.2026 | 18.30-20.00 Uhr | € 179

Selbstlernkurs - Mit der richtigen

Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Anna Weger | *Ernährungstherapeutin und dipl. Köchin*

Start jederzeit möglich, der Zugang ist ab dem Tag der Anmeldung für 6 Monate freigeschaltet | € 29

Gesund leben: Ernährung, Trends & Wohlbefinden

Sacha van Luyk |

Ernährungswissenschaftlerin

Superfoods & Ernährungstrends

19.03.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Darmgesundheit - Darm gut, alles gut

26.03.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Intuitive Ernährung - Essen nach dem

Bauchgefühl

09.04.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Ernährung und Immunsystem -

Wie sie zusammenhängen

16.04.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Gymnastik, Yoga, Pilates & Co.

Yoga Morgenroutine

Verena Golser | *Yogalehrerin*

01.04.2026 | 06.45-07.45 Uhr | 7 Treffen |

je Mi. | € 76

Pilates trifft Yoga

Karin Hofer | *Yogalehrerin, Pilatetrainerin*

14.01.2026 | 18.30-19.30 Uhr | 5 Treffen |

je Mi. | € 54

Pilates trifft Yoga

Karin Hofer | *Yogalehrerin, Pilatetrainerin*

25.02.2026 | 18.30-19.30 Uhr | 5 Treffen |

je Mi. | € 54

Rücken-fit mit Pilates

Maria Angela Vogl | *Dipl. Physiotherapeutin*

24.02.2026 | 19.00-19.50 Uhr | 8 Treffen |

je Di. | € 82

Fit nach der Schwangerschaft - Rückbildungsgymnastik

Maria Angela Vogl | *Dipl. Physiotherapeutin*

24.02.2026 | 09.00-09.45 Uhr | 8 Treffen |

je Di. | € 65

Happy Minds

In Zeiten von zunehmender Digitalisierung, globalen Krisen und Unsicherheiten ist es wichtiger denn je, auf die geistige Gesundheit zu achten. Durch die enge Zusammenarbeit der Volkshochschulen und Expertinnen und Experten werden in der Reihe „Happy Minds“ hilfreiche Informationen, anregende Diskussionen und praktische Tools vermittelt, die den wachsenden Bedarf an Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit aufgreifen. Mit einer Vielzahl an Angeboten wollen die Volkshochschulen gemeinsam zur Sensibilisierung und Stärkung der mentalen Gesundheit in der Gesellschaft beitragen. Den Zugangslink finden Sie auf www.vhs.it.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Mit Behinderungen ist zu rechnen

Monika E. Schmerld
13.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Stärkearbeit: Die eigene Widerstandskraft stärken

Petra Schneeweis-Schachner, MTD
27.01.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Post Covid und ME/CFS im Kindes- und Jugendalter

Beate Biesenbach
03.02.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Auf mich schauen - Anleitung zur Selbstfürsorge für Angehörige

Hardy Laurence
24.02.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Wie junge Menschen mit den Herausforderungen unserer Zeit umgehen

Beate GroBegger
10.03.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Belastungsempfinden junger Menschen in unserer hyperkomplexen Welt

Beate GroBegger
24.03.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Mental Load: Wenn eine an alles denkt. Strategien für mehr Leichtigkeit

Sabrina Kader BEd.
07.04.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Beeinträchtigung

Judith Hofer
21.04.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Zuversichtlich bleiben in belastenden Situationen

Erna Gappmayer-Löcker
05.05.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Selbstfürsorge im Alltag

Erna Gappmayer-Löcker
19.05.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Warum wir ständig aneinander vorbeireden und wie wir das ändern

Petra Steinscherer
09.06.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Was ist Persönlichkeit?

Petra Steinscherer
23.06.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht

Dagmar Philipp, Katharina Steiner
30.06.2026 | 18.00-19.30 Uhr

KI und Kinderschutz

Leonie Koch, Barbara Syrowatka
07.07.2026 | 18.00-19.30 Uhr

Traditionelle Kräuterheilkunde – Intensivlehrgang

In Zusammenarbeit mit der Kräutermanufaktur Bergila

Olaf Rippe | Heilpraktiker, Buchautor

Margret Madejsky | Heilpraktikerin, Buchautorin

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.



Details zu den Inhalten und Terminen finden Sie auf S. 88 und auf www.vhs.it

Ausbildung zum Pilates Trainer

Patrizia De Angelis Streitberger | Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin

Andreas Streitberger | Sportwissenschaftler

Die Pilates-Ausbildung der VHS Südtirol bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Leidenschaft für Bewegung und Fitness zu vertiefen und gleichzeitig beruflich neue Wege zu erkunden. Die Ausbildung umfasst die Pilatesgrundlagen und -techniken sowie den Unterricht mit Hilfsmitteln wie Pilatesball, Pilatesrolle und Theraband.

Details zu den Inhalten und Terminen finden Sie auf S. 87 und auf www.vhs.it

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen – Göttliche Medizin oder nur Mythos?

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

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

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

Vortrag

Gemmotherapie in der Kinderheilkunde

Brigitte Curti Gamper | *FNL-Kräuterpädagogin, Phytopraktikerin*

Die Gemmotherapie nutzt die Kraft der Knospen und jungen Triebe. In der Kinderheilkunde kann sie eine natürliche Ergänzung zu bewährten Therapien bieten. Im Vortrag lernen Sie die theoretischen Grundlagen kennen und erhalten praxisnahe Beispiele für den Einsatz bei typischen Kinderbeschwerden.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Mi. 04.03.2026 | 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Vortrag

Patientenverfügung – Die letzten Dinge regeln

In Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Sterzing und der Hospizbewegung
Hauptamtliche Mitarbeiterin der Caritas Hospizbewegung

Adolf Putz, MSc | *Urologe a. D., ehrenamtlicher Mitarbeiter der Caritas Hospizbewegung*

Unerledigte Dinge und nicht mitgeteilte Informationen können gerade am Ende des Lebens zur Herausforderung und Belastung werden. Sie können sich und Ihre Angehörigen darauf vorbereiten, indem Sie sich früh genug mit der Zeit am Lebensende auseinandersetzen. Sie erfahren auch, wie Sie über Ihren Tod hinaus persönliche Zeichen setzen können.

STERZING, Stadttheater, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1 |
Do. 12.03.2026 | 19.00 Uhr | freiwillige Spende

Vortrag

Die Niere – das „Klärwerk“ des Menschen

In Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Sterzing

Dr. med. Josef Frötscher | *Primar am KH Sterzing a.D., Facharzt für Innere Medizin*

Täglich durchströmt unser gesamtes Blut mehrfach die Nieren – zwei lebenswichtige Organe, die für die Reinigung und das innere Gleichgewicht unseres Körpers eine zentrale Rolle spielen. In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in den Aufbau, die Arbeitsweise und mögliche Erkrankungen der Niere.

STERZING, Stadttheater, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1 |
Mi. 29.04.2026 | 19.30 Uhr | freiwillige Spende

Workshop

Schnapsideen & Sirupträume – Frühlingskräuter im Glas

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Entdecken Sie die Welt der Frühlingskräuter! Nach einer kurzen Einführung in heimische Wildkräuter stellen wir gemeinsam einen Kräuterschnaps und einen Kräutersirup her – beides dürfen Sie mit nach Hause nehmen.



SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Straße 20 |
Di. 23.06.2026 | 19.00-21.30 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

Gemmotherapie – Heilkraft der Knospen

Ob Husten, schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Pflanzenknospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen. Die Kursleiterin gibt Einblick in diese Form der Pflanzenheilkunde.

Brigitte Curti Gamper | *FNL-Kräuterpädagogin, Phytopraktikerin*

Gemeinsam stellen wir ein Urmazerat her.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Fr. 27.02.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 10 Material, inkl. Unterlagen)

Maria Stieger | *Krankenpflegerin, FNL-Kräuterexpertin, Phytopraktikerin*

Gemeinsam stellen wir Knospenpräparate her, die Sie mit nach Hause nehmen.

WIESEN/PFITSCH, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110 (neben Kita) |

Sa. 28.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 18 Material, inkl. Unterlagen)

Die Kraft der Kräuter nutzen – Sammeln, Trocknen, Anwenden

Carmen Stieler | *Kräuterpädagogin, dipl. Natur- und Landschaftsführerin*

Wildkräuter zur richtigen Zeit zu sammeln, schonend zu trocknen und wirksam zu konservieren, all das erfahren Sie im Kurs. Neben überliefertem Kräuterwissen erwarten Sie auch praktische Tipps und gemeinsam stellen wir eine Kräutertinktur her.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 15.05.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

NEU

Aromatherapie für die Reiseapotheke

In Zusammenarbeit mit der Kräutermanufaktur Bergila

Miriam Ladstätter | *Apothekerin*

Ätherische Öle werden meist als Duft in einer Duftlampe verwendet, aber sie bieten viel mehr. Sie sind auch praktische Begleiter auf Reisen. Im Workshop lernen Sie, wie Sie eine kleine, wirksame Duft-Apotheke zusammenstellen und gezielt für Ihr Wohlbefinden einsetzen können, wenn Sie unterwegs sind.



ISSING, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |

Fr. 24.04.2026 | 14.00–17.30 Uhr | € 42 (inkl. Unterlagen)

Mit der Kraft der Kräuter- Natürlich Gutes für Körper und Seele

Heilpflanzen unterstützen auf sanfte Weise unsere Gesundheit. In dieser Reihe entdecken Sie praktische Anwendungen für mehr Wohlbefinden, stärken Körper und Seele und erleben die Kraft der Natur ganz direkt.

Workshop

Bitterstoffe & Oxymel - Natürlich entgiften und vital bleiben

Elisabeth Unterhofer | *Phytopraktikerin, Krankenpflegerin*

Der gesamte Organismus wird durch eine Bitterstoffkur gestärkt: Die Vitalität nimmt zu, Nährstoffe werden besser aufgenommen und Bitterstoffe können sogar die Stimmung aufhellen. Zudem sind sie eine hervorragende Möglichkeit zur Gesundheitsvorsorge. Gemeinsam stellen wir ein Oxymel her - ein bewährtes Mittel, um den Stoffwechsel anzuregen und dem Darm etwas Gutes zu tun.

BOZEN, Blindenzentrum "St.Raphael", Schießstandweg 36 |
Fr. 27.02.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 12 Material)

Workshop

Ganzheitlich gestärkt - Seelische Gesundheit mit Heilpflanzen

Elisabeth Unterhofer | *Phytopraktikerin, Krankenpflegerin*

Gerät das innere Gleichgewicht aus der Balance, zeigt sich das oft auch auf körperlicher Ebene. Sie erfahren, wie bewährte Heilpflanzen die psychische Stabilität sanft unterstützen können. Die Kursleiterin gibt praktische Tipps zur Stärkung des inneren Wohlbefindens. Gemeinsam stellen wir einen Melissengeist her, den Sie anschließend mit nach Hause nehmen dürfen.

BOZEN, Blindenzentrum "St.Raphael", Schießstandweg 36 |
Fr. 27.03.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 6 Material)

Exkursion

Kräuter erleben auf der Guntschnapromenade

Elisabeth Unterhofer | *Phytopraktikerin, Krankenpflegerin*

Bei dieser Kräuterwanderung entdecken wir die Vielfalt heimischer Pflanzen. Der Weg führt uns entlang des Ochsenweges über die Guntschnapromenade, wo wir zahlreiche Kräuter kennenlernen. Auf dem wunderschönen Ortrieglerhof der Kursleiterin erwartet uns eine kleine Verkostung mit Kräutersnacks und ein erfrischendes Getränk aus Wildkräutern.

BOZEN, Treffpunkt: Aufgang Guntschnapromenade, M.-P.-Straße 22 |
Fr. 08.05.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 32 (inkl. Jause)

Kräuterapotheke für ein starkes Immunsystem – Gestärkt durch den Winter

Elisabeth Unterhofer | *Phytopraktikerin, Krankenpflegerin*

Zur Vorbeugung von Husten, Halsweh und Schnupfen gibt es wunderbare Mittel aus der Natur, die unser Immunsystem stärken. Es gibt Hausmittel, die einfach in der Herstellung und in der Anwendung sind, die uns helfen, den Winter gut zu überstehen. Die Kursleiterin stellt einige davon vor und wir probieren sie gleich aus.

BOZEN, Blindenzentrum "St.Raphael", Schießstandweg 36 |

Fr. 23.10.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 39

Geführte Heilkräuter-Bachwanderung

In Zusammenarbeit mit der Kräutermanufaktur Bergila

Renate Trebo Leidhold | *Kräuterpädagogin, Volksheilkundlerin*

Entlang des alten Farnweges von Kiens bis zum Issinger Weiher, lernen wir – begleitet von altem volkskundlichen Pflanzenwissen und mythischen Geschichten – 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)

Wildkräuterwanderung auf dem Salten

Elisabeth Unterhofer | *Phytopraktikerin, Krankenpflegerin*

Mit all unseren Sinnen entdecken wir auf einer gemütlichen Kräuterwanderung auf dem Salten zahlreiche Schätze am Wegesrand. Wir lernen verschiedene Kräuter und deren Verwendung in Küche und Hausapotheke kennen. Anschließend verkosten wir einige Kräuterköstlichkeiten mitsamt einem schmackhaften Kräutertee.

JENESIEN, Treffpunkt: Gasthaus Edelweiß, Saltenweg 6 |

Fr. 29.05.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 32 (inkl. Jause)

Wildkräuterexkursion in Altrei – Von der Wiege bis zur Bahre

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Mit all unseren Sinnen entdecken wir bei einem Kräuterspaziergang in Altrei zahlreiche Schätze am Wegesrand: Kräuter, die uns von der Geburt bis zum Lebensabend begleiten können. Auf dem Weg stellen wir gemeinsam ein Lebenselixier her.



ALTREI, Treffpunkt: Kirche, Bischof-Johannes-Zwergger-Platz |

Sa. 06.06.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 32 (+ ca. € 5 Material)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

NEU

Exkursion

Wanderung zum Suachpichl - Natur erleben und Heilsames entdecken

Martha Stieger | *Kräuterpädagogin, Natur Coach, Phytopraktikerin*

Martin Martinelli | *Wanderleiter, Natur-Coach und Kräuterefachmann*



Wir fahren gemeinsam von Martell mit dem Shuttle nach Stallwies auf knapp 2.000 m. Dort starten wir unsere geführte Wanderung zum Suachpichl, bei der wir entdecken, wie wertvoll und voller Schätze unsere heimische Natur ist. Zu Mittag kehren wir im Berggasthof Stallwies ein und genießen die Südtiroler Küche. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam eine Zirben-Pech-Salbe her – ein duftendes Naturprodukt zum Mitnehmen.

MARTELL, Treffpunkt: Martell Dorf, Buswendeplatz |

Sa. 22.08.2026 | 09.15–18.00 Uhr | € 85 (ohne Verpflegung)

NEU

Exkursion

Kräuterspaziergang mit Tami – Kräuterzwillinge entdecken

Tamara Seyr | *FNL-Kräuterexpertin, Buchautorin*

Wir tauchen gemeinsam in die Welt der heimischen Wildkräuter ein. Du lernst, verschiedene Kräuter sicher zu erkennen, ihre typischen Merkmale zu unterscheiden und sie von ähnlichen Pflanzen abzuheben. Dabei erfährst du Spannendes über ihre Wirkung und Verwendung in Küche und Hausapotheke. Ein Spaziergang für alle Sinne!

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

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)

Kräuterwissen zum Anfassen, Riechen, Rühren

In Zusammenarbeit mit der Kräutermanufaktur Bergila

Tamara Seyr | *FNL-Kräuterexpertin, Buchautorin*

Tamara zeigt dir die Basics im Umgang mit heimischen Kräutern und dann wird gerührt, gemörsert, gemischt und geschnuppert. Ob pflegender Lippenbalsam, würziges Kräutersalz oder deine erste selbstgemachte Heilsalbe - du nimmst nicht nur Lieblingsprodukte mit nach Hause, sondern auch das Wissen, wie du sie jederzeit selbst machen kannst.

ISSING, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |

Fr. 10.04.2026 | 14.00-16.00 Uhr | € 25 (+ ca. € 14 Material, inkl. Rezeptmappe)

Vitalpilze - Kraftquellen für Gesundheit & Wohlbefinden

Kathrin Kuen | *Heilpraktikerin, Coachin, Psychologin*

Vitalpilze werden seit Jahrtausenden in der Heilkunst geschätzt, besonders in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie sind einfach anzuwenden, praktisch nebenwirkungsfrei und unterstützen auf vielfältige Weise. Der Kurs stellt wichtige Pilzarten und ihre Anwendungen vor.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Di. 14.04.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 25

Besser schlafen mit TCM - Selbsthilfe und Ernährung für erholsame Nächte

Karin Wallnöfer | *Expertin und Dozentin für Ernährung nach der TCM, Buchautorin*

Laut der Chinesischen Medizin hängt der Schlaf vor allem vom inneren Gleichgewicht zwischen Yin und Yang ab. Im Kurs ergründen wir zunächst, wie dieses Gleichgewicht funktioniert, wie es sich zeigt und wodurch es beeinflusst wird. Sodann geht es darum, was wir selbst zu einem tieferen und erholsameren Schlaf beitragen können.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mo. 16.03.2026 | 18.00-20.00 Uhr | € 25

Hildegards Darmheilkunde: Ganzheitlich gegen Entzündungen

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

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

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

NEU

Kurs

Der Darm – Das Zentrum Ihrer Gesundheit

Wie Ihr Mikrobiom Körper, Geist & Immunsystem beeinflusst

Kathrin Kuen | *Heilpraktikerin, Coachin, Psychologin*

Starkes Immunsystem? Starten wir im Darm! Denn er ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Er beeinflusst Immunsystem, Psyche und Entzündungen maßgeblich und als sogenanntes Bauchhirn steht er in ständigem Austausch mit unserem Gehirn. Erfahren Sie, warum ein gesundes Mikrobiom entscheidend für Ihr Wohlbefinden ist und was Sie im Alltag tun können, um Ihre Darmgesundheit nachhaltig zu stärken.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Mo. 23.03.2026 | 18.00–20.00 Uhr | € 25

Kurs

Abnehmen leicht gemacht - So klappt's!

Gertrud Knapp | *Dipl. Ernährungstrainerin, Gsunt GmbH*

Jeder Körper ist individuell und für alle funktioniert auch die Regulierung des Körpergewichts nach ganz individuellen Mustern. Nach jahrelanger Erfahrung im Bereich Ernährung haben sich allerdings einige Punkte zum Thema nachhaltiges Abnehmen herauskristallisiert, die wirklich bei allen gesunden Menschen funktionieren: nicht die üblichen Dinge wie mehr Sport oder Kalorien reduzieren – sondern wirklich ganz konkrete Maßnahmen, Lebensmittel und Superfoods. Unterstütze auch du deinen Körper mit ganz einfachen Mitteln beim Abnehmen und mache einen Schritt in Richtung Wohlfühlgewicht!

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

NEU

Seminar

Hautgesundheit von innen heraus

Magdalena Kofler | *Expertin für integrative Gesundheit; Psychoneuroimmunologin*

Unsere Haut ist weit mehr als eine äußere Hülle – sie ist Spiegel unseres inneren Gleichgewichts. Das Seminar zeigt, wie Mikrobiom, Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Nervensystem aus Sicht der klinischen Psychoneuroimmunologie zusammenspielen – und welchen Einfluss dieses Zusammenspiel auf die Hautgesundheit und Hautvitalität hat. Du erfährst, wie du deine Haut über ganzheitliche Lebensstilimpulse dauerhaft regulieren, und körperliche Signale besser verstehen kannst – fundiert, alltagsnah und nachhaltig.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 18.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 75

Seife selbst gemacht – Plastikfrei und kreativ

Lisa Laimer | *Seifensiederin*

Sie möchten das Badezimmer plastikfreier machen? 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. Ein Rezeptheft mit Anleitungen und kreativen Ideen gibt es dazu.



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

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Sa. 21.03.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 35 (+ ca. € 20 Material, inkl. Unterlagen)

NEU

Seminar

Achtsames Basenfasten – Leichter, vitaler und entspannter ins Leben

Ruth Rieder | *Trainerin für Feelgood und Stressmanagement*

Basenfasten ist eine sanfte Form des Fastens, bei der ausschließlich basenbildende Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Diese 10-tägige Kur eignet sich hervorragend, um den Körper zu entlasten, neue Energie zu gewinnen und gleichzeitig ein achtsameres Körpergefühl zu entwickeln. Begleitet von Impulsen für mehr Gelassenheit, alltagstauglichen Rezepten und kleinen Achtsamkeitsübungen erleben Sie, wie gut bewusste Ernährung und Stressreduktion zusammenpassen. Im Kurs enthalten sind neben den Präsenz- und Online-Treffen auch ein Workbook mit Rezepten und Infos, wenn gewünscht, tägliche Motivationsimpulse über WhatsApp sowie der kostenlose Zugang zum "Stress-di-net Club", der Online-Community und dem telefonischen Bereitschaftsdienst der Kursleiterin.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 20.03.2026 | 19.00–21.00 Uhr |

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Di. 24.03.2026 | 19.00–20.30 Uhr |

STEINEGG, Hotel Steineggerhof | So. 29.03.2026 | 09.00–13.30 Uhr |

3 Treffen | € 125 (+ € 30 für veganen Brunch)

Workshop

Ökologische Putzmittel selbstgemacht

Brigitte Ebner | *Kräuterexpertin, Grüne-Kosmetik- und Hildegard von Bingen-Pädagogin*

Wir stellen gemeinsam eine Scheuermilch für Küche und Bad, Toilettentaps und ein duftendes Waschmittelpulver oder einen Spülmaschinenreiniger her. Mit diesen natürlichen Putzmitteln sind Sie für den nächsten Wohnungsputz gerüstet.



KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 |

Sa. 14.03.2026 | 09.00–12.00 Uhr | € 49 (inkl. € 10 für Material und Unterlagen)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Kurs

Make up yourself! – Selbst schminken leicht gemacht

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Schminken ist mehr als nur Farbe im Gesicht! Ausgehend von der Gesichtsform und dem Hauttyp, lernen Sie die grundlegenden Schritte des Tages-Make-ups und des Abend-Make-ups kennen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 09.05.2026 | 09.00–12.30 Uhr | € 45

Kurs

Ganzheitliche Farbberatung – Farbe bewusst erleben

Dorothea Taferner | Kunst-Therapeutin, Lebens- und Sozialberaterin

Farbe wird als Ausdruck von Persönlichkeit verstanden. Sie entdecken Ihre persönliche Farbwirkung, erfahren Grundlagen der Farbpsychologie und lernen, sich selbst typgerecht einzuschätzen. Bringen Sie gerne ein Lieblingskleidungsstück, ein Farbstück oder einen „Fehlkauf“ mit – als Einstieg in Ihre persönliche Farbreise.

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

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.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

TERMIN 1: Fr. 27.03.2026 | 18.00–21.30 Uhr |

TERMIN 2: Sa. 20.06.2026 | 09.00–12.30 Uhr |

€ 45

KARDAUN, Öffentliche Bibliothek, Kuntersweg 3 |

Fr. 17.04.2026 | 14.00–17.30 Uhr | € 45

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Straße 20 |

Sa. 11.04.2026 | 09.00–12.30 Uhr | € 45



Kurs

Wohlfühlmassage – Aufbaukurs

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Sie erlernen einfache, wohltuende Massagegriffe zum Lockern und Entspannen. Beim Aufbaukurs wird der Fokus auf den Rücken gelegt. Ergänzt werden die Massagegriffe durch Dehnungsübungen. Außerdem nutzen wir die Kraft von ätherischen Ölen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 17.01.2026 | 15.00–18.30 Uhr | € 42

Wohlfühlmassage – Lockern und Entspannen

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Sie erlernen einfache, wohltuende Massagegriffe zum Lockern und Entspannen. Dabei werden Füße, Hände, Rücken, Nacken und Kopf behandelt. Ergänzt werden die Massagegriffe durch Dehnungsübungen. Außerdem nutzen wir die Kraft von ätherischen Ölen.



BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 20.06.2026 | 14.00–19.00 Uhr | € 59

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

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

Bauchmassage – Wirkung und Anleitung

Tania Ottavi | Masseurin, Wellnesstrainerin, Schönheitspflegerin

Erleben Sie die wohltuende Kraft der Bauchmassage! Sie unterstützt die Verdauung, lindert Spannungen und löst Blockaden. Durch gezielte Griffen werden Darm und Zwerchfell harmonisiert, wodurch sich ein Gefühl von Entspannung und innerem Frieden einstellt.

ZIELGRUPPE: Personen, die im Bereich Schönheitspflege/Massage tätig sind, SPA-Beschäftigte, Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 14.03.2026 | 14.00–19.00 Uhr | € 75

NEU

Kurs

Points – Druckpunktmassage für Gesundheit und Wohlbefinden

Tania Ottavi | *Masseurin, Wellnesstrainerin, Schönheitspflegerin*

Loslassen, Ankommen und Auftanken! Points ist eine sanfte, achtsame Druckpunktmassage für Rücken und Kopf, die tiefe Entspannung und Regeneration fördert – körperlich wie mental. Die beruhigende, stimmungsregulierende Technik wird ohne Öl auf der Matte durchgeführt.

ZIELGRUPPE: Personen, die im Bereich Schönheitspflege/Massage tätig sind, SPA-Beschäftigte, Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 11.04.2026 | 09.00–18.00 Uhr | € 119

Kurs

Rückenmassage – Entspannung und Wohlbefinden

Tania Ottavi | *Masseurin, Wellnesstrainerin, Schönheitspflegerin*

Gönnen Sie sich einen Tag – zum Abschalten, Entspannen und Wohlfühlen! Sie erlernen die grundlegenden Techniken der klassischen Rückenmassage. Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst einer wohltuenden Massage eingeführt, die nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihren Mitmenschen Freude und Entspannung schenken kann. Sie üben die wichtigsten Massagegriffe und erlernen eine harmonische Massage-Sequenz, die sich leicht zuhause anwenden lässt.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Sa. 25.04.2026 | 09.00–18.00 Uhr | € 119



VHS auf Social Media

Mitten im VHS-Geschehen

Liken, abonnieren, folgen, teilen, taggen



Gestärkt & gelassen durch die Wechseljahre und noch weiter

Die Wechseljahre sind eine Phase tiefgreifender Veränderungen und zugleich eine Einladung, Körper und Geist neu kennenzulernen. Viele Frauen erleben körperliche Beschwerden, innere Unruhe oder das Gefühl, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Stabilität, Zuversicht und die richtigen Methoden fehlen. Zugleich nimmt die Leistungsfähigkeit ab, das Stressempfinden steigt – und das wirkt sich zusätzlich auf den Hormonhaushalt, den Schlaf und die emotionale Stabilität aus. Aber wenn sich im Leben vieles wandelt, darf es auch umso leichter werden. Diese beiden Veranstaltungen laden Sie ein, diese Phase bewusst, gesund und selbstwirksam zu gestalten.

ZIELGRUPPE: Frauen in der Perimenopause, Menopause sowie Frauen, die präventiv ihre Gesundheit und Resilienz stärken möchten

Kurs

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

Tanja Treis | *Trainerin, Coach, Kommunikationspsychologin*

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

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

NEU

Kurs

Hormonfreundliche Ernährung in den Wechseljahren

Sacha Van Lyk | *Ernährungswissenschaftlerin*

Sie lernen, wie Sie Ihren Körper in den Wechseljahren optimal unterstützen können. Entdecken Sie, welche Lebensmittel hormonell ausgleichend wirken, welche Nährstoffe Sie gezielt stärken und wie Sie typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafprobleme auf natürliche Weise lindern können – für mehr Wohlbefinden, Energie und Balance in dieser besonderen Lebensphase.

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

Kurs

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. Es bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers, stärkt die eigene, tiefgründige Selbstheilungskraft und fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden.

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

Heilsame Berührung

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 du erhältst wertvolle Tipps zur Selbsthilfe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

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

Kurs

Atemübungen für die innere Ruhe

Sieglinde Schrei | *Meditations- und Entspannungsberaterin*

Der Atem ist das Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Sie erlernen Atemtechniken, die Sie überall und jederzeit einsetzen können, um zu mehr Ausgeglichenheit und Belastbarkeit zu gelangen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Do. 05.03.2026, 18.00–19.30 Uhr und Fr. 13.03.2026, 18.00–19.30 Uhr | € 19

NEU

Seminar

Beyond the mind – Mental health neu gedacht

Magdalena Kofler | *Expertin für integrative Gesundheit; Psychoneuroimmunologin*

Dieses interaktive Seminar beleuchtet mentale Gesundheit jenseits reiner Psychologie. Neueste Wissenschaft zeigt verborgene Ursachen von Burnout & Erschöpfung - und wie wir gezielt gegensteuern. Wir betrachten das Zusammenspiel von Nerven-, Hormon- & Immunsystem. Es erwartet Sie ein Seminar, das biomedizinische & psychologische Faktoren verbindet und ursachenbasiert "denkt".

ZIELGRUPPE: Fachpersonal und Interessierte

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 09.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 129

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

Seminar

Gefühle als Treiber für Veränderung

Monica Margoni | *Trainerin, Businesscoach*

Gefühle sind Energie, die uns wichtige Informationen über uns liefern. Oft sehen wir sie aber als Hindernis, besonders in Kommunikation und Zusammenarbeit mit anderen. Im Seminar lernen wir, diese emotionale Energie konstruktiv zu nutzen - als Kraftquelle für bewusste Entscheidungen, mehr Klarheit, Authentizität und Handlungskompetenz.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Sa. 11.04.2026 | 09.00-17.00 Uhr | € 112

Ein Vortrag mit dem Titel „Welt aus den Fugen - Wie die Psyche trotzdem heil bleiben kann“ finden Sie auf S. 42

NEU

Kurs

Moderne Meditation - Klarheit und Ruhe im Alltag

Tanja Treis | *Trainerin, Coach, Kommunikationspsychologin*

Meditation bietet eine einfache Möglichkeit, den Alltag mit mehr Ruhe, Klarheit und Energie zu meistern. In diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche Techniken wie Atemübungen, Achtsamkeit und kurze Meditationen kennen - leicht umsetzbar. Ziel ist es, innere Stabilität zu stärken, Stress abzubauen und den Kopf wieder frei zu bekommen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 06.03.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 45

Feldenkrais Methode

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

Bozen und Umgebung

Bozen, Marienschule, Wangergasse 91

Feldenkrais	Brigitte Vorhauser	20.01.2026 17.30-18.30 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
Methode®		20.01.2026 18.45-19.45 Uhr 12 Treffen je Di.	

Unterinn, Schmiede am Stein, Seestraße 21

Feldenkrais	Verena Unterhofer	19.01.2026 17.15-18.15 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
Methode®		19.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Feldenkrais	Carla Slanzi Gamper	26.01.2026 15.30-16.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
Methode®			

Lana und Burggrafenamt

Terlan, Bewegungsraum Trojer, Hochrain 9

Feldenkrais	Katja Trojer	26.01.2026 15.00-16.00 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 129
Methode®			

Überetsch und Unterland

Eppan, Zentrum Tau, Pillhofstraße 37

Feldenkrais	Katja Trojer	20.01.2026 09.45-10.45 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 167
Methode®			

Yogakurse

Yoga

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.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Stil, der die Yogastellungen zusammenhängend und dynamisch im Flow miteinander verbindet. Neben den aktiven Abfolgen der Asanas spielt die Atmung eine wichtige Rolle. Bewegung und Atmung verschmelzen harmonisch miteinander, dadurch entsteht ein meditativer Fluss, der den Körper fordert und den Geist beruhigt.

Power Yoga

In diesem Kurs werden Übungen des Yoga mit kurativen, fließenden und dynamischen Asanas vereint. Eine Mischung aus Dehnung, Anspannung und Entspannung mit der richtigen Atemtechnik stärken Körper und Geist. Körperkraft, Beweglichkeit und Balance werden somit trainiert.

Yin Yoga

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 des Bindegewebes, der Faszien und der tieferliegenden Schichten des Körpers.

Somatisches Yoga

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

Gesundes Yoga - gesunder Rücken für Leichtfortgeschrittene

Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und sind vorbeugend für Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen.

Yoga und Meditation im Freien

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.

Bozen und Umgebung

Bozen, Lamplhaus, Rentscher Straße 51 A

Yoga	Renate Clerici	13.01.2026	18.00-19.15 Uhr	12 Treffen	je Di.	€ 188
------	----------------	------------	-----------------	------------	--------	-------

Bozen, SSV Raum ASV Gries, Fagenstraße 43

Yoga	Elisabeth Stefaner	21.01.2026	18.15-19.45 Uhr	12 Treffen	je Mi.	€ 215
------	--------------------	------------	-----------------	------------	--------	-------

Bozen, SSV Raum, Roenstraße 12

Yoga	Barbara Serra	29.01.2026	09.30-11.00 Uhr	12 Treffen	je Do.	€ 215
------	---------------	------------	-----------------	------------	--------	-------

Bozen, Grieserhof, Glaningerweg 1

Yoga im Freien	Barbara Serra	27.05.2026	18.30-20.00 Uhr	6 Treffen	je Mi.	€ 107
----------------	---------------	------------	-----------------	-----------	--------	-------

Oberbozen, Grundschule, Kirchweg 10

Vinyasa Power Yoga	Evi Pichler Rödel	15.01.2026	19.00-20.00 Uhr	12 Treffen	je Do.	€ 150
--------------------	-------------------	------------	-----------------	------------	--------	-------

Wolfsgruben, Hotel Wehrerhof, Wolfsgruben 22

Vinyasa Power Yoga im Freien	Evi Pichler Rödel	23.06.2026	18.30-19.30 Uhr	8 Treffen	je Di. und Do.	€ 99
---------------------------------	-------------------	------------	-----------------	-----------	----------------	------

Welschnofen, Grundschule, Romstraße 73

Yoga	Barbara Serra	16.01.2026	18.00-19.30 Uhr	12 Treffen	je Fr.	€ 215
------	---------------	------------	-----------------	------------	--------	-------

Welschnofen, Karerseestrasse 36

Yoga und Meditation im Freien	Barbara Serra	09.07.2026	18.45-20.00 Uhr	6 Treffen	je Do.	€ 94
----------------------------------	---------------	------------	-----------------	-----------	--------	------

Kastelruth, Mittelschule, Paniderstraße 9

Yoga	Edith Vikoler	12.01.2026	16.45-18.15 Uhr	11 Treffen	je Mo.	€ 197
------	---------------	------------	-----------------	------------	--------	-------

Völs, Kulturhaus, Dorfstraße 14

Yoga	Edith Vikoler	14.01.2026	18.00-19.30 Uhr	11 Treffen	je Mi.	€ 197
------	---------------	------------	-----------------	------------	--------	-------

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Yoga	Sylvia Weger	23.01.2026	13:30-14:30 Uhr	10 Treffen	je Fr.	€ 125
	Zanatta	27.01.2026	18.30-19.30 Uhr	12 Treffen	je Di.	€ 150

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Dienstleistungszentrum Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26

Vinyasa Power Yoga	Veronika Franzelin	23.02.2026 18.00-19.00 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 125
		23.02.2026 19.15-20.15 Uhr 10 Treffen je Mo.	
Vinyasa Yoga		25.02.2026 18.00-19.00 Uhr 10 Treffen je Mi.	
		25.02.2026 19.15-20.15 Uhr 10 Treffen je Mi.	

St. Georgen, Vereinshaus, Pipenstraße 6

Yin Yoga	Melanie Werner	27.01.2026 17.00-18.15 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 156
		27.01.2026 18.30-19.45 Uhr 10 Treffen je Di.	

Lana und Burggrafenamt

Lana, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1

Gesundes Yoga - gesunder Rücken für Leichtfortgeschrit- tene	Daniela Hofer	22.01.2026 17.30-19.00 Uhr 9 Treffen je Do.	€ 161
---	---------------	---	-------

Lana, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9

Yoga	Katharina	19.01.2026 20.30-22.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 227
Power Yoga	Dennert Zeller	21.01.2026 19.30-21.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Nals, Hotel Wilma, Petermannweg 7

Yoga im Freien	Katharina Dennert Zeller	01.07.2026 19.30-21.00 Uhr 5 Treffen je Mi.	€ 95
----------------	-----------------------------	---	------

Vilpian, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16

Yoga für leicht Fortgeschrittene	Barbara Serra	19.01.2026 19.30-21.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 215
-------------------------------------	---------------	--	-------

Möltlen, Sportplatz

Yoga im Freien	Barbara Serra	29.06.2026 19.00-20.30 Uhr 6 Treffen je Mo.	€ 107
----------------	---------------	---	-------

Überetsch und Unterland

Eppan, Italienische Mittelschule, Albertus-Magnus-Platz 1

Yoga	Renate Maoro	08.01.2026 18.00-19.30 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 189
------	--------------	--	-------

Girland, Grundschule, Girlanderstraße 3

Yoga	Renate Maoro	07.01.2026 19.00-20.15 Uhr 11 Treffen je Mi.	€ 172
------	--------------	--	-------

St. Pauls, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31

Yoga	Beate Andergassen	14.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 215
------	----------------------	--	-------

Kaltern, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3

Yoga	Erika Zelger	13.01.2026 08.30-10.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 227
		13.01.2026 10.00-11.30 Uhr 12 Treffen je Di.	
		13.01.2026 18.00-19.30 Uhr 12 Treffen je Di.	
		13.01.2026 19.30-21.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
Somatisches Yoga	Susanne Burchia	23.02.2026 19.10-20.25 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 156

Neumarkt, Mittelschule, Boznerstraße 19

Power Yoga	Elise-Marie Hütterer	21.01.2026 18.30-20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 185
------------	-------------------------	--	-------

Sterzing und Wipptal

Sterzing, Grundschule Josef Rampold, Hans-Multscher-Platz 1

Yoga	Sonja Leitner	19.01.2026 17.00-18.00 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 125
		19.01.2026 18.00-19.00 Uhr 10 Treffen je Mo.	

Yoga Retreat

Kurs

Yoga Retreat am Gardasee

Beate Andergassen | Dipl. Yogalehrerin

Dieses Yoga-Retreat am Gardasee bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, dem Alltag zu entfliehen und sich ganz auf Ihr eigenes Wohlbefinden zu konzentrieren. Inmitten einer wunderschönen Umgebung haben Sie die Möglichkeit, verschieden Yoga-Stile und Atemtechniken zu erlernen und zu erleben, welche sie mit Leichtigkeit in Ihr tägliches Leben integrieren können, um langfristig mehr Balance und Wohlbefinden in ihr Leben zu bringen. Unsere erfahrene Yogalehrerin Beate begleitet sie gerne dabei.

NAGO TORBOLE, Casa San Tomé, Località Fossà 14 |

Fr. 29.05.2026-So. 31.05.2026 |

€ 420 inkl. Brunch, Abendessen und Übernachtung im Zweibettzimmer

Yoga Retreat am Berg

Beate Andergassen | Dipl. Yogalehrerin

Dieses Yoga Retreat-Wochenende mit Unterkunft und Verpflegung im Nonstal soll Ihnen eine kleine Pause vom Alltag und Zeit für sich schenken. Umgeben von wunderschöner Natur tauchen Sie in volle Achtsamkeit ein. Yogalehrerin Beate hilft Ihnen dabei, wirkungsvolle Yoga- und Atemtechniken zu erlernen, damit Sie dauerhafte Veränderung und gesteigertes Wohlbefinden in Ihren Alltag mitnehmen. Ein Kurzurlaub um Kräfte zu tanken, von welchem Sie noch lange zehren werden.



UNSERE LIEBE FRAU IM WALDE - ST. FELIX, Hotel Zum Hirschen |
Fr. 28.08.2026-So. 30.08.2026 |
€ 450 inkl. Halbpension und Übernachtung im Zweibettzimmer

Shaolin Qi Gong

Shaolin Qi Gong ist harmonisierend für Körper, Geist und Seele. Achtsam ausgeführte, fließende Bewegungen kombiniert mit bewusster Atmung steigern die Lebenskraft, lösen Spannungen, schulen die Konzentration und führen zu tiefer Ruhe und innerer Einheit. Shaolin Qi Gong stärkt den gesamten Körper.

Bozen und Umgebung

Bozen, Grieserhof, Glaningerweg 1

Shaolin Qi Gong im Freien	Christine Janka	11.05.2026 09.00-10.00 Uhr 5 Treffen je Mo.	€ 78
---------------------------	-----------------	---	------

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Shaolin Qi Gong mit Entspannung	Sylvia Weger Zanatta	23.01.2026 19.00-20.00 Uhr 6 Treffen je Fr.	€ 93
Shaolin Qi Gong - Yi Jin Jing	Karin Wallnöfer	25.02.2026 16.30-18.00 Uhr 5 Treffen je Mi.	€ 116

Bruneck und Pustertal

Olang, Lerchnhof, Mitterolang Geiselsbergerstraße 12

Shaolin Qi Gong	Robert Holzer	04.02.2026 18.00-19.15 Uhr 6 Treffen je Mi.	€ 116
-----------------	---------------	---	-------

Wirbelsäulengymnastik und Rückengesundheit

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden gezielt Muskeln gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung stehen dabei im Vordergrund. Ziel ist es, den Alltag gestärkt zu bewältigen und so Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden bzw. zu vermindern.

Rücken-fit

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Koordination, Atmung und Entspannung stehen im Vordergrund.

Kondition und Rücken-Power

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit zu anregender Musik Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer zu trainieren, wobei Übungen zur Kräftigung und Stabilisation der Rücken- und Rumpfmuskulatur im Vordergrund stehen. Das Training eignet sich sehr gut für Männer und Frauen, da alle die Trainingsintensität selbst bestimmen können.

Bioenergetische Rückengymnastik

In diesem ganzheitlichen Kurs vereinen wir gezielte Rückenübungen mit Atemtechnik und Achtsamkeit. Die Muskulatur wird gestärkt, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung verbessert. So entsteht mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden im Alltag.

Core-Training für einen gesunden Rücken

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine gute aufrechte Haltung. Mobilitäts- und Entspannungsübungen sind für einen gesunden Rücken genauso wichtig: Sie lösen Verspannungen und verbessern die Beweglichkeit der Hüften und Wirbelsäule.

Bozen und Umgebung

Bozen, Corpus Rehacenter, Wolkensteinstraße 2

Rücken-fit	Martina Eccel	15.01.2026 17.50-18.50 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
------------	---------------	--	-------

Bozen, Pfarrheim, Pfarrplatz 24

Rücken-fit	Martina Eccel	12.01.2026 13.00-14.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
------------	---------------	--	-------

Bozen, Marienschule, Wangergasse 91

Wirbelsäulengymnastik	Martina Eccel	14.01.2026 09.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
-----------------------	---------------	--	-------

Brixen und Eisacktal

Brixen, Grundschule Tschurtschenthaler, Maria-Montessori-Straße 6

Kondition und Rücken-Power	Maria Angela Vogl	28.01.2026 18.20-19.20 Uhr 10 Treffen je Mi.	€ 129
----------------------------	-------------------	--	-------

Brixen, LBS Tschuggmall, Wiese

Rücken-fit	Maria Angela Vogl	06.08.2026 18.15-19.15 Uhr 4 Treffen je Do.	€ 52
------------	-------------------	---	------

Lana und Burggrafenamt

Lana, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4

Wirbelsäulengymnastik	Christian Zöschg	20.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
-----------------------	------------------	--	-------

Lana, Grundschule „Knabenschule“, Andreas-Hofer-Straße 28

Bioenergetische Rückengymnastik	Renate Reichhalter	27.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
---------------------------------	--------------------	--	-------

Sterzing und Wipptal

Sterzing, Grundschule Josef Rampold, Hans-Multscher-Platz 1

Core-Training für einen gesunden Rücken	Nina Schietinger	21.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
---	------------------	--	-------

Schonende Gymnastik und Gesundheitsturnen

Haltungsgymnastik mit Stretching

Haltungsgymnastik ist eine wirksame Methode, um Rücken- und Gelenkbeschwerden vorzubeugen und die Körperhaltung zu verbessern. Durch gezielte Übungen und den Muskelaufbau werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, die durch falsche Körperhaltung oder einseitige Belastungen entstehen können.

Gesundheitsturnen - Haltung und Bewegung

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

Gesundheitsturnen für Rücken und Gelenke

Achtsam ausgeführte Bewegungen lösen Verspannungen und stärken Rücken und Gelenke. Diese sanften und gelenkschonenden Übungen steigern die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen.

Rundum fit - Gymnastik mit Musik für Frauen

Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer, Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Beckenboden-, Nacken- und Beinmuskulatur, Gedächtnistraining und Entspannung sowie Gleichgewichtsübungen und Body-Forming.

Fit ab 65 - gestärkt durch den Alltag

In diesem Kurs stehen die allgemeine Kräftigung und die Steigerung der Beweglichkeit im Vordergrund. Die Muskeln zu stärken, wie man sie auch im Alltag braucht, spielt dabei eine große Rolle. Auch Gleichgewicht und Koordination sind wichtige Bestandteile, die wir trainieren.

Beckenbodentraining für Frauen

Ein gezieltes Training zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, das Verspannungen löst, die Körperhaltung verbessert und das Wohlbefinden steigert. Durch bewusste Kräftigungs- und Entspannungsübungen wird die Funktionalität des Beckenbodens gefördert und Inkontinenz vorgebeugt - ideal für jede Lebensphase.

Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik 50+

Durch regelmäßige Bewegung wird Ihre Herz-Kreislauf-Tätigkeit angeregt und Ihre Durchblutung verbessert. Die Atmung und das Immunsystem werden positiv beeinflusst und Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gekräftigt.

Seniorenturnen mit Musik

Gezielte Gymnastik mit Musik fördert die körperliche und geistige Gesundheit. Ausdauer-, Kraft-, Dehnungs-, Koordinations- und Mobilisationsübungen steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und damit das Selbstvertrauen.

Bozen und Umgebung

Bozen, Marienschule, Wangergasse 91

Seniorenturnen mit Musik für Männer	Christine Sturm	12.01.2026 10.30-11.30 Uhr 11 Treffen je Mo.	€ 142
Seniorenturnen mit Musik		16.01.2026 09.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Fr.	
Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik 50+	Christine Janka	16.01.2026 10.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Fr.	€ 155
Beckenbodentraining für Frauen	Katja Trojer	28.01.2026 18.15-19.15 Uhr 10 Treffen je Mi.	€ 129

Bozen, Corpus Rehacenter, Wolkensteinstraße 2

Haltungsgymnastik mit Stretching	Martina Eccel	15.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
-------------------------------------	---------------	--	-------

Bozen, SSV Raum ASV Gries, Fagenstraße 43

Haltungsgymnastik mit Stretching	Katerina Schmid Niederkofler	19.01.2026 09.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
-------------------------------------	---------------------------------	--	-------

Bozen, Pfarrheim, Pfarrplatz 24

Haltungsgymnastik mit Stretching	Katerina Schmid Niederkofler	22.01.2026 10.15-11.15 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
-------------------------------------	---------------------------------	--	-------

Bozen, Maria Heim, Neustifter Weg 5

Gesundheitsturnen für Rücken und Gelenke	Christine Janka	20.01.2026 09.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
--	-----------------	--	-------

Welschnofen, Grundschule, Romstraße 73

Gesundheitsturnen Haltung und Bewegung	Nane Seehauser	12.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
--	----------------	--	-------

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Fit ab 65 - gestärkt durch den Alltag	Maria Angela Vogl	28.01.2026 09.30-10.15 Uhr 10 Treffen je Mi.	€ 96
--	-------------------	--	------

Bruneck und Pustertal

St. Georgen, Vereinshaus, Pipenstraße 6

Fit ab 65 - gestärkt durch den Alltag	Elfriede Burger	29.01.2026 09.40-10.40 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 145
--	-----------------	--	-------

Lana und Burggrafenamt

Lana, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4

Beckenbodentraining für Frauen	Christa Oberrauch	29.01.2026 10.15-11.15 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
-----------------------------------	-------------------	--	-------

Terlan, Bewegungsraum Trojer, Hochrain 9

Beckenbodentraining für Frauen	Katja Trojer	04.02.2026 08.00-09.00 Uhr 8 Treffen je Mi.	€ 99
-----------------------------------	--------------	---	------

Überetsch und Unterland

Kaltern, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3

Rundum fit – Gymnastik mit Musik für Frauen	Sonja Morandell	12.01.2026 08.45–09.45 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Gesundheitsturnen – Haltung und Bewegung		14.01.2026 09.00–10.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik	Christine Janka	26.01.2026 18.00–19.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	

Kaltern, Treffpunkt: Parkplatz Sportzone St. Anton

Outdoor: Rundum fit – Gymnastik für Frauen	Daniel Springeth	28.04.2026 08.30–09.30 Uhr 5 Treffen je Di.	€ 65
--	------------------	---	------

Tramin, Bürgerhaus, Mindelheimerstraße 16

Gesundheitsturnen Haltung und Bewegung	Sonja Morandell	09.01.2026 09.00–10.00 Uhr 10 Treffen je Fr.	€ 129
--	-----------------	--	-------

Workshop

Anleitung zur Beckenbodengymnastik

Christine Janka Kerschbaumer | *Ganzheitliche Bewegungstrainerin*

Der Beckenbodentraining-Workshop bietet praktische Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. In einer entspannten Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, wie sie Ihren Beckenboden gezielt aktivieren und trainieren können, um Haltung, Kontinenz und Wohlbefinden zu verbessern. Ideal für jedes Fitnesslevel!

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Fr. 10.04.2026 | 18.00–20.00 Uhr | € 33

Kurs

Fitness für Frauen

Elfriede Burger | *Bewegungs- und Gesundheitscoach*

Haushalt, Familie, Beruf und was noch alles? In diesem Kurs hast du eine Stunde Zeit, nur für DICH, um abzuschalten, runterzukommen und dich wieder zu spüren. Wir aktivieren den Körper, den Beckenboden, machen Kraft- und Ausdauerübungen, um den Stress abzubauen. Wir dehnen und entspannen, um dann voller neuer Kraft und Energie den Alltag bewältigen zu können.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Fr. 30.01.2026 | 14.45–15.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 145

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

Von Fuß bis Kopf

Haltungsgymnastik von den Beinen auf mit Gleichgewichtstraining

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

Stärke deine Füße, verbessere deine Haltung und finde dein Gleichgewicht! Durch die gezielten Übungen werden Fußfehlstellungen, wie Platt- oder Senkfuß und Ähnliches, korrigiert und die Stabilität des Bewegungsapparates verbessert, wodurch die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden gesteigert werden.

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

Mi. 28.01.2026 | 11.15–12.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 155

Pilateskurse

Pilates

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

Pilates mit Schwerpunkt Rücken

In einem fließenden Ablauf, stehen neben dem klassischen Fokus auf Atmung und eine starke Körpermitte (dem Powerhouse), Übungen für eine bewegliche und zugleich starke Wirbelsäule im Vordergrund. Diese Pilates-Stunde fördert somit eine gesunde Wirbelsäule und eine gute Körperhaltung.

Rücken-fit mit Pilates

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen und zu mobilisieren. Mit Gymnastik verbessern wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung und Bewegung.

Pilates, Core and More

Pilates, Core-Training und Yoga-Elemente werden fließend kombiniert. Pilates sorgt für die Verbesserung von Körperhaltung und Körperbewusstsein. Core-Training verbessert die Körperstabilität und das Gleichgewicht. Durch Yoga-Übungen werden Verspannungen gelöst, die Muskeln gedehnt und die innere Kraft gestärkt. Es wird mit Hilfsmitteln trainiert.

Power Pilates

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!

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Pilates mit Faszientraining

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Pilates und Stretching

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

Bozen und Umgebung

Bozen, Mittelschule „Aufschnaiter“, Leonardo-da-Vinci-Straße 13

Pilates mit Schwerpunkt Rücken	Daniel Seehauser	19.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
Pilates	Katerina Schmid Niederkofler	21.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Bozen, Pfarrheim, Pfarrplatz 24

Pilates	Dagmar Gaiser	08.01.2026 17.30-18.30 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
Pilates, Core and More	Katerina Schmid Niederkofler	20.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
Pilates für Senioren	Astrid Matzka	28.01.2026 09.30-10.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Bozen, SSV Raum ASV Gries, Fagenstraße 43

Pilates	Giulia Di Stefano	27.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
---------	-------------------	--	-------

Bozen, Treffpunkt: Grieser Talferpromenade Pippo Stage

Pilates im Freien	Katerina Schmid Niederkofler	11.05.2026 18.30-19.30 Uhr 5 Treffen je Mo.	€ 65
-------------------	---------------------------------	---	------

Bozen, Yogaraum Shanti Om, Obstmarkt, 24a

Pilates	Christine Felderer Theil	12.01.2026 17.00-18.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
		13.01.2026 09.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
		13.01.2026 10.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
		14.01.2026 13.00-14.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	
		14.01.2026 15.45-16.45 Uhr 12 Treffen je Mi.	
Pilates 50+		14.01.2026 16.45-17.45 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Kardaun, Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern, Steineggerweg 4

Pilates	Daniel Seehauser	20.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
---------	------------------	--	-------

Oberbozen, Vereinshaus, Kirchweg 10

Pilates	Christine Staffler,	21.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
Power Pilates	Andreas Egger	21.01.2026 19.15-20.15 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Sarnthein, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle), Griesplatz 11

Pilates für jedermann und jedefrau	Adelheid Theresia Plattner	29.01.2026 17.45-18.45 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
------------------------------------	----------------------------	--	-------

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Pilates und mehr	Ulrike Pichler	07.01.2026 18.15-19.15 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
Pilates Mittelstufe		07.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	
Rücken-fit mit Pilates	Maria Angela Vogl	12.01.2026 17.15-18.05 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 107
		12.01.2026 18.20-19.20 Uhr 12 Treffen je Mo.	
Pilates	Elmar Wachtler	13.01.2026 17.15-18.15 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
		16.01.2026 17.20-18.20 Uhr 12 Treffen je Fr.	
Pilates		19.01.2026 19.30-20.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	
Pilates am Morgen	Martina Ploner	21.01.2026 10.30-11.30 Uhr 10 Treffen je Mi.	€ 129
Pilates und mehr		19.03.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Do.	
Pilates	N. N.	18.06.2026 18.00-19.00 Uhr 5 Treffen je Do.	€ 65
		06.08.2026 18.00-19.00 Uhr 5 Treffen je Do.	

Brixen, LBS Tschuggmall, Wiese

Pilates im Freien	Martina Ploner	15.07.2026 18.40-19.40 Uhr 5 Treffen je Mi.	€ 65
-------------------	----------------	---	------

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Grundschule J. Bachlechner, Galileo-Galilei-Straße 5

Pilates	Sonja Stoll	07.01.2026 19.45-20.45 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
---------	-------------	--	-------

Bruneck, Dienstleistungszentrum Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26

Pilates	Sonja Stoll	13.01.2026 18.25-19.25 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 129
---------	-------------	--	-------

Bruneck, Niedermairhof, Herzog-Diet-Straße 1

Pilates im Freien	Sonja Stoll	01.06.2026 19.00-20.00 Uhr 5 Treffen je Mo.	€ 65
-------------------	-------------	---	------

Pfalzen, Restaurant Sichelburg, Burgweg 1A, Seminarraum

Pilates	Annalisa Niero	02.02.2026 18.15-19.15 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
Pilates Basics		02.02.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	

Oang, Lerchnhof, Mitterolang Geiselsbergerstraße 12

Pilates	Sonja Stoll	12.01.2026 18.30-19.30 Uhr 10 Treffen je Mo.	€ 129
		12.01.2026 19.40-20.40 Uhr 10 Treffen je Mo.	

Innichen, Josef-Resch-Haus, Attostraße 4

Pilates	Sonja Stoll	08.01.2026 19.30-20.30 Uhr 13 Treffen je Do.	€ 168
---------	-------------	--	-------

Lana und Burggrafenamt

Dorf Tirol, Feuerwehrrhalle, Seminarstraße 5

Pilates	Christiane Amort	20.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
---------	------------------	--	-------

Lana, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4

Pilates mit Faszientraining	Verena Leimgruber	19.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
		22.01.2026 09.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Do.	
Pilates	Christian Zöschg	20.01.2026 20.00-21.00 Uhr 12 Treffen je Di.	

Lana, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1

Pilates		15.01.2026 08.30-09.30 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
Pilates für Anfängerinnen und Anfänger	Priska Lunger	15.01.2026 10.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Do.	

Lana, Hotel Tiefenbrunn, St. Agathaweg 14

Pilates im Freien	N. N.	14.05.2026 18.30-19.30 Uhr 6 Treffen je Do.	€ 77
-------------------	-------	---	------

Überetsch und Unterland

St. Pauls, Grundschule, Schulweg 4

Pilates	Evi Oberhammer	19.01.2026 19.15-20.15 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
---------	----------------	--	-------

Eppan, Zentrum Tau, Pillhofstraße 37

Power Pilates	Simone Grischke	29.01.2026 19.15-20.15 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
---------------	-----------------	--	-------

Kaltern, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3

Pilates	Katerina Schmid	16.01.2026 08.30-09.30 Uhr 12 Treffen je Fr.	€ 155
Pilates und Stretching	Niederkofler	16.01.2026 09.30-10.30 Uhr 12 Treffen je Fr.	
Pilates	Evi Oberhammer	23.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Fr.	
Pilates am Morgen: Energie für den Tag	Bernardette Morandell	29.01.2026 06.45-07.45 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 129

Kaltern, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32

Pilates	Bernardette	15.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
	Morandell	15.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Do.	
Pilates im Freien	Sonja Morandell	02.07.2026 20.00-21.00 Uhr 5 Treffen je Do.	€ 65

Kaltern, Grundschule St. Josef am See, St. Josef am See 58/A

Pilates	Sonja Morandell	12.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
---------	-----------------	--	-------

Neumarkt, Pfarrsaal, Widumdurchgang 1, „Festsaal“

Pilates	Katerina Schmid	19.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
Pilates, Core & More mit Stretching	Niederkofler	19.01.2026 19.35-20.35 Uhr 12 Treffen je Mo.	

Sterzing und Wipptal

Sterzing, Grundschule Josef Rampold, Hans-Multscher-Platz 1

Pilates	N. N.	28.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
---------	-------	--	-------

Ganzkörpertraining und Body Forming

Ganzkörpertraining

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns.

Ganzkörpertraining mit Stretching

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

Funktionelles Ganzkörpertraining

Diese Trainingsart beansprucht den gesamten Körper, fördert Kraft und Ausdauer sowie Koordination und Beweglichkeit.

Ganzkörpertraining trifft Pilates

Das Ganzkörpertraining wird mit Elementen aus dem Pilates kombiniert. Diese flüssigen Übungen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Arme und Beine.

Ganzkörpertraining trifft Smoveytraining

Durch Gymnastik mit Musik, kräftigen und straffen wir die gesamte Muskulatur. Mit Hilfe von sogenannten Smoveys, Ringen mit Kugeln im Inneren, wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur gestärkt.

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit verschiedenen Hilfsmitteln. Pilatesball, Theraband und Smoveys bringen Abwechslung ins Training und erreichen neue und tieferliegende Muskelgruppen.

Circuit-Training

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

Fit und beweglich - ein ganzheitliches Körpertraining

Sie erwarten eine vielseitige Gymnastik zur Mobilisation des gesamten Bewegungsapparates und zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Mit gezielten Übungen können Sie Ihre Ausdauer steigern, Ihren Körper stärken, Ihre Koordinationsfähigkeit erhöhen und Ihre Beweglichkeit verbessern.

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.

Effektives Krafttraining ohne Geräte

Ein einfaches und effizientes Fitnesskonzept zum Ganzkörpertraining, nur mit Einsatz des eigenen Körpergewichts. Es handelt sich dabei um ein Basiskrafttraining zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und persönlicher sportlicher Leistungsfähigkeit. Ideal zur Vorbereitung auf die verschiedensten Outdoor-Sportarten.

P-Class: Bauch-Beine-Po

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po - das wünschen Sie sich? Durch gezielte Übungen, straffen Sie Ihren Körper an den gewünschten Stellen, stärken Ihre Muskeln und verbessern Beweglichkeit und Kondition.

Core-Training für einen flachen Bauch

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine aufrechte Haltung. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, Beine und Po straffer und der Rücken gestärkt.

Bozen und Umgebung

Bozen, Mittelschule „Aufschnaiter“, Leonardo-da-Vinci-Straße 13

Effektives Krafttraining ohne Geräte	Stefan Gruber	15.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Do.	
Ganzkörpertraining mit Stretching	Katerina Schmid Niederkofler	21.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
Funktionelles Ganzkörpertraining	Barbara Trenker	26.01.2026 20.00-21.00 Uhr 12 Treffen je Mo.	

Bozen, Marienschule, Wangergasse 91

Ganzkörpertraining trifft Power Pilates	Raquel Fernandes	26.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
---	------------------	--	-------

Bozen, Turnhalle Bindergasse, Bindergasse 13

Circuit-Training für jedermann und jedefrau	Andreas Streitberger	14.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
---	-------------------------	--	-------

Lengmoos, Grundschule, Dorf 1

Circuit-Training für jedermann und jedefrau	Nadia Mauroner	13.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
---	----------------	--	-------

Oberinn, Grundschule, Oberinner Straße 8, Bewegungsraum

Ganzkörpertraining trifft Pilates	Nadia Mauroner	12.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
-----------------------------------	----------------	--	-------

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Fit und beweglich - ein ganzheitliches Körpertraining	Maria Angela Vogl	28.01.2026 08.15-09.15 Uhr 10 Treffen je Mi.	€ 129
Funktionaltraining	Manfred Obexer	29.01.2026 19.15-20.15 Uhr 10 Treffen je Do.	

Lana und Burggrafnamt

Lana, Grundschule „Knabenschule“, Andreas-Hofer-Straße 28

Body Forming	Miriam Platzer	20.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
Ganzkörpertraining mit Stretching	Andreas Platzer	22.01.2026 18.00-19.00 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155

Lana, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1

Body Forming	Katharina Dennert Zeller	22.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
--------------	-----------------------------	--	-------

Lana, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9

P-Class: Bauch-Beine-Po	Katharina Dennert Zeller	19.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
----------------------------	-----------------------------	--	-------

Lana, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4

Ganzkörpertraining trifft Pilates	Verena Leimgruber	20.01.2026 17.50-18.50 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 155
P-Class: Bauch-Beine-Po	Andreas Platzer	22.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Do.	

Überetsch und Unterland

St. Pauls, Grundschule, Schulweg 4

Ganzkörpertraining mit Stretching	Evi Oberhammer	19.01.2026 20.15-21.15 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
Ganzkörpertraining trifft Smoveytraining		22.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Do.	

St. Pauls, Kloster Mariengarten, Schloss Warth Weg 31

Ganzkörpertraining trifft Power Pilates	Isabella Maier	28.01.2026 19.35-20.35 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 155
--	----------------	--	-------

Kaltern, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3

Core-Training für einen flachen Bauch	Sonja Morandell	08.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 155
		08.01.2026 19.45-20.45 Uhr 12 Treffen je Do.	
Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln	Evi Oberhammer	21.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Kaltern, Grundschule St. Josef am See, St. Josef am See 58/A

P-Class: Bauch-Beine-Po	Sonja Morandell	12.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 155
----------------------------	-----------------	--	-------

Kaltern, Grundschule Oberplanitzing, Oberplanitzing 32

Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch	Sonja Morandell	02.07.2026 19.00-20.00 Uhr 5 Treffen je Do.	€ 65
---	-----------------	---	------

Fitnessboxen

Fabio Vignotto | *Zumba-Instructor*

Fitnessboxen ist ein funktionelles Training zur Verbesserung der gesamten körperlichen Kondition. Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit werden verbessert, Reaktionsfähigkeit, Flexibilität und Gleichgewicht werden geschult. Auch die Grundkenntnisse des Boxens werden vermittelt.

BRUNECK, Oberschulzentrum Antonio Cantore, Josef-Ferrari-Straße 16 |
Do. 15.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 155

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

Mobilität und Flexibilitätstraining

Mit funktionellen Bewegungsmethoden sowie durch Funktions- und Engpassdehnungen wird die aktive Beweglichkeit verbessert. Bei einseitigen Bewegungsmustern entstehen Verspannungen in der Muskulatur und in den Faszien, die sich negativ auf die Gelenke und die Wirbelsäule auswirken können. Der Kurs hilft die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden zu erhöhen.

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

BOZEN, Mittelschule „Aufschnaiter“, Leonardo-da-Vinci-Straße 13 |
Mo. 26.01.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 155

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

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

Flexibility: dynamisches Dehnen

Fabio Vignotto | *Zumba-Instructor*

Wir trainieren unsere Gelenkbeweglichkeit und Muskelflexibilität. Der Kurs ist besonders für Sportlerinnen und Sportler geeignet, die ihre Flexibilität stärken möchten oder auch für Personen, die durch Bewegungsmangel oder nach einem Unfall eine eingeschränkte Mobilität haben und die Muskulatur aufbauen möchten. Dadurch verbessern sich Gleichgewicht, Kraft und Dehnfähigkeit.

BRUNECK, Oberschulzentrum Antonio Cantore, Josef-Ferrari-Straße 16 |
Fr. 16.01.2026 | 18.15–19.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 155

NEU

Kurs

Faszientraining – Geschmeidig, kraftvoll, entspannt

Nina Schietinger | *Functional Fitness Trainerin*

Mit gezielten Übungen für die Muskel- und Faszienketten (Myofaszialen Ketten) und einer bewussten Atmung werden fasziale Verklebungen gelöst und die Durchblutung angeregt. Begleitet von sanfter klassischer Musik hilft dieses spezielle Faszientraining, das Nervensystem aktiv zu entspannen, Verspannungen zu lösen, Schmerzen vorzubeugen und die Regeneration zu fördern.

STERZING, Grundschule Josef Rampold, Hans-Multscher-Platz 1 |
Di. 27.01.2026 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 155

Kurs

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 | jeweils Do. | € 155

NEU

Kurs

Bouldern im Waltherpark

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

Bouldern ist ein technisches, programmiertes und dynamisches Klettern ohne Seilsicherung, das neben Kraft, Balance und Kletterintelligenz vor allem Bewegungsgefühl und Koordination fördert. Im Kurs erhalten Sie Tipps zu Sicherheit, Technik und Bewegungsqualität. Dieser Einstiegskurs im Bouldern ist für Erwachsene gedacht.

BOZEN, Waltherpark, Südtiroler Str. 1, Salewa Cube |
Do. 22.01.2026 | 12.30–13.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 79

Lauftraining für Einsteiger im Freien

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

Wir lernen den Übergang vom Gehen zum Laufen, verbessern unsere Ausdauer und erarbeiten die für uns angemessenen Intensitätsstufen, sodass wir den Ausdauersport mit Freude erleben. Von der Mobilisation, gehen wir über zu den sog. „ABC“-Laufübungen, um schrittweise unsere Lauftechnik zu verbessern und beenden die Stunde mit der Dehnung. Wir lernen die eigenen Fortschritte zu überprüfen und ein paar Tricks, um den inneren Schweinehund zu überlisten.

ZIELGRUPPE: Laufanfänger und Leichtfortgeschrittene

BOZEN, Treffpunkt: Café Theiner an der Talferbrücke |
Mi. 22.04.2026 | 18.00–19.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | € 65

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



Zumba®

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.

Bozen und Umgebung

Bozen, Marienschule, Wangergasse 91

Zumba® Fitness	Francesca Galante	19.01.2026 18.15–19.15 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 186
----------------	-------------------	--	-------

Kardaun, Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern, Steineggerweg 4

Zumba® Fitness	Marianna Toplanszky	04.02.2026 18.30–19.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 186
----------------	------------------------	--	-------

Brixen und Eisacktal

Brixen, Acquarena, Altenmarktgasse 28/B

Zumba® Fitness	Janet Edith Huaccho	27.01.2026 16.45-17.45 Uhr 10 Treffen je Di.	€ 155
----------------	------------------------	--	-------

Bruneck und Pustertal

Bruneck, Oberschulzentrum Antonio Cantore, Josef-Ferrari-Straße 16

Zumba® Fitness	Fabio Vignotto	15.01.2026 20.10-21.10 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 186
----------------	----------------	--	-------

St. Georgen, Grundschule, Gremsenstraße 22

Zumba® Fitness	Fabio Vignotto	13.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Di.	€ 186
----------------	----------------	--	-------

Lana und Burggrafenamt

Lana, Grundschule „Knabenschule“, A.-Hofer-Straße 28

Zumba® Fitness	Sheila Johanna Jara	14.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 186
----------------	------------------------	--	-------

Überetsch und Unterland

Girlan, Grundschule, Girlanerstraße 3

Zumba® Fitness	Sheila Johanna Jara	15.01.2026 19.00-20.00 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 186
----------------	------------------------	--	-------

Tanzkurse

Kurs

Tanzen ab der Lebensmitte

Bei anregender Musik und vielfältigen Tänzen erleben Sie in fröhlicher, entspannter Atmosphäre die positiven Auswirkungen von Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Ohne Leistungsdruck trainieren Sie Gedächtnis, Konzentration, Reaktion und Koordination. Auch Ihr Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem wird positiv beeinflusst.

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

Marianna Überbacher Unterkircher

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 09.01.2026 | 09.30-10.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 99

Magdalena Terzer Spitaler

KALTERN, Franziskanerkloster, Rottenburgplatz 3 |

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

Schritt für Schritt - Discofox und Volkstänze

Annamarie Gartner | *Tanzlehrerin*

Freude an Bewegung, frei von Leistungsdruck, wirkt positiv auf unser seelisches Wohlbefinden und steigert „Schritt für Schritt“ unsere Lebensqualität. Wir lernen nicht nur den Discofox, sondern auch die gängigen Volkstänze (Bayrischen, Polka und Walzer).

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Do. 08.01.2026 | 17.45–19.00 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 145

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

Mi. 25.03.2026 | 19.30–21.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. |

€ 106, der Kurspreis bezieht sich auf eine Stunde. Die erste Stunde des Kurses richtet sich an Anfänger, die zweite an Fortgeschrittene.

Ballett für Erwachsene

Gabriella Ploner Profanter | *Tanzpädagogin*

ZIELGRUPPE: Erwachsene, die bereits fortgeschrittene Kenntnisse haben

BRIXEN, Grundschule Tschurtschenthaler, Maria-Montessori-Straße 6 |

Mo. 19.01.2026 | 17.30–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 189

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

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

Bozen und Umgebung

Bozen, Blindenzentrum, Schießstandweg 36

Wassergymnastik	Cristina Grimaldi	12.01.2026 18.30–19.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	€ 210
		12.01.2026 19.30–20.30 Uhr 12 Treffen je Mo.	
		13.01.2026 19.00–20.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
		13.01.2026 20.00–21.00 Uhr 12 Treffen je Di.	
		15.01.2026 18.30–19.30 Uhr 12 Treffen je Do.	
		15.01.2026 19.30–20.30 Uhr 12 Treffen je Do.	
	Martina Springeth	14.01.2026 09.00–10.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Oberbozen, Bella Posta Hotel, Dorf 2, Schwimmbad

Wassergymnastik	Andreas Streitberger	09.04.2026 09.00–10.00 Uhr 10 Treffen je Do.	€ 175
-----------------	----------------------	--	-------

Klobenstein, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8

Wassergymnastik	Alexa Nösslinger	07.01.2026 09.00-10.00 Uhr 13 Treffen je Mi.	€ 227
		07.01.2026 10.10-11.10 Uhr 13 Treffen je Mi.	
	N. N.	12.01.2026 09.00-10.00 Uhr 9 Treffen je Mo.	€ 158
		12.01.2026 10.10-11.10 Uhr 9 Treffen je Mo.	
		08.01.2026 19.15-20.15 Uhr 12 Treffen je Do.	€ 210
		08.01.2026 20.30-21.30 Uhr 12 Treffen je Do.	

Lana und Burggrafnamt

Lana, Pflegeheim St. Anna, Laugengasse 2

Wassergymnastik	Eva Glanzer	29.01.2026 09.00-09.50 Uhr 11 Treffen je Do.	€ 193
		29.01.2026 10.00-10.50 Uhr 11 Treffen je Do.	

Überetsch und Unterland

Kaltern, Hotel Masatsch, Oberplanitzing 30

Wassergymnastik	Florian Kaiser	07.01.2026 09.00-10.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	€ 210
		07.01.2026 10.00-11.00 Uhr 12 Treffen je Mi.	
		07.01.2026 18.30-19.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	
		07.01.2026 19.30-20.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	
		07.01.2026 20.30-21.30 Uhr 12 Treffen je Mi.	

Kurs

Schwimmen für Erwachsene

Schwimmtechnikschiung

Karl Konzert | *Personaltrainer, Schwimmlehrer, Triathlon Instructor*

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

VORAUSSETZUNGEN: allgemeine Schwimmkenntnisse

KALTERN, Restaurant Gretl am See, Kalterer See 18 |

Di. 09.06.2026 | 18.30-19.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. und Do. | € 105



Kurs

Kraulkurs für Erwachsene

Alexa Nösslinger Platter | *Sportwissenschaftlerin*

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Verbesserung der Kraultechnik. Es werden aber auch Tipps und Übungen zur Verbesserung des Brust- und Rückenschwimmens gegeben.

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

Erste Hilfe

Erste Hilfe bei Kindern

Sie erlernen sicheres und richtiges Handeln bei den häufigsten Kindernotfällen, die lebensrettende Sofortmaßnahmen erforderlich machen. Angesprochen werden u. a. die pädiatrische Rettungskette, die Vitalfunktionen Bewusstsein, Atmung und Kreislauf und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Erste Hilfe für den Alltag

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen und welche Maßnahmen können ergriffen werden? In diesem Kurs erlernt ihr richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen, Verbrennungen, Brüchen und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und vielem mehr.

Bozen und Umgebung

Bozen, Waltherhaus, Schlernstraße 1

Erste Hilfe Kurs	Weißes Kreuz Service GmbH	Fr. 27.03.2026 18.00-21.00 Uhr	€ 59
------------------	------------------------------	----------------------------------	------

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Erste Hilfe für den Alltag	Johannes Kircher	Sa. 11.04.2026 09.00-13.00 Uhr	€ 59
Erste Hilfe bei Kindern		Sa. 09.05.2026 09.00-13.00 Uhr	

Bruneck und Pustertal

St. Georgen, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A

Erste Hilfe für den Alltag	Johannes Kircher	Sa. 16.05.2026 09.00-13.00 Uhr	€ 59
-------------------------------	------------------	----------------------------------	------

St. Georgen, Vereinshaus, Pipenstraße 6

Erste Hilfe bei Kindern	Johannes Kircher	Sa. 16.05.2026 14.00-18.00 Uhr	€ 59
----------------------------	------------------	----------------------------------	------

Selbstschutz und Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen und Jugendliche

Ganz nach dem Motto „Jeder nicht geführte Kampf ist ein gewonnener Kampf“ wird auf folgende Trainingsschwerpunkte eingegangen:

- Achtsamkeit und altersgerechte Konfliktbewältigung
- Grenzen setzen und Selbstbewusstsein stärken
- Realistische Selbstverteidigung und Technik zur Befreiung bei verschiedenen Würgegriffen

Bozen und Umgebung

Bozen, Waltherhaus, Schlernstraße 1

Selbstverteidigung für Jugendliche	Manfred Obexer	Sa. 28.03.2026 09.00-12.00 Uhr	€ 54
Selbstverteidigung für Frauen		Sa. 28.03.2026 14.00-17.00 Uhr	

Brixen und Eisacktal

Brixen, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

Selbstverteidigung für Frauen	Manfred Obexer	Sa. 14.03.2026 09.00-12.00 Uhr	€ 54
Selbstverteidigung für Jugendliche		Sa. 14.03.2026 14.00-17.00 Uhr	

Bruneck und Pustertal

St. Georgen, Vereinshaus, Pipenstraße 6

Selbstverteidigung für Frauen	Manfred Obexer	Sa. 11.04.2026 09.00-12.00 Uhr	€ 54
Selbstverteidigung für Jugendliche		Sa. 11.04.2026 14.00-17.00 Uhr	

Lana und Burggrafenamt

Dorf Tirol, Feuerwehrrhalle, Seminarstraße 5

Selbstverteidigung für Frauen	Manfred Obexer	Sa. 18.04.2026 14.00-17.00 Uhr	€ 54
----------------------------------	----------------	----------------------------------	------

Hobby & Freizeit

<i>Onlinekurse</i>	176
<i>Zeichnen & Malen</i>	177
<i>Handarbeit & Kreatives Gestalten</i>	183
<i>Gesang & Musik</i>	193
<i>Essen & Trinken</i>	197
<i>Haus, Garten & Tiere</i>	207

Onlinekurse Hobby & Freizeit

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.vhs.it

Essen & Trinken

Selbstlernkurs - Mit der richtigen Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Anna Weger | *Ernährungstherapeutin und dipl. Köchin*

Start jederzeit möglich, der Zugang ist ab dem Tag der Anmeldung für 6 Monate freigeschaltet | € 29

Gesund leben: Ernährung, Trends & Wohlbefinden

Sacha van Luyk |

Ernährungswissenschaftlerin

Superfoods & Ernährungstrends

19.03.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Darmgesundheit - Darm gut, alles gut

26.03.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Intuitive Ernährung - Essen nach dem Bauchgefühl

09.04.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Ernährung und Immunsystem - Wie sie zusammenhängen

16.04.2026 | 19.30-21.00 Uhr | € 19

Musik

Gitarrenkurs für Erwachsene

Hannes Mittermaier |

Literaturwissenschaftler

16.04.2026 | 18.30-19.30 Uhr | 5 Treffen | je Do. | € 77



www.vhs.it

Mehr Infos im Internet

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage

In Kooperation mit Unterlander Freizeitmaler

Information und Anmeldung:

Heidi Hafner-Micheletti

339 1469696 oder 0471 967054, info@unterlander-freizeitmaler.it



Kurs

Landschaften in Acryl

Mag.rer.nat. Marion Pass | *Künstlerin*

Die Freude am Malen steht hier im Vordergrund, ob stürmisches Meer, bunte Blumenfelder oder dichte Wälder, ob Gebirge oder Eislandschaften. Bildkomposition, Farben und Farbauftrag sind ein wesentlicher Bestandteil. Die Farben werden sowohl lasierend als auch deckend angewendet und mit Hilfsmitteln wie Spritzflasche, Aquarellstifte, Spachtel oder Schwamm gearbeitet. Durch spielerischen Zugang entstehen lebendige, stimmungsvolle Bilder im eigenen Stil. Anhand von Motiven wird zuerst allgemein und später individuell die Herangehensweise besprochen, demonstriert sowie unterstützt. Fotovorlagen werden zur Verfügung gestellt, eigene Projekte oder Motive sind ebenfalls willkommen.

ZIELGRUPPE: für Fortgeschrittene

AUER, Oberschule für Landwirtschaft – Happacherhof, Fuchsloch 20 |

Mi. 22.07.2026 | 09.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | täglich von Mi. bis Sa. |

€ 300 | € 200 für Jugendliche von 15–18 Jahren

Kurs

Humanistische Kursive

Elli Konstanzer | *Kalligrafin*

In diesem Kurs wollen wir die Humanistische Kursiv-Schrift erlernen, die mit geringen Abweichungen verschiedene Bezeichnungen (Italic, Cancellaresca) hat. Die humanistische Kursive (von lateinisch currere „laufen, rennen“) ist die Urform der lateinischen Schreibschriften. In der Kalligraphie ist diese Schrift der Inbegriff für Eleganz, Leichtigkeit und romantische Schwünge. Sie wurde in der Renaissance in Italien entwickelt und ist ideal für den Einstieg in die Kalligrafie und durch unzählige Variationsmöglichkeiten sehr vielseitig einsetzbar. Zuerst machen wir uns bekannt mit Tinte, Tusche und Federn, üben den Umgang mit der Breitfeder (Gleichzugfeder) und erlernen die Buchstaben. Mit farbigen Grafiken gestalten wir Schriftblätter mit den geübten Wörtern und Sätzen.

AUER, Oberschule für Landwirtschaft – Happacherhof, Fuchsloch 20 |

Mi. 22.07.2026 | 09.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | täglich von Mi. bis Sa. |

€ 300 | € 200 für Jugendliche von 15–18 Jahren

Acrylmalerei

Mathias Auer | *Kunstpädagogin, Künstlerin*

Wir entdecken gemeinsam die Vielseitigkeit dieser Technik und lernen, wie Acrylfarben auf unterschiedlichste Weise eingesetzt werden können – von zarten Lasuren über pastose Strukturen bis hin zu experimentellen Mischtechniken. Neben der praktischen Arbeit an eigenen Bildern erhalten die Teilnehmenden fundierte Einblicke in die Farbenlehre sowie in Grundlagen und weiterführende Aspekte der Kompositionslehre. So entsteht ein tiefes Verständnis dafür, wie Farben harmonisieren, Kontraste wirken und wie ein Bild Spannung und Ausdruck gewinnt. Anfänger lernen die grundlegenden Techniken Schritt für Schritt, während Fortgeschrittene gezielt Impulse bekommen, um den eigenen Stil weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Der Kurs bietet Raum zum Experimentieren, Ausprobieren und Entfalten der eigenen Kreativität – in einer inspirierenden und wertschätzenden Atmosphäre.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

AUER, Oberschule für Landwirtschaft – Happacherhof, Fuchsloch 20 |
Mi. 22.07.2026 | 09.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | täglich von Mi. bis Sa. |
€ 300 | € 200 für Jugendliche von 15-18 Jahren

Aquarylic – Abstrakter Realismus

Von der Inspiration zur Leinwand – wo Gegensätze harmonisieren

Angelika Domenig | *Freischaffende Künstlerin und Entwicklerin*
von *®Aquarylic Künstlerfarben*

Wir tauchen gemeinsam ein in die leuchtende Welt der Farben und Strukturen und erforschen die spannenden Facetten des Abstrakten Realismus in der Malerei. Wir erwecken frische Ideen zum Leben, wagen uns an neue Techniken und experimentieren mit außergewöhnlichen Materialien, um unsere Kunst neu zu erfinden. Mit der Maltechnik von Aquarylic schaffen wir Raum für ein Thema, das jede Technik bereichert und mit jeder anderen Methode harmoniert, für unendliche künstlerische Freiheit. Gleichgültig ob auf Leinwand oder Papier, ob gepinselt, geschüttet oder gespachtelt – mit den Aquarylic Colors gestalten wir mit intensiver Farbkraft und Brillanz. Durch ihre Vielschichtigkeit und Leuchtkraft im Einsatz eröffnen diese Farben eine neue Dimension der Ergiebigkeit. Gemeinsam verbinden wir feine Strukturen mit der Kraft der Farben und ergründen, wie Raum, Objekte, Licht und Schatten in perfekter Harmonie zusammenwirken.

ZIELGRUPPE: Fortgeschrittene

AUER, Oberschule für Landwirtschaft – Happacherhof, Fuchsloch 20 |
Mi. 22.07.2026 | 09.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | täglich von Mi. bis Sa. |
€ 300 | € 200 für Jugendliche von 15-18 Jahren

Realismus trifft auf Zufall

Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Werner Bösch | *Freischaffender Künstler*

Bei diesem Kurs beginnen wir mit der Materie, die wir unbewusst und frei sprechen lassen. Unsere intuitive Kraft verleiht der leblosen Leinwand eine spirituelle Dimension. Mit all dem Zufälligen und Unerwarteten umzugehen, wird unser Gefühl für die Materie wecken. Am Beginn im 2. Schritt das figürliche Subjekt dazukommt, übernimmt das Unbewusste konkrete Formen an und überzeugt einen Bezug zum Werk. Das dabei entstandene Bild lebt durch die Aussagekraft des Malgrundes genauso wie durch das dargestellte Thema. Es wird dabei eine 3. Dimension ergeben und dabei ein zeitgemäßes Werk mit Form und Schönheit entstehen. In keiner Phase sind Sie auf sich allein gestellt. Gerne bin ich mit Rat und Tat, wo gewünscht, behilflich.

ZIELGRUPPE: Fortgeschrittene

AUER, Oberschule für Landwirtschaft – Happacherhof, Fuchsloch 20 |

Mi. 22.07.2026 | 09.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | täglich von Mi. bis Sa. |

€ 300 | € 200 für Jugendliche von 15-18 Jahren



**FÜR
ALLE
WAS**

Künstlerzubehör,
Leinwände, Farben,
Pinsel u.v.m.

work & hobby
NewCOLORS

Brixen T. 0472 206 266 www.newcolors.bz

© videnz.shutterstock.com

Malwerkstatt: Aquarell

Ein Tag mit Pinsel, Wasser und Farbe

Johanna Pfeifer Seppi | *Künstlerin und Kunstpädagogin*

Mit den richtigen Grundkenntnissen und ein wenig Übung kannst auch du Bilder voller Atmosphäre und Farbenvielfalt in Aquarell malen. In einer technischen Einführung erfährst du, was diese Maltechnik so besonders macht, worauf beim Mischen, Verdünnen und Malen zu achten und welches Papier geeignet ist. Anschließend wird mit Pinsel, Wasser und Farbe der Kreativität freien Lauf gelassen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 11.04.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 3 für Material)

Frühlingsblumen in Aquarell – Bunt und fröhlich

Stephanie Rünzi | *Kunstlehrerin*

Der Frühling ist da - und mit ihm kommt die Lust auf frische Farben! In diesem Kurs lernst du einfache Techniken der Aquarellmalerei kennen, um spielerisch Frühlingsblumen aufs Papier zu zaubern. Es geht nicht um komplizierte Perspektiven oder Perfektion, sondern um Freude am Malen und den Mut, mit Wasser und Farbe zu experimentieren. Schritt für Schritt entstehen so kleine Kunstwerke.

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

Sa. 21.03.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 62

Acryl und Texturen (abstrakt)

Arch. Verena Plattner | *Interior Designerin*

Bei diesem Kurs lassen wir Texturen und Malerei in Dialog treten. Wir werden mehrere dünne Schichten auf Leinwand auftragen, ob mithilfe von Seidenpapier oder mit anderem dünnen Papier und Asche, welche dann zusammen mit der Acrylmalerei vervollständigt werden. Wir schaffen somit spannende und interessante Bilder.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 09.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 67

Acrylmalerei – Malen befreit

Hartwig Thaler | *freischaffender akademischer Künstler*

Wir erfahren die Malerei als ein perfektes Ausdrucksmittel zur Darstellung äußerer und innerer Erlebnisse. Durch das Erlernen malerischer Möglichkeiten entwickeln wir unsere eigenen gestalterischen Fähigkeiten.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mi. 11.03.2026 | 18.00–20.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mi. | € 195 (+ Material)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Kurs

Acrylmalerei – Grenzenlos kreativ

Ruth Oberschmied | *Kunstpädagogin, Künstlerin*

Wir lernen viele Techniken kennen, schöpfen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten aus und bringen ohne Angst die Farben auf die Leinwand und das Papier. Dabei arbeiten wir abstrakt oder gegenständlich. Auch Farben- und Kompositionslehre wird vermittelt.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

BRUNECK, Mittelschule Röd, Josef-Ferrari-Straße 14 |

Di. 05.05.2026 | 19.00–22.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. | € 165 (+ € 5 Material)

Kurs

Malwerkstatt: Mixed Media

Experimentieren mit verschiedenen Farben und Materialien

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

NEU

Kurs

Genussmomente – Malabend mit Musik & Wein

Claudia Czech | *Lehrerin und Künstlerin*

Gemeinsam verbringen wir einen entspannten und geselligen Abend. 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)

NEU

Kurs

Dein Porträt im Pop Art Style – Einzigartig und bunt

Stephanie Rünzi | *Kunstlehrerin*

Du gestaltest dein eigenes Porträt im farbenfrohen Pop Art Stil. Schritt für Schritt lernst du, ein Foto von dir selbst oder einer Lieblingsperson zu übertragen und anschließend mit kräftigen Farben und klaren Kontrasten zum Leben zu erwecken. Am Ende halten wir unser ganz persönliches Pop-Art-Porträt in den Händen – einzigartig, bunt und garantiert ein Hingucker.

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

Sa. 18.04.2026 | 09.00–13.00 Uhr | € 49

Zeichnen – Mit Linien spielen

Alexia Gietl | *Illustratorin, Kreativcoach & Leiterin kreativer Kunstworkshops*

In diesem Kurs geht es darum, mit Spaß und Leichtigkeit ins Zeichnen einzusteigen. Mit abwechslungsreichen Übungen lockern wir die Hand, schulen das Auge und wecken die Kreativität. Wir erhalten viele praktische Tipps und setzen eigene kleine Zeichenprojekte um.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 09.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | 1 h Mittagspause | € 89 (+ ca. € 10 Material)

Zeichnen mit Bleistift – Vom Strich zur Form

Stephanie Rünzi | *Kunstlehrerin*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer den Wunsch hatten, zeichnen zu lernen. Neben den Materialien und Werkzeugen lernst du verschiedene Schraffurtechniken, das Erkennen von Tonabstufungen und das Anwenden von Linien und Formen als Basis des Zeichnens kennen. Du übst die Kunst des genauen Beobachtens und bekommst Grundlagen für das korrekte Zeichnen von Perspektiven und Proportionen.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

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

Sa. 07.03.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 62

Kalligrafie – Schreiben mit Stil

Rudolf Braunhofer | *Kalligraf*

Die Englische Rundschrift – auch Copperplate oder Anglaise genannt – ist eine vielseitig einsetzbare Schriftart. Im Kurs lernst du, mit der Spitzfeder Texte, Poesie und persönliche Widmungen stilvoll zu gestalten. Weitere Schriftarten und Techniken werden ebenfalls vorgestellt – Praxis und Kreativität inklusive!

ZIELGRUPPE: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 07.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 69 (+ ca. € 15 für Schreibgrundausrüstung)

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

Sa. 14.03.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 69 (+ ca. € 15 für Schreibgrundausrüstung)

Kurs

Tonwerkstatt: Gartenkugeln

Sabine Bortolotti | *Töpferin*

Die Grundkenntnisse des Tons werden vermittelt und Methoden wie Platten- und Aufbautechnik angewandt. Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entstehen unsere Werke, die im Ofen gebrannt, bemalt und anschließend glasiert werden.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Straße 20 |

TERMIN 1: Di. 20.01. und Di. 27.01.2026 | 18.30–21.00 Uhr |

TERMIN 2: Di. 03.03. und Di. 10.03.2026 | 18.30–21.00 Uhr |

€ 72 (+ ab € 15 Material, je nach Verbrauch)

Kurs

Tonwerkstatt: Gartenkeramik

Sabine Palfrader | *Keramikerin*

Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entstehen individuelle Gartendekorationen, die im Ofen gebrannt, anschließend bemalt und glasiert werden.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 13.03.2026, 14.00–17.00 Uhr und Fr. 20.03.2026, 14.00–16.00 Uhr |

€ 59 (+ ab € 20 Material, je nach Verbrauch)

Kurs

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)

Kurs

Töpfern für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Johanna Pfeifer Seppi | *Künstlerin und Kunstpädagogin*

Mit weißem Ton und einfacher Daumentchnik formen wir Kugeln, Kugelfiguren, Schüsselchen, Dosen, Dekorationen für Garten und Balkon. Diese Technik ist sehr vielfältig und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

LEIFERS, Atelier Johanna, A. Olivettistr. 2a, Werkstatt |

Sa. 07.03.2026, 09.00–17.00 Uhr und Sa. 21.03.2026, 09.00–13.00 Uhr |

€ 124 (+ ca. € 20 für Ton, je nach Verbrauch, Schrüh- und Glasurbrand)

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.

OBERBOZEN, 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)

Tonwerkstatt: Treffpunkt Ton

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

Sabine Palfrader | *Keramikerin*

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 08.05.2026, 14.00–17.00 Uhr und Fr. 15.05.2026, 14.00–16.00 Uhr |

€ 59 (+ ab € 20 Material, je nach Verbrauch)

Carmen Mair | *Hafnerin und Keramikerin*

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 für Kids

Carmen Mair | *Hafnerin und Keramikerin*

Wir modellieren unsere Werke, die nach Wunsch von der Kursleiterin glasiert werden. 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)



Kurs

Kerzen-Workshop: Kreativ und professionell

Simone Kröss | *Inhaberin Kerzenstibele*

In diesem Workshop erlernst du unter fachlicher Anleitung vier Techniken zur Kerzenverzierung: Malen, Marmorieren, Stempeln und Gestalten mit dem Föhn. Du erhältst praxisnahe Tipps & Tricks sowie ein ausführliches Workbook mit Anleitungen. Ideal für Einsteiger und Kreative, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 31.01.2026 | 09.00–12.00 Uhr | € 46 (+ ca. € 25 Material)

In Zusammenarbeit mit Atelier Kerzenstibele

NATURNS, Industriestraße 25, Atelier Kerzenstibele |

Sa. 14.03.2026 | 09.00–12.00 Uhr | € 38 (+ ca. € 25 Material)

Kurs

Kunstvolle Ostereier in Wachsbatiktechnik

Gabriella Füles | *Kunsteimerin aus Ungarn*

Die Wachsbatiktechnik ist eine Technik aus Osteuropa, ein Osterei kunstvoll zu verzieren. Die Kursleiterin führt uns schrittweise in diese Technik ein und am Ende werden wir einzigartige Ostereier unser Eigen nennen dürfen. Nebenbei weicht uns die Kursleiterin in die Mythologie und Legenden rund ums Ei ein.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 21.03.2026 | 09.30–13.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 15 für Eier, Wachs, Pinsel und Farbe)

Kurs

Gekonnt Blumen arrangieren für Zuhause

Barbara Kaufmann | *Meisterfloristin*

In diesem Kurs zeigen wir euch einfache Techniken, um Blumen stilvoll in Vasen zu arrangieren. Wir erfahren, wie wir Farben, Formen und verschiedene Blumensorten harmonisch kombinieren, um unser Zuhause mit frischen Blumen zu verschönern. Ideal für alle, die ihre Räume mit natürlichen Akzenten verschönern möchten.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 16.05.2026 | 09.00–11.30 Uhr | € 29 (+ ca. € 20 Material, je nach Verbrauch)

Kurs

Luftig, leicht, modern - Blumengestecke neu gedacht

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. Perfekt, um stilvolle Akzente zu setzen.

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)

NEU

Kurs

Dekorationskränze aus Islandmoos

Arch. Verena Plattner | Interior Designerin

Ob als Tischschmuck oder Türschmuck, gestalte aus natürlichem Islandmoos dekorative Kränze. Im Kurs lernst du Schritt für Schritt die Technik und erhältst kreative Anregungen für individuelle Designs, ganz nach deinem Geschmack. Warum nicht einen Osterkranz mal anders gestalten und ihn mit Wachteleier, Federn und was noch mitgebracht wird schmücken?

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Sa. 14.03.2026 | 09.00–12.00 Uhr | € 35 (+ ab € 10 Material, je nach Verbrauch)

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

Gut behütet: Flechte deinen eigenen Strohhut!

In Zusammenarbeit mit urania meran

Birgit Gasser | Gärtnerin



Lange Zeit war er aus der bäuerlichen Südtiroler Welt nicht wegzudenken: Der Strohhut. Hergestellt wurde die praktische Kopfbedeckung im Laufe der Wintermonate aus Roggenstroh. Die Referentin zeigt im Kurs alle wesentlichen Herstellungsschritte, ein Teil der Flecht- und Näharbeit sollte jedoch zuhause erledigt werden. Zuerst werden aus dem Stroh die Halme geschnitten, eingeweicht und verflochten. Das Flechtband wird dann zu einem Hut genäht. Mit etwas Geschick und Geduld entsteht nach und nach ein wertvoller Begleiter für Garten, Berg und See.

MERAN, Urania-Haus, Ortweinstraße 6 |

Sa. 24.01.2026 | 15.00–17.30 Uhr | € 85 (+ ca. € 10 Material)

INFORMATION & ANMELDUNG: urania meran, Tel. 0473 230219, info@urania-meran.it

NEU

Kurs

Vogelscheuchen selbst gemacht - Flechtkurs mit Naturmaterialien

Monika Carli Battisti | *bäuerliche Referentin*

Tauche ein in die Welt des traditionellen Handwerks! In diesem Kurs lernst du, aus Naturmaterialien eine individuelle Vogelscheuche zu flechten - ideal für Garten, Deko oder als Geschenk.

EPAN, Italienische Mittelschule, Albertus-Magnus-Platz 1 |
Sa. 14.03.2026 | 13.30-18.30 Uhr | € 54 (+ ca. € 20 Material)

Kurs

Weidenflechten: Rankengerüst

Monika Carli Battisti | *bäuerliche 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)

Kurs

Kreatives Filzen: stylischer Schmuck

Sandra Verena Folie | *Filzerin*

Aus weicher Merinowolle entstehen mit Wasser, Seife und Fingerspitzengefühl bunte Schmuckstücke wie Ketten, Armbänder oder Ohringe. Die Grundformen Kugel, Schnur und Fläche lassen sich dabei vielfältig nutzen und mit Hilfe von Metallschnur und Hakenohrringen zu individuellen Kreationen verarbeiten. Am Ende erhalten wir ein oder mehrere individuelle Schmuckstücke aus Filz.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren

EPAN, Vereinsraum, oberhalb der Feuerwehrrhalle, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1 |
Sa. 28.02.2026 | 09.00-13.00 Uhr | € 42 (+ ca. € 5 Material)



Kurs

Patschen filzen – Nie mehr kalte Füße

Maria Anna Ganthaler Hofer | *bäuerliche Referentin*

Aus unserer Bergschafwolle filzen wir warme, heimelige Hausschuhe in allen Varianten: flach, hoch, stiefelettenartig. Auch "Kinderpatschler" und extravagante Patschen für Groß und Klein können gefilzt werden.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 24.01.2026 | 09.00-16.00 Uhr | € 75 (+ ca. € 12 Material, je nach Verbrauch)

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

Weben mit Karten – Eine alte Technik wiederbeleben

Florian Ralsler | *Sozialpädagoge, Zauberer*

Das Weben mit Karten hat eine jahrtausende alte Tradition. Dabei benötigen wir weder einen Webstuhl noch einen Webrahmen. Mit dieser einzigartigen Form des Webens können wunderbare Schmuckgürtel, Gurte für Taschen oder mit etwas mehr Geduld der Saum von Kleidung gestaltet werden. In diesem Kurs erlernst du die Grundkenntnisse des Kartenwebens. Alle können ihr erstes Werkstück selbst weben.

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße 24 A |
Sa. 18.04.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 79 (+ € 10 Material)

Stick & Repair – Kreative und praktische Stickerei

Romina Ilmer | *Handwerkskünstlerin*

In diesem Kurs lernst du die Grundstiche der modernen Stickerei und setzt sie direkt in eigenen Projekten um. Zusätzlich zeigen wir einige Stiche, mit denen man kleine Löcher, abgenutzte Stellen oder andere kleine Schäden in Kleidung stilvoll reparieren kann. Entwickelst deinen eigenen, individuellen Stil.

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



VHS am Sonntag

VHS am Sonntag richtet sich an alle, die am Wochenende keine Verabredung haben und neue Kontakte knüpfen möchten. Ob Stadtführungen, Kreativ-Workshops oder kulinarische Entdeckungen: Es wartet ein abwechslungsreiches Programm mit der Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen. Begegnung, Gespräche und gemeinsames Erleben stehen im Vordergrund – offen, unverbindlich und für alle.

Freies Sticken

Brigitte Ferdigg Clara | *Dipl. Schneiderin, Kunsthistorikerin*

Du gestaltest intuitiv und nach deinem eigenen Stil. Mit einfachen Stichen und in entspannter Runde lassen wir uns auf das Zusammenspiel von Fäden, Farben und Stoffen ein. Perfekt für alle, die gemeinsam kreativ sein wollen.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
So. 07.06.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 20 (+ ab ca. € 5 Material)



Erfahren Sie mehr zum neuen Angebot VHS am Sonntag auf S. 34

Kurs

Mending – Flicken, Stopfen, textiles Reparieren – Teil 1

Brigitte Ferdigg Clara | *Dipl. Schneiderin, Kunsthistorikerin*

Habt ihr Kleidungsstücke, die darauf warten geflickt und wieder getragen zu werden? Wahrscheinlich ja, denn Kleidung nutzt sich ab. Wir erlernen die Grundlagen des Flickens, Stopfens und textilen Reparierens. An Stoff-Stücken erproben wir die wichtigsten Handstiche. Alle werden mit einer Flick-Muster-Ausstattung und theoretischem Wissen nach Hause gehen.



BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 11.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 55 (+ ab ca. € 5 Material)

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

Kurs

Mending – Flicken, Stopfen, textiles Reparieren – Teil 2

Brigitte Ferdigg Clara | *Dipl. Schneiderin, Kunsthistorikerin*

Ihr dürft eure Kleidungsstücke zum Flicken mitbringen (wenn ihr Flickkenntnisse habt oder den ersten Teil besucht habt). Wir arbeiten in der Gruppe und setzen das Erlernte von Teil 1 konkret um. Gemeinsam macht's mehr Spaß!



ZIELGRUPPE: Teilnehmende mit Flickkenntnissen

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 18.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 55 (+ ab ca. € 5 Material)

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

Kurs

Nähwerkstatt: Aus Alt mach Schnitt – dein Einstieg ins kreative Upcycling

Petra Dorigoni | *Schneiderin und Modedesignerin*

Aus Alt mach Neu! In diesem Kurs lernst du, wie du aus alter Kleidung neue Schnittmuster ableitest. Wir analysieren, pausen ab und entwickeln neue Designs - nachhaltig, kreativ und ganz individuell. Perfekt für Einsteiger und Einsteigerinnen mit Lust auf DIY und Mode.

ZIELGRUPPE: Anfänger

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Sa. 17.01.2026 | 09.00–18.00 Uhr | € 94 (+ ca. € 5 Material)

NEU

Kurs

Nähkurs mit Herz – Lieblingszeichnung wird Kuscheltier

Birgit Priller | Pädagogin, Hobbynäherin

Kreiere ein ganz persönliches Kuscheltier! In diesem Kurs nähen wir aus Stoffresten ein Stofftier nach der Zeichnung (d)eines Kindes – einzigartig und kreativ. Es wird ein besonderes Erinnerungsstück, das Kinderaugen strahlen lässt! Grundkenntnisse im Nähen erforderlich.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 14.03.2026, 14.30–17.00 Uhr, Fr. 20.03.2026, 14.00–17.00 Uhr und

Sa. 21.03.2026, 14.00–17.30 Uhr | € 95

Kurs

Nähwerkstatt: Reparaturen und Änderungen

In Zusammenarbeit mit Deutsche Bibliothek Leifers und dem Bildungsausschuss Leifers-Steinmannwald-Seit

Christine Sanoll | Modedesignerin, Maßschneiderin

Die Hose zu lang, der Rock zu weit, der Reißverschluss kaputt, das Loch zu groß: nicht verzweifeln, einfach reparieren.

LEIFERS, Deutsche Bibliothek, Schuldurchgang Maria Damian 8 |

Di. 24.02.2026 | 19.00–21.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. | € 79



Kurs

Nähwerkstatt: Flicken und reparieren

Maria Neissl Raffeiner | 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)



VHS auf Social Media

Mitten im VHS-Geschehen
Liken, abonnieren, folgen, teilen, taggen



Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Kurs

Nähwerkstatt für Anfänger

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

Evi Pirpamer | *Damenmaßschneiderin*

DORF TIROL, Feuerwehrhalle, Seminarstraße 5 |

Sa. 28.02. und Sa. 07.03.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 95 (+ ca. € 10 Material)

Christine Sanoll | *Modedesignerin, Maßschneiderin*

FRANGART, Grundschule, Sigmundskronerstraße 10 |

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

Kurs

Nähkurs: Jetzt passt dein Kleidungsstück

Allfällige Reparaturen

Christine Sanoll | *Modedesignerin, Maßschneiderin*

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

FRANGART, Grundschule, Sigmundskronerstraße 10 |

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

Kurs

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), Gremsenstraße 24 A |

Mo. 09.02.2026 | 19.00–21.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | € 112 (+ ab ca. € 5 Material)

Kurs

Makramee: Wir knüpfen einen Lebensbaum als Wandbehang

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber

Ingrid Bodner | *Textilkünstlerin*

Die Handwerkskunst Makramee, die ihre Blütezeit in den 70er Jahren erlebte, beleben wir neu. Wir erlernen verschiedene Knoten und Muster, um daraus einen Lebensbaum als Wandbehang herzustellen. Durch das Schaffen mit den eigenen Händen stellt sich auch ein Gefühl von Achtsamkeit und Entspannung ein.

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Straße 5 B |

Fr. 08.05.2026 | 14.00–17.30 Uhr | € 45 (+ ca. € 20 Material)

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 reliefartige, strukturierte Oberfläche zu schaffen. Nach der Einführung in die wichtigsten Grundlagen des Needle Punching beschäftigen wir uns zunächst mit der Gestaltung von Motiven und der Wirkung von Farben auf den Raum. Alle fertigen einen eigenen Wandbehang als modernes Home-Accessoire.

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

Fr. 24.04.2026 | 14.00–17.30 Uhr |

€ 45 (+ ca. € 25 Material für Stickrahmen, Stanznadel, Garn & Wolle)

WIESEN/PFITSCH, Haus der Dorfgemeinschaft, Wiesen 110, Bar |

Fr. 17.04.2026 | 14.00–17.30 Uhr |

€ 55 (+ ca. € 25 Material für Stickrahmen, Stanznadel, Garn & Wolle)

Schmuckwerkstatt: Sandguss und Schmiedetechniken von Ringen und Ketten

Frances Catherock D'Aintree-Gierl | *Schmuckdesignerin, Goldschmiedin, Künstlerin*

In dieser besonderen Schmuckwerkstatt verbinden wir zwei faszinierende Techniken: das Gießen in Sand und das klassische Schmieden. Du wirst eigene Ringe und Kettenteile im Sandgussverfahren herstellen – eine uralte Methode, bei der heiße Metalllegierungen in von dir gestaltete Formen gegossen werden. Jeder Guss ist ein Unikat mit charaktervoller Oberfläche und individueller Struktur. Dabei entwirfst und fertigtst du eine Kette – ob zart fürs Handgelenk oder als markantes Stück für den Hals. Glieder/Ösen werden geschmiedet, verbunden, veredelt – teils gegossen, teils von Hand geformt. So entsteht ein ganz persönliches Schmuckstück mit Ausdruck und Bedeutung.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Fortgeschrittene

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Straße 20 |

Sa. 28.03.2026 | 09.30–19.30 Uhr | € 88 (+ ab € 25 Material, je nach Verbrauch)



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Schmuckwerkstatt intensiv: Deine eigenen Unikate in Silber & Stein

Frances Catherock D'Aintree-Gierl | *Schmuckdesignerin, Goldschmiedin, Künstlerin*

Gestalte deinen individuellen Schmuck - mit Silber, Edelsteinen, Fundstücken & Fantasie! In dieser zweitägigen Schmuckwerkstatt tauchst du ein in die faszinierende Welt des kreativen Schmiedens und Gestaltens. Ob Ring, Kette, Anhänger, Armband, Medaillon oder Ohrringe - hier entwirfst und fertigst du dein ganz persönliches Schmuckstück. Mit fachkundiger Anleitung und Raum für kreative Freiheit arbeitest du mit Materialien wie Silber, Edelsteinen und besonderen Fundobjekten. Ob modern, verspielt, symbolisch oder naturinspiriert - du entscheidest, welche Form und Aussage dein Schmuck tragen soll.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Straße 20 |

Sa. 18.04. und So. 19.04.2026 | 09.30-19.30 Uhr |

€ 195 (+ ab € 30 Material, je nach Verbrauch)

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. Rhythmus, Intonation, Stimmkräftigung, Singsicherheit, Song-Interpretation, Grundkenntnisse der Mikrofontechnik und Bühnenpräsenz sind weitere Schwerpunkte. 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)

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

Fr. 15.05.2026 | 08.30-18.00 Uhr | 45 Minuten Mittagspause | € 149 (+ € 5 Material)

Aufbaukurs

An diesem Wochenende frischen wir unsere Stimm- und Gesangskennnisse auf: mit neuen Übungen, individuellem Vocal Coaching und praxisnaher Arbeit an Intonation, Rhythmus, Ausdruck und Bühnenpräsenz. Neu: Einführung in die dänische Stimmbildungstechnik CVT.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |

Fr. 10.04.2026, 14.00-19.00 Uhr und Sa. 11.04.2026, 09.00-14.30 Uhr | € 167 (+ € 5 Material)

Neustifter Singstund' – Singen für Groß und Klein

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Vahrn und den Chören von Neustift

Esther Falkensteiner | *Chorleiterin*

Prof. Rudolf Chizzali | *Gesangspädagoge*

Singen ist Balsam für Körper und Seele – es stärkt das Immunsystem und bringt Freude ins Leben. Gemeinsam singen wir einfache mehrstimmige geistliche und weltliche (Volks)Lieder, Gebrauchslieder. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Freude am Singen steht im Vordergrund. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht Voraussetzung, aber erwünscht.

NEUSTIFT, Vereinshaus Neustift, oberhalb der Feuerwehrrhalle |
Do. 08.01.2026 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen, jeden 2. Donnerstag
freiwillige Spende, Anmeldung erwünscht

Jodeln

Markus Prieth | *Musiker, Opas Diandl*

Jodeln ist tief in unserer Tradition verwurzelt. 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. Inhalt: Jodeltechnik, Erlernen mehrstimmiger Jodler durch Hinhören und Versuchen, Erkunden von Almschreiern, Juhezern, "Viechsuachern", neue Variationen finden (Improvisation), Anfertigung einer kleinen Aufnahme für die Teilnehmenden als Dank und Stütze für das zukünftige Jodeln.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |
Mo. 02.02.2026 | 18.30–20.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mo. | € 149

Jodeln – Tönen ohne Text

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

Lass' dich überraschen und tauche in den Klang der ureigenen Stimme ein! Wir werden gemeinsam Grundtechniken kennenlernen und kreativ mehrstimmige Jodler einbauen – Spaß und Freude inklusive.

ZIELGRUPPE: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

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

Kurs

Mundharmonika – Kleines Instrument, großer Effekt!

Walter Perkmann Berger | *Hobbymusiker, spielt seit 20 Jahren Mundharmonika*

Die diatonische Mundharmonika ist ein kleines, vielseitiges Instrument, das mit wenigen Tönen ausdrucksstarke Melodien und Effekte ermöglicht. In diesem 2-tägigen Kurs lernst du, einfache Melodien zu spielen – Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 13.03.2026, 14.00–17.00 Uhr und Sa. 14.03.2026, 09.00–17.00 Uhr | € 115

Kurs

Intensiv-Gitarrenkurs mit Barbara Zanetti

Barbara Zanetti | *Musikerin, Sängerin*

Erlern werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Schlag- bzw. Zupfmuster und Akkorde für die Liedbegleitung auf der Gitarre. Außerdem gibt es Tipps und Übungen für den Umgang mit dem Instrument "Körper" und seinem Klang, der Stimme.

ZIELGRUPPE: Anfänger

KALTERN, Musikschule, Marktplatz 3 |

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

Kurs

Gitarrenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

ZIELGRUPPE: Jugendliche und Erwachsene



Gerald Kretschmer | *Gitarrenlehrer*

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Do. 26.02.2026 | 18.00–20.00 Uhr | 10 Treffen à 1h | jeweils Do. | € 179

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

Di. 24.02.2026 | 18.00–20.00 Uhr | 10 Treffen à 1h | jeweils Di. | € 179

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber

Raphael Steinwandter BEd | *Musiker, Musikpädagog*

TOBLACH, Bibliothek Hans Glauber, Gebrüder-Baur-Straße 5 B |

Do. 26.02.2026 | 18.00–20.00 Uhr | 10 Treffen à 1h | jeweils Do. | € 149

NEU

Kurs

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), Gremsenstraße 24 A |
Sa. 09.05.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 52



Kurs

Trommelworkshop

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

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

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

EPPAN, Italienische Mittelschule, Albertus-Magnus-Platz 1 |
Sa. 24.01.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 104



Kurs

Trommelworkshop – Im Rhythmus vereint

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Hans Glauber

Raphael Steinwandter BEd | *Musiker, Musikpädagoge*

Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Rhythmus ein und entdecken den inneren Puls auf unterschiedlichsten Perkussionsinstrumenten. Wir erlernen grundlegende Spieltechniken und werden auch einige Begleitungen zu verschiedenen Musikstücken ausarbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse und Notenkenntnisse nötig.

ZIELGRUPPE: Jugendliche und Erwachsene

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



Zu Gast bei

Kurs

Fleischkochkurs – Schmoren und bratenFlorian Fink | *Koch und Gastwirt*

Die richtige Zubereitung von Fleisch will gelernt sein. Die richtige Auswahl von Fleisch sowie deren Vor- und Zubereitung erlernen wir in diesem Kurs direkt vom Profi.

**BRIXEN**, fink Restaurant & Suites, Kleine Lauben 4 |

Mo. 09.02.2026 | 17.00–21.00 Uhr | € 65 (+ ca. € 30 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Schlutzer, Knödel & mehr – Südtiroler HausmannskostMali 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)

Kurs

Fleischkochkurs – Von der Metzgerei in die KüchePeter 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)

Kurs

Vegane Desserts und Kuchen – Vielfältig, bunt und schmackhaftKurt 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)

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.

OBERBOZEN, Restaurant & Bar Am Gleis, Dorf 36 A |
Mi. 22.04.2026 | 19.30–21.00 Uhr | € 42 (inkl. Getränke)

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

*Weitere kulinarische Einblicke bietet die kulinarische
Tagesfahrt ins Trentino. Siehe S. 24*

Kochen 2.0 – Kreative Rezepte für Frühstück, Mittag und Abend

Michaela Waldthaler | *Ernährungstherapeutin*

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

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

NEU

Traditionelle chinesische Medizin (TCM) trifft Superfood

Tanja Pfeifhofer | *Köchin, Ernährungsscoach*

Die 5-Elemente-Küche orientiert sich an den 5 Elementen Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser. Im Frühling erwacht die Natur und wir können davon profitieren, indem wir unseren Körper mit Superfoods stärken. Wir bereiten spezielle Gerichte aus Hirse, Quinoa, Gerste, Samen zu, die allesamt sehr viele Nährstoffe enthalten und zudem gut schmecken.

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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Kurs

Hülsenfrüchte – Bunte, gesunde Vielfalt

Rita Bernardi | *Gesundheitsberaterin der GGB und Kochbuchautorin*

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

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Do. 26.03.2026 | 17.00–21.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 12 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Fermentieren – Gemüse haltbar machen

Magdalena Pappalardo | *Ausbildung in Ernährungsberatung*

Schon unsere Vorfahren kannten die Heilkraft von rohem, fermentiertem Gemüse. Das Besondere am Fermentieren ist, dass das Gemüse nicht erhitzt wird und somit alle Nährstoffe erhalten bleiben. Wir fermentieren Gemüse in Bio-Qualität.



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Fr. 10.04.2026 | 17.00–19.30 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

Kurs

Vegane Gerichte für jeden Tag

In Zusammenarbeit mit dem Verein Naturtreff Eisvogel

Christof Hellweger | *Koch und Fachlehrer für Kochen*

Du hast wenig Zeit zum Kochen und möchtest trotzdem vollwertig kochen? An diesem Abend erfährst du vom Kursleiter, der sich selbst vegan ernährt, wie das mit der richtigen Planung, einfachen Rezepten und schnellen Kochmethoden funktioniert.



ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 03.03.2026 | 18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 20 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)

NEU

Kurs

Fingerfood und Häppchen aus der Vollwertküche

Rita Bernardi | *Gesundheitsberaterin der GGB und Kochbuchautorin*

Die Kursleiterin zeigt, welche Häppchen - Fingerfood, Pizzette, Gebäck, leckere Süßspeisen – sich bestens vorbereiten lassen und welche Zutaten ideal dafür sind. Sie sind nicht nur schmackhaft, sondern auch ein Hingucker für die Augen.

AUER, Widum, Widumgasse 1 |

Mi. 18.03.2026 | 17.00-21.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 12 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Kurs

Hormonfreundliche Ernährung in den Wechseljahren

Sacha van Luyk | *Ernährungswissenschaftlerin*

Du lernst, wie du deinen Körper in den Wechseljahren optimal unterstützen kannst. Entdecke, welche Lebensmittel hormonell ausgleichend wirken, welche Nährstoffe dich gezielt stärken und wie du typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafprobleme auf natürliche Weise lindern kannst – Für mehr Wohlbefinden, Energie und Balance in dieser besonderen Lebensphase.

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

Fr. 13.03.2026 | 18.00-21.00 Uhr | € 42

NEU

Kurs

Kräuter- und Gewürzschätze für deine Küche

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

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



EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Sa. 27.06.2026 | 09.30-12.30 Uhr | € 39 (+ ca. € 15 Material)

Kurs

Teigtaschen und Nudeln selbst gemacht

Helene Pratzer | *Köchin, Krankenpflegerin a. D.*

Selbstgemachte Teigwaren sind unvergleichlich im Geschmack. Die Kursleiterin zeigt Schritt für Schritt, wie du ohne viel Aufwand Nudeln und Teigtaschen mit den passenden Füllungen dazu selbst herstellen kannst.

AUER, Widum, Widumgasse 1 |

Sa. 11.04.2026 | 14.00-17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Buddha Bowl – Kleine, gesunde Gerichte aus einer Schüssel

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*

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



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |
Sa. 17.01.2026 | 10.00–13.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Spargel – Neu interpretiert

Wilma Amort | *Hobbyköchin, Teilnehmerin bei ZDF-Küchenschlacht*

Wer Wilma nicht aus dem STOL-Kochduell "Kuchlfit" und "Simply guat" kennt, hat vielleicht in der ZDF-Sendung "Küchenschlacht" mit ihr mitgefiebert. Diesmal geht es in ihrem Kurs um Gerichte mit Spargeln.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Mo. 18.05.2026 | 17.00–20.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Blitzrezepte – Einfach und gut

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

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

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Fr. 24.04.2026 | 16.00–20.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 12 Material, inkl. Rezeptmappe)

Karin Longariva | *Köchin, Kochbuchautorin*

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

Kurs

30 Minuten Rezepte für jeden Tag

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*

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

DORF TIROL, Feuerwehrrhalle, Seminarstraße 5 |
Sa. 09.05.2026 | 10.00–14.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |
Fr. 30.01.2026 | 18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)



NEU

Kurs

Schnelle Alltagsgerichte für heiße Tage

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana
Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*

Leichte, schnelle Gerichte für heiße Tage! Annalena gibt dir Tipps, wie du mit frischen Zutaten im Handumdrehen erfrischende und leckere Mahlzeiten zubereiten kannst – perfekt für den Sommer.



LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |
 Sa. 30.05.2026 | 10.00–14.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Kurs

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. Dazu gibt's selbstgemachtes Pfannbrot, knusprige Grissini und ein überraschendes Salatmüsli – perfekt für warme Tage, Picknicks und Grillabende.



PFALZEN, Feel Good GmbH, Bachla 16 |
 Mi. 08.07.2026 | 17.30–21.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Fleischkochkurs

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

Karin Longariva | *Köchin, Kochbuchautorin*

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |
 Di. 17.03.2026 | 18.00–22.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

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

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

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 |
 Sa. 16.05.2026 | 10.00–14.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

VAHRN, Haus Voitsberg, Voitsbergstraße 1 |
 Di. 14.04.2026 | 17.00–21.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Fischkochkurs

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

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

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

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

VAHRN, Haus Voitsberg, Voitsbergstraße 1 |

Mi. 21.01.2026 | 17.00–21.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

Authentisch chinesische Küche mit Miss Wok

Gerichte mit Fleisch und Gemüse

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora | *Köchin*

Miss Wok lädt erneut zu einem kulinarischen Abend. Am Speiseplan: gedämpftes einheimisches Rindfleisch, Grünkohl in Austern-Soße, Chinakohl in Bauern-Apfelessig, einheimischer 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)



Kurs

Authentisch vegetarisch chinesische Küche mit Miss Wok

Frühlingsgerichte

EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora | *Köchin*

Du erlernst die Zubereitung von regionalen chinesischen vegetarischen Gerichten aus dem Wok. Auf dem Speiseplan stehen grüner Spargel, einheimischer, biologischer Tofu, gebratene Nudeln und Kartoffeln.

AUER, Widum, Widumgasse 1 |

Mi. 25.03.2026 | 18.00–22.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

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

Kurs

Gerichte aus dem Wok – Schnell, frisch und aromatisch

Wilma Amort | *Hobbyköchin, Teilnehmerin bei ZDF-Küchenschlacht*

Wer Wilma nicht aus dem STOL-Kochduell "Kuchlfit" und "Simply guat" kennt, hat vielleicht in der ZDF-Sendung "Küchenschlacht" mit ihr mitgefiebert. In ihrem Wok-Kurs werden frische Zutaten mit asiatischen Saucen und Gewürzen kombiniert.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 21.03.2026 | 17.00–20.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Lehrgang

Süßes Handwerk – Kompaktlehrgang Konditorei

Massen, Teige & Cremes im Überblick

Sieglinde Pircher | *Konditormeisterin, Inhaberin des Backateliers 100 Grad*

Im stilvollen Ambiente des Backateliers lernst du 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.

Details zu den Inhalten und Terminen finden Sie auf S. 89 und auf www.vhs.it

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)

Kurs

Desserts im Glas – Das Besondere zum Schluss

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*

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



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Sa. 07.02.2026 | 10.00–14.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Kurs

Blechkuchen – Süß und pikant

Helene Pratzer | *Köchin, Krankenpflegerin a. D.*

Ob für Feste, Familienfeiern oder den Alltag – Blechkuchen sind schnell gemacht und vielseitig einsetzbar. Wir backen nach einfachen und abwechslungsreichen Rezepten.

AUER, Widum, Widumgasse 1 |

Sa. 16.05.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Kurs

Pralinen – Verführerische Köstlichkeiten

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

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

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Fr. 17.04.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 30 Material, inkl. Rezeptmappe)

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Sa. 07.02.2026 | 14.30–18.30 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)



NEU

Kurs

Faschingskrapfen selber backen

In Zusammenarbeit mit dem VFL – 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 - alle Schritte bis zum gelingsicheren Krapfen.



LANA, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Sa. 07.02.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

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)

Kurs

Glutenfreies Brot – Einfache und bewährte Rezepte

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

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



KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy, Handwerkerzone 14 |

Sa. 07.03.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 10 Material und Rezeptmappe)

Brotbacken mit Sauerteig: Vom Starter zum perfekten Brot

Michaela Waldthaler | *Ernährungstherapeutin*

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



EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Fr. 24.04.2026 | 14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

REINSWALD, Dorfhaus, Reinswald 66 |

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

Brotbacken mit Pasta Madre – Bekömmlich und nahrhaft

Luzia Berger | *Pasta Madre Expertin*

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

EPPAN, Kultursaal, Kapuzinerstraße 21 |

Do. 26.02.2026 | 18.00–21.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Brotbackkurs mit Annalena

Annalena Ganner | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*

Inzwischen hat der Brotbackkurs mit Annalena bei der VHS bereits Tradition. Sie bäckt nämlich für ihr Leben gern Brot. Schaut ihr über die Schulter und erlernt, wie schnell und einfach Brot zubereitet werden kann!

DORF TIROL, Feuerwehrrhalle, Seminarstraße 5 |

Do. 26.03.2026 | 14.00–18.00 Uhr | € 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Vollwertiges Brot backen – Einfach und schnell

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

Aus frisch gemahlene Vollkornmehlen 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.



BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 16.01.2026 | 14.00–19.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 |

Fr. 06.02.2026 | 14.00–19.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

VILPIAN, Mehrzweckgebäude, Brauereistraße 1A |

Sa. 24.01.2026 | 14.00–19.00 Uhr | € 58 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Kurs

Kellerpraxis kompakt - Wein erkennen, Fehler vermeiden, Qualität sichern

Ulrich Pedri | *Dipl. Agrartechniker*

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

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

Kurs

Von der Rebe ins Glas: Das große Wein-Einmaleins

Zweitägiges Weinseminar mit Verkostung
In Zusammenarbeit mit urania meran

Baron Sigmund von Kripp | *Landwirt*

In diesem zweitägigen Weinseminar erhalten die Teilnehmenden einen Überblick zu Herstellungsmethoden, Anbaugebieten und Charakteristiken verschiedener Weine. Nach der theoretischen Einheit werden die edlen Tropfen gemeinsam verkostet.

PARTSCHINS, Stachlburg, Peter-Mitterhoferstraße 2 |
Mi. 08.04.2026 | 16.00-18.00 Uhr | 2 Treffen | jeweils Mi. |
€ 59 (+ ca. € 20-30 Spesen für Wein)

INFORMATION & ANMELDUNG: urania meran, Tel. 0473 230219, info@urania-meran.it



Kurs

Gärtnern auf kleinem Raum - Balkon und Hochbeet

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

Wie können kleine Gartenflächen räumlich und zeitlich bestmöglich genutzt werden? Wie schaffe ich es, eine schöne Ernte einzufahren, wenn nur ein Balkon oder ein kleines Hochbeet zur Verfügung stehen? Dieser Kurs bietet Antworten auf solche und weitere Fragen rund ums Gärtnern auf kleinem Raum.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Do. 26.03.2026 | 19.00-21.00 Uhr | € 28

Obstbäume und -sträucher im Hausgarten schneiden

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

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

KALTERN, Treffpunkt: Parkplatz Kellereien (linke Seite) |

Sa. 24.01.2026 | 13.30–16.30 Uhr | € 29

Einführung in die Regenerative Landwirtschaft und Permakultur

Mit Schwerpunkt auf Gemüseanbau

Alex Dado | *Farmfluencer*

Im Kurs werden wir uns mit den Grundlagen der Permakultur und deren Anwendung im Gartenbau auseinandersetzen. Wir werden uns auf die Theorie und Praxis des Gemüseanbaus in einer regenerativen Landwirtschaft konzentrieren.

ALDEIN, Pigeleiderhof, Wildeichstr. 5 | Sa. 30.05.2026 | 09.00–17.00 Uhr | € 78



Kraftort Garten: Permakultur in der Praxis

Elisabeth Pircher | *Floristin, bäuerliche Referentin, Gartenführerin*

Wir erlernen im Permakultur-Garten der Kursleiterin einen ganzen Tag lang, grundlegende gärtnerische Techniken zur Beetvorbereitung, zum Säen, Pikieren, Umpflanzen und zur Stecklingsvermehrung. Wir bekommen außerdem Tipps zu einem insektenfreundlichen Garten und mit vielen praktischen Beispielen erhalten wir 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)



Ganzjahresgärtnern – Ernten von Jänner bis Dezember

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

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

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

Kurs

Frühjahrsputz: Ordnung ist das halbe Leben

Wie man durch richtiges Aufräumen die andere Hälfte genießen kann

Edith Gampenrieder Untertrifaller | Ordnungsgoach

Effektives Ausmisten und richtiges Aufräumen kann unsere Sichtweise zu unseren eigenen vier Wänden, unserem Besitz und unseren Beziehungen nachhaltig zum Positiven verändern. Wir gewinnen kostbare Zeit für das Wesentliche im Leben. Wir erfahren Grundregeln und lernen praktische Tipps und Tricks, die dabei helfen, Ordnung zu schaffen und diese auch leicht zu halten.

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Do. 12.03.2026 | 18.00–20.30 Uhr | € 29

Kurs

Wohnpsychologie

Wie die Wohnung zum Zuhause wird

Veronika Pöhl Crepaz | Architektin

Wie entsteht aus einer Wohnung ein Ort der Geborgenheit, Erholung und Lebensfreude? In diesem Kurs lernen wir die Grundprinzipien der Wohnpsychologie kennen und erfahren, wie Räume unsere Stimmung, Gesundheit und Beziehungen beeinflussen. Wir erhalten praktische Anleitungen zur Gestaltung kindgerechter, altersgerechter und stressfreier Wohnbereiche - innen wie außen. Gerne können Grundrisse oder Fotos der eigenen Wohnung mitgebracht werden, um konkrete Fragen direkt vor Ort zu besprechen. Gemeinsam schaffen wir Räume, die wirklich zu uns passen.

ZIELGRUPPE: Mitarbeitende der Bau- und Einrichtungsbranche, interessierte Privatpersonen

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 | Sa. 16.05.2026 | 09.00–16.00 Uhr | € 119

Einen Lehrgang zum Thema Interior Design finden Sie auf S. 80



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

NEU

Kurs

Kleine Reparaturen im Haushalt selbst erledigen

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. Mit einfachen Techniken und etwas Übung sparen wir Zeit, Geld und Nerven. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

Kurs

Heimwerken will gelernt sein

Georg Caminada | Lehrkraft im technisch-praktischen Bereich

Beim Bohren und Sägen kommt es nicht nur auf das richtige Werkzeug, sondern auch auf die korrekte Handhabung an. Wir erlernen die Grundlagen von Werkzeugen, welche wir im praktischen Teil benutzen werden. Nachstellen von Scharnieren, Setzen von Dübeln und Schrauben oder Erneuern von Silikonfugen sind nur einige Beispiele des Kursinhaltes.

ZIELGRUPPE: Frauen

BOZEN, Maria Heim, Neustifter Weg 5 | Sa. 23.05.2026 | 08.30–12.30 Uhr | € 62

NEU

Kurs

Fassade - Ausbesserungsarbeiten und Neuanstrich

Mitarbeitende der Nordwal AG

In diesem Kurs lernen wir Schäden an Fassaden zu erkennen, fachgerecht auszubessern und neu zu beschichten – von der Untergrundvorbereitung bis zur Auswahl und Anwendung passender Anstrichsysteme.



AUER, Nationalstraße 63, Fachgeschäft NORDWAL colour |

Sa. 28.03.2026 | 08.30–11.30 Uhr | € 82

NEU

Kurs

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

Mitarbeitende der Nordwal AG

Selbst ist die Frau oder der Mann! Erlerne die fachgerechte Reinigung, Reparatur und den Neuanstrich von Holzoberflächen im Außenbereich. Der Kurs vermittelt nicht nur Grundlagen zur Materialpflege, sondern auch zu Oberflächenvorbereitung und Anwendung wetterfester Beschichtungen.

ST. LORENZEN, Bruneckerstraße 21/A, Fachgeschäft NORDWAL colour |
Sa. 11.04.2026 | 08.30–11.30 Uhr | € 82



nordwal-colour.com

Gestalten, renovieren, verschönern . Lösungen rund um Ihr Zuhause!

NORDWAL colour

In unseren Geschäften finden Sie Wandfarben für innen und außen, Lacke, Öle, Wachse sowie exklusive Pflegeprodukte, und vieles mehr.

Besuchen Sie uns und gönnen Sie Ihrem Zuhause die Pflege, die es verdient!

Praxisnahe Kurse dazu finden Sie im Kursangebot .

NORDWAL colour
Auer | Bozen
Eppan | Meran
St. Lorenzen

Hobby & Freizeit

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Anmeldung Sie können sich online auf www.vhs.it, per E-Mail oder telefonisch anmelden. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in jedem Fall unmittelbar verbindlich ist und zur Zahlung des Kursbeitrages verpflichtet. Der Kursbeitrag muss vor Beginn der Veranstaltung mittels Banküberweisung bezahlt werden. Bitte beachten Sie, dass für die Bearbeitung einer Ausschreibung auf dem Portal der Autonomen Provinz Bozen Südtirol - „Informationssystem Öffentliche Verträge“ - eine zusätzliche Gebühr verrechnet wird. Sollten Sie eine Rechnung benötigen, teilen Sie die vollständigen Rechnungsdaten bereits bei der Anmeldung mit. Im Nachhinein können wir keine Rechnung mehr ausstellen. Wird ein Kursbeitrag zum 3. Mal gemahnt, werden € 5 Mahnspesen berechnet. Die Anmeldung sollte im eigenen Interesse so früh wie möglich erfolgen, Anmeldeschluss ist – soweit nicht anders angegeben – 3 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn. Bei Veranstaltungen mit beschränkter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Kursordnung einverstanden.

Bankdaten Raiffeisen Landesbank Südtirol, IBAN: IT 09 V 03493 11600 000300010286, SWIFT-BIC: RZSBIT2B. Für Kurse im Raum Eisacktal, Pustertal und Wipptal: Raiffeisenkasse Eisacktal, IBAN: IT 07 K 08307 58221 000300227650, SWIFT-BIC: RZSBIT21007

Mindestteilnehmerzahl Unsere Veranstaltungen können in der Regel nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen durchgeführt werden. Daher bitten wir Sie, sich frühzeitig einzuschreiben, damit der Kurs nicht wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kann der Kurs nach Absprache mit den angemeldeten Personen mit einer Preisänderung oder einer Stundenreduzierung trotzdem abgehalten werden.

Ermäßigungen Inhabern der Ehrenamtskarte des Südtiroler Jugendrings gewähren wir einen Preisnachlass von 10%. Wir sind Partner der EbK (Bilaterale Körperschaft für den Tertiärsektor). Die EbK unterstützt ihre Mitglieder bei der Kinderbetreuung mit einer Spesenrückvergütung von 65% auf alle VHS-Kinderkurse im Sommer. Weitere Informationen auf <http://ebk.bz.it>. Inhaber des Passes „Family+“ (Gemeinde Bozen) bzw. des „Familienpasses Eisacktal“ erhalten 10% Kurspreisreduzierung bei Vorlage des Passes und der Identitätskarte. Inhaber des Seniorenausweises der Marktgemeinde Lana erhalten auf Kurse der Urania Lana eine Ermäßigung von 10%. Mitglieder der Vereinigung der Zivilinvaliden (ANMIC) erhalten eine Ermäßigung von 10%.

Rücktritt und Rückerstattung Durch Ihre verbindliche Anmeldung reservieren Sie einen Platz, den wir dann nicht weiter vergeben können. Haben Sie daher bitte im Interesse aller Teilnehmenden dafür Verständnis, dass wir bei einem Rücktritt nicht in allen Fällen den Kursbeitrag voll zurückerstatten können und Materialspesen bei Kochkursen im Falle von Abwesenheit oder Absage ab drei Tage vor Kursbeginn trotzdem bezahlt werden müssen. Wird eine Veranstaltung aus organisatorischen Gründen durch die VHS kurzfristig abgesagt, erhalten Sie selbstverständlich den vollen Teilnahmebeitrag zurück.

Bei Rücktritt seitens der Kursteilnehmenden bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird der gesamte Kursbeitrag zurückgezahlt. Zwei Wochen bis vier Arbeitstage

vor Kursbeginn wird bis auf eine Bearbeitungsgebühr von € 10 der Beitrag zurückgezahlt oder der gesamte Kursbeitrag auf einen anderen Kurs angerechnet (ohne weitere Auszahlungsmöglichkeit). Bei späterem Rücktritt bis einen Tag vor Beginn des Kurses werden 50 % zurückgezahlt. Bei Rücktritt am Kurstag besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Es kann jedoch eine Ersatzperson ernannt werden.

Lehrgänge Für Lehrgänge gelten gesonderte Stornobedingungen: ab 14–8 Tage vor Beginn fallen 50% des Kursbeitrages an, ab dem 7. Tag der gesamte Beitrag.

Reisen und Tagesfahrten Für alle Reisen und Tagesfahrten gilt: Vorläufiges Programm, Änderungen vorbehalten. Die Abfahrtsorte und -zeiten werden bei der Anmeldung mitgeteilt. Für die Teilnahme an den Reisen und Tagesfahrten ist die Mitgliedschaft im VHS Kulturclub Voraussetzung. Der Jahresbeitrag der Mitgliedschaft beträgt € 10. Stornobedingungen: bis zum 60. Tag vor Beginn stornofrei, vom 59. bis zum 30. Tag fallen 25% des Beitrages an, vom 29. bis 15. Tag 50%, vom 14. bis 8. Tag 80%, ab dem 7. Tag der gesamte Beitrag. Bitte beachten Sie die abweichenden Stornobedingungen bei Flug- und Schiffsreisen.

Kinder und Jugendkurse Für Kinder und Jugendkurse sind nach Erreichen des Anmeldeschlusses sind 50% des Kursbeitrages (siehe AGB auf www.vhs.it)

Materialkosten Zusätzlich anfallende Materialspeisen sind in der Kursbeschreibung ausgewiesen und werden von den Kursleitenden im Kurs eingehoben. Für Kochkurse gelten bei Abwesenheit oder Absage gesonderte Bedingungen, siehe Rücktritt und Rückerstattung.

Haftung/Hausordnungen Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Lassen Sie sich – insbesondere bei Sportveranstaltungen oder Reisen/ Exkursionen – von Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin beraten, ob die Veranstaltung für Sie geeignet ist. Die VHS übernimmt keinerlei Haftung für Verluste, Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden. Teilnehmende haften für Schäden in den Kurs- oder Seminarräumen, die sie selbst verursachen. Die jeweiligen Haus- und Schulordnungen sind für alle Teilnehmenden verbindlich.

Kursbescheinigungen Nach Beendigung eines Kurses/Seminars wird auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt (Anwesenheitspflicht 80 %).

Programmänderungen Die VHS behält sich das Recht vor, kurzfristig notwendige Änderungen des Programms vorzunehmen. Fehler und Irrtümer vorbehalten.

Datenschutz Im Sinne der EU-Datenschutzgrundverordnung (Art. 13 DSGVO) werden die von Ihnen angegebenen persönlichen Daten zur Durchführung unserer Tätigkeit unter Berücksichtigung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gespeichert. Sie haben das Recht, Auskunft über die gespeicherten Daten zu erhalten, die Änderung oder Löschung sowie eine Einschränkung der Verarbeitung und die Datenübertragbarkeit zu verlangen. Detaillierte Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Homepage <https://www.volkshochschule.it/datenschutz>

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Für Teilnehmende Lassen Sie uns wissen, welche Veranstaltungen Sie bei uns vermissen: Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Wünsche. Informieren Sie sich bei der Koordinationsstelle für berufliche Weiterbildung über finanzielle Beiträge für den Besuch von beruflichen Weiterbildungsmaßnahmen.

Für Kursleitende Wenn Sie für die VHS arbeiten möchten, freuen wir uns über Ihre Bewerbung unter info@vhs.it. Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen werden Sie kontaktieren.

Für Firmen Möchten Sie Ihre Arbeitskräfte zu einem bestimmten Thema weiterbilden? Dann sind die Inhouse Schulungen die optimale Lösung. Gemeinsam mit der VHS können Sie Ihren eigenen Lehrplan entwickeln. Die Inhalte werden individuell und zielführend nach Ihren Bedürfnissen gestaltet. Die Möglichkeiten reichen von gezielten Einzelseminaren bis zum kompletten, maßgeschneiderten Schulungspaket. Eine enge Abstimmung zwischen Kursleitenden und Teilnehmenden garantiert eine optimale Qualität, Praxisnähe und einen nachhaltigen Lernerfolg. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage an info@vhs-business.it.

Unser Gesamtprogramm erscheint zweimal jährlich: Die Broschüre Herbst | Winter liegt ab Juli auf, jene für Frühjahr | Sommer ab Anfang Dezember. Auf Wunsch erhalten Sie unser Programm per Post. Weitere Informationen finden Sie ständig aktualisiert unter www.vhs.it.

Qualitätssicherung

Qualität ist uns ein großes Anliegen. Seit 2016 arbeiten wir nach ISO 9001:2015. Wir evaluieren regelmäßig unsere Kurse. In Fragebögen haben Teilnehmende die Möglichkeit unsere Kurse zu bewerten und auf Positives und Negatives hinzuweisen. Mitarbeitende und Kursleitende geben uns ebenfalls mittels Fragebogen Rückmeldung. Kennzahlen und Ergebnisse werden laufend überprüft und neue Ziele gesetzt. Durch das Qualitätsmanagement verbessern wir ständig unsere Leistung und unsere Abläufe. Die VHS ist ISO-qualifiziert und weist ein überdurchschnittlich hohes Niveau der Vorgehensweisen und Ergebnisse auf.



Unsere Partner

Amateursportverein SSV Bruneck Sektion Yoseikan Budo & Fitness | AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung | **Athesia** | Bar-Café Kachler | Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland | Bibliothek Hans Glauber Toblach | Bibliothek Haslach | Bibliothek Feldthurns | Bibliothek Gries | Bibliothek Kaltern | Bibliothek Neumarkt | Bibliothek Lana | Deutsche Bibliothek Leifers | Bibliothek Schlanders | Bibliothek Ritten | Bibliothek Tramin | Bibliothek Welschnofen | Bildungsausschuss Deutschnofen | Bildungsausschuss Feldthurns | Bildungsausschuss Kaltern | Bildungsausschuss Lana | Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe | Briefmarkenclub Bruneck | Chöre von Neustift | Dachverband für Natur- und Umweltschutz | Demattia OHG | EBS Einrichtungsberaterschule Kuchl | Elternverband hörgeschädigter Kinder | Filmtreff Kaltern | Finanzakademie.it | Gemeinde Brixen | Gemeinde Vahrn | **Gesundheitszentrum St. Josef** | harp Getränke | Harry Thaler Studio | Heimatpflegeverband Südtirol | Imperial OHG | **Innerhofer Badezubehör** | **Konverto** | Kräutermanufaktur Bergila | Kultur.Lana | KVV Bildung | Landesbibliothek Tessmann | Lebenshilfe | Marktgemeinde Lana | Music Lab | **New Colors** | Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy | **Nordwal** | **Novon** | Parkhotel Luna Mondschein | **PLAN FUENF** | **Primus Touristik** | **Raiffeisen** | **Raiffeisenverband** | rotonara & debiasi Allianz | SBB-Weiterbildungsgenossenschaft | Sprachstelle im Südtiroler Kulturinstitut | Stadtbibliothek Brixen | Stadtbibliothek Bruneck | Stadtbibliothek Sterzing | Stadttheater Sterzing | Südtiroler Künstlerbund/Literatur | Südtiroler Landesarchiv | **Twenty** | urania meran | Verband der Österreichischen Volkshochschulen (VÖV) | Vereinigte Bühnen Bozen | Verein Naturtreff Eisvogel EO | VFL – Verein Familieninitiative Lana | VHS Tirol | VHS Salzburg | VHS Esslingen | VHS SüdOst im Landkreis München

Die **rot** gekennzeichneten Partner haben durch Werbe-Inserate den Druck unserer Broschüre mitfinanziert. ***Wir bedanken uns!***



VHS
SÜDTIROL

**WERDE TEIL DER VHS –
BRING DICH EHRENAMTLICH EIN!**

Weiterbildung vor Ort liegt dir am Herzen?
Du hast frische, kreative Ideen?
Du möchtest Kurse tatkräftig unterstützen
und begleiten?
Dann melde dich!

0471 061444
info@vhs.it

www.vhs.it

Impressum:

HERAUSGEBER: Volkshochschule Südtirol

REDAKTION: Angelika Mayr Fischnaller, Barbara Pixner, Anna Überbacher, Carolin Mutschlechner, Katrin Roner, Nicole Irsara, Paola De Lazzari, Barbara Weissensteiner, Maria Kuen

GESTALTUNG UND SATZ: Sara Kuen Grafik & Webdesign, Athesia Druck

ANZEIGEN: Angelika Mayr Fischnaller, Barbara Pixner, Anna Überbacher

ERSCHEINUNGSWEISE: Zwei Ausgaben im Jahr

DRUCK: Athesia Druck

TITELFOTO: © Anita Fotografie der Anita Schvienbacher Augscheller

Fotomodell: Magdalena Schrötter, Shooting bei: Studio Harry Thaler

WEITERE FOTOS: © Canva

Die Volkshochschule Südtirol wird gefördert von



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



Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Für Veranstaltungen im Eisacktal, Pustertal und Wipptal: 0472 836 424 brixen@vhs.it

Inhaltsverzeichnis nach Kursorten

AUER

Acrylmalerei	177	Kräuterspaziergang - Kräuterzwillinge entdecken	137
Authentisch vegetarisch chinesisches Kochen mit Miss Wok	203	Kräuterwissen zum Anfassen, Riechen, Rühren	138
Blechkuchen - Süß und pikant	204	Ladinisch	61
Einführung in die Regenerative Landwirtschaft und Permakultur ..	208	Makramee: Wir knüpfen einen Lebensbaum als Wandbehang	191
Englisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse ..	69	Naturkundliche Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ahrauen	49
Fassade - Ausbesserungsarbeiten und Neuanstrich	210	Pilates	160, 161
Fingerfood und Häppchen aus der Vollwertküche	200	Russisch	72
Gemmotherapie Kinderheilkunde ..	133	Shaolin Qi Gong	152
Humanistische Kursive	177	Sommerliche Salate - Frisch, bunt und voller Geschmack	202
Landschaften in Acryl	177	Sprachentreff	56
Realismus trifft auf Zufall	177	Süßes Handwerk - Kompaktlehrgang Konditorei	89
St. Peter, St. Daniel und das Weingut Pfitscher	33	Tonwerkstatt: Feine Keramik für Draußen	183
Teigtaschen und Nudeln	200	Tonwerkstatt: Treffpunkt Ton	184
Zu Besuch auf der SOLOS-Farm	51	Traditionelle Kräuterheilkunde - Intensivlehrgang	88

BOZEN UND BRIXEN

Siehe gesamtes Programm

BRUNECK

Abnehmen leicht gemacht	139	St. Georgen	
Acrylmalerei - Grenzenlos kreativ ..	181	Beruflich erfolgreich mit Mentaltraining	99
Aromatherapie für die Reiseapotheke	134	Blitzrezepte - Einfach und gut	201
Besuch im Stadtarchiv	27	Buchhaltung kompakt	113
Das mittelalterliche Bruneck - komm mit auf eine Zeitreise!	27	Das Erbrecht: die gesetzliche und die testamentarische Erbfolge	44
Deutsch	61	Dein Porträt im Pop Art Style	181
DIGGY-Treff	117	Der Imker und sein Bienenvolk	49
Eis - Gesund und ohne Eismaschine ..	205	Deutsch	61
Englisch	69	Englisch Konversation	71
Fitnessboxen	166	Erste Hilfe bei Kindern	172
Flexibility: dynamisches Dehnen ..	166	Erste Hilfe für den Alltag	172
Französisch	65	Finanzielle Planung leicht gemacht ..	103
Geführte Heilkräuter-Bachwanderung	136	Fit ab 65 - gestärkt durch den Alltag ..	156
Gitarrenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	195	Fitness für Frauen	157
Grundlagen Excel	114	Fitnessboxen	166
Holz und Zäune im Außenbereich neu gestalten - Aus Alt mach Neu	211	Fleischkochkurs	202
Italienisch	62, 63	Frühlingsblumen in Aquarell - Bunt und fröhlich	180
Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung	63	Ganzheitliche Farbberatung - Farbe bewusst erleben	141

Gitarrenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	195
Gut kontern	108
Hormonfreundliche Ernährung in den Wechseljahren	40
Immobilie als Investition	105
Jin Shin Jyutsu - Praxistag	145
Jin Shin Jyutsu - Strömen Buch 1	145
Jodeln - Tönen ohne Text	194
Kalligrafie - Schreiben mit Stil	182
Kulinarische Sprachreise - Gemeinsam kochen und Spanisch lernen	67
Mein Einstieg in die Führung	94
Meine Stimme und ich - Moderner Sologesang	193
Mending - Flickern, Stopfen, textiles Reparieren - Teil 1	189
Mending - Flickern, Stopfen, textiles Reparieren - Teil 2	189
Mit Löffeln musizieren - Handlich, kreativ, mitreißend	196
Mit Nadel & Faden: Kreative Punch Needle Kunst	192
Multivisionsshow: Natur im Fokus	48
Näherwerkstatt für Fortgeschrittene	191
Naturfilmabend mit Diskussion	48
Neuromarketing - gehirngerecht kommunizieren und verkaufen	110
Patschen filzen	187
Pilates	160
Schritt für Schritt	170
Selbstverteidigung für Frauen	173
Selbstverteidigung für Jugendliche	173
Sicher auftreten und überzeugend sprechen II	106
Spanisch	66
Stress- und Energiemanagement	100
Traditionelle chinesische Medizin (TCM) trifft Superfood	198
Vegane Gerichte für jeden Tag	199
Was tun im Katastrophenfall? - Zivilschutz und individuelle Vorsorge	46
Weben mit Karten - Eine alte Technik wiederbeleben	188
Yin Yoga	150
Zeichnen mit Bleistift - Vom Strich zur Form	182
Zumba® Fitness	169

DEUTSCHNOFEN

Englisch A2-B1 mit Konversation

DORF TIROL

30 Minuten Rezepte für jeden Tag

Brotbackkurs mit Annalena

Näherwerkstatt für Anfänger

Pilates

Selbstverteidigung für Frauen

Smartphonefotografie für Social Media Content einfach gemacht

EPPAN

Frangart

Nähkurs

Näherwerkstatt für Anfänger

Girland

Yoga

Zumba® Fitness

St. Michael

Authentisch vegetarisch chinesische Küche mit Miss Wok - Frühlingsgerichte

Brotbacken mit Pasta Madre - Bekömmlich und nahrhaft

Brotbacken mit Sauerteig: Vom Starter zum perfekten Brot

Die Heilkunde Hildegard von Bingen

Englisch

Feldenkrais Methode®

Fischkochkurs

Hildegards Darmheilkunde: Ganzheitlich gegen Entzündungen

Hülsenfrüchte

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

Italienisch Konversation - Italienisch im Alltag B1

Kochen 2.0 - Kreative Rezepte für Frühstück, Mittag und Abend

Kräuter- und Gewürzschatze für deine Küche

Kreatives Filzen: stylischer Schmuck

Obstbäume und -sträucher im Hausgarten schneiden

Power Pilates

Pralinen

Schlutzer, Knödel & mehr - Südtiroler Hausmannskost

Seife selbst gemacht - Plastikfrei und kreativ	140
Trommelworkshop	196
Vergleichende Grammatik Italienisch-Deutsch	64
Vogelscheuchen selbst gemacht	187
Was tun im Katastrophenfall? - Zivilschutz und individuelle Vorsorge	46
Yoga	150
Zu Besuch bei der Fassbinderei Mittelberger - die letzte Fassbinderei Südtirols	50
St. Pauls	
Atmung & Meditation	144
Englisch	70
Ganzkörpertraining mit Stretching	165
Ganzkörpertraining trifft Power Pilates	165
Ganzkörpertraining trifft Smoveytraining	165
Grundbuch	44
Pilates	161
Stick & Repair	188
Yoga	151
Zauber, Riten und Symbole - Magisches Brauchtum gestern und heute	32

FREIENFELD

IVHS-Kurse	12
------------------	----

INNICHEN

Pilates	161
---------------	-----

ISSING

Aromatherapie Reiseapotheke	134
Kräuterwissen zum Anfassen, Riechen, Rühren	138
Traditionelle Kräuterheilkunde - Intensivlehrgang	88

KALTERN

30 Minuten Rezepte für jeden Tag	201
Buddha Bowl - Kleine, gesunde Gerichte aus einer Schüssel	201
Castelfeder - Byzantinische Architektur im Unterland	30
Core-Training für einen flachen Bauch	165
Desserts im Glas - Das Besondere zum Schluss	204
Eltern sein im digitalen Zeitalter	116

Englisch	70
Ethik in der Wirtschaft	42
Fermentieren	199
Französisch	65
Ganzjahresgärtnern -	208
Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln	165
Gehört. Gesehen. Respektiert.	107
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik	171
Gesundheitsturnen - Haltung und Bewegung	157
Glutenfreies Brot - Einfache und bewährte Rezepte	205
Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik	157
Intensiv-Gitarrenkurs	195
Kellerpraxis kompakt - Wein erkennen, Fehler vermeiden, Qualität sichern	207
Mobilitäts- und Flexibilitätstraining ..	166
Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch	165
Outdoor: Rundum fit - Gymnastik für Frauen	157
P-Class: Bauch-Beine-Po	165
Pilates	161, 162
Pilates	161
Pilates im Freien	162
Pilates und Stretching	161
Pralinen	205
Rundum fit - Gymnastik mit Musik für Frauen	157
Schwimmen für Erwachsene	171
Somatisches Yoga	151
Spanisch	66
Sprache und Kino: Filme in Originalton (Englisch)	57
Sprache und Kino: Filme in Originalton (Französisch)	57
Sprachentreff	56
Tanzen ab der Lebensmitte	169
Von Fuß bis Kopf	158
Yoga	151

KARDAUN

Farbberatung - Entdecken Sie Ihre eigene Farbe!	141
Hinter historischen Mauern: Burg Karneid	32
Kräuterkraft zum Selberrühren - Tinktur, Oxyeml & Salbe	137

Nähwerkstatt.....	190
Pilates.....	160
Vegane Desserts und Kuchen – Vielfältig, bunt und schmackhaft.....	197
Zumba® Fitness.....	168

KASTELRUTH

Yoga.....	149
-----------	-----

KURTATSCH

IVHS-Kurse.....	12
-----------------	----

KURTINIG

Datenschutz im Bereich KI.....	116
Ökologische Putzmittel selbstgemacht.....	140
Vollwertiges Brot backen – Einfach und schnell.....	206

LANA

500 Jahre 1525/26 – Die Bauernkriege und Michael Gaismair.....	40
Authentisch chinesische Küche....	203
Beckenbodentraining für Frauen....	156
Bewusster reden, leichter leben....	108
Bioenergetische Rückengymnastik....	153
Body Forming.....	164, 165
Buchhaltung kompakt.....	113
Der Gampenbunker.....	31
Die Klausel Altfinsternmünz und die Ziegenkäserei in Prad.....	25
Die Option in Südtirol und in Lana....	29
DIGGY-Treff Lana.....	117
Einführung in die Vogelkunde.....	48
Englisch.....	69
Erben und Schenken – Rechtliche Grundlagen und Gestaltungsmöglichkeiten.....	43
Faschingskrapfen selber backen....	205
Fit im Kopf.....	41
Ganzkörpertraining mit Stretching....	164
Ganzkörpertraining trifft Pilates....	165
Gedächtnistraining.....	41
Genussmomente – Malabend mit Musik & Wein.....	181
Gesundes Yoga – gesunder Rücken für Leichtfortgeschrittene.....	150
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik.....	171

I Cosacchi in Friuli.....	30
Innere Sicherheit & Selbstbewusstsein Kompaktkurs gegen Angst, Panik & Unruhe.....	146
Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung.....	64
Jodeln.....	194
Kleine Reparaturen im Haushalt selbst erledigen.....	210
Kulturzirkel am Montagvormittag: Wohnen in Südtirol – ein Grundrecht oder ein Luxusgut?.....	40
Kulturzirkel am Montagvormittag: Weltpolitik heute.....	40
Literaturreunde.....	39
Luftig, leicht, modern – Blumengestecke neu gedacht.....	185
Malwerkstatt: Mixed Media.....	181
Meine Stimme und ich – Moderner Sologesang.....	193
P-Class: Bauch-Beine-Po.....	165
Pilates.....	161
Pilates.....	161
Pilates im Freien.....	161
Pilates mit Faszientraining.....	161
Power Yoga.....	150
Schnelle Alltagsgerichte für heiße Tage.....	202
Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte.....	26
Seife selbst gemacht – Plastikfrei und kreativ.....	140
Selbstmassage.....	142
Steuern wir einer Diktatur entgegen?.....	42
Touren planen mit Komoot.....	127
Unseren Heimatort entdecken.....	40
Weidenflechten: Rankengerüst.....	187
Welt aus den Fugen – Wie die Psyche trotzdem heil bleiben kann.....	42
Wie KI unsere Arbeit und Gesellschaft verändert und wie wir uns darauf vorbereiten.....	116
Wirbelsäulengymnastik.....	154
Yoga.....	150
Yoga im Freien.....	150
Zumba® Fitness.....	169
Zwischen Umwelt und Mitwelt.....	40

MARTELL

Wanderung Suachpichl 137

MÖLTEN

Yoga im Freien 150

NALS

Yoga im Freien 150

NEUMARKT

Englisch A1.2 - geringe Vorkenntnisse 70

DIGGY-Treff Neumarkt 117

Power Yoga 151

Pilates 162

Pilates, Core & More mit Stretching .. 162

NIEDERRASEN

Tonwerkstatt für Kids 184

Tonwerkstatt:

Feine Keramik für Draußen 183

Tonwerkstatt: Treffpunkt Ton 184

OLANG

Pilates 161

Shaolin Qi Gong 152

PFALZEN

Eis: Gesund und ohne Eismaschine . 205

Pilates 161

Pilates Basics 161

Pilates Basics - Aufbaustufe 161

Sommerliche Salate - Frisch, bunt und
voller Geschmack 202**PFATTEN**Kellerpraxis kompakt - Wein erkennen,
Fehler vermeiden 207**PFITSCH**

Wiesen

Gemmotherapie 134

Mit Nadel & Faden: Kreative Punch
Needle Kunst 192**PRAD**

DIGGY-Treff 117

RITTEN

Klobenstein

Kurstitel Seite

Fit im Kopf: Wie stärke ich mein

Gedächtnis? 41

Lauftraining im Freien 168

Gesundheitsfördernde

Wassergymnastik 171

Kraulkurs für Erwachsene 171

Lengmoos

Rundum-Workout: Move and Strength 167

Circuit-Training für jedermann und
jede(r)frau 164

Florales Osterkörbchen 186

Fleischkochkurs 202

Oberbozen

Einführung in die Vogelkunde 48

Vinyasa Power Yoga 149

Power Pilates 160

Pilates 160

Gesundheitsfördernde

Wassergymnastik 170

Töpfen für Anfänger und

Fortgeschrittene 184

Cocktails mixen - Kreative Drinks, feine
Aromen 198

Oberinn

Ganzkörpertraining trifft Pilates 164

Signat

Schlutzer, Knödel & mehr - Südtiroler
Hausmannskost 197

Unterinn

Feldenkrais Methode® 147

Wangen

Kraftort Garten: Permakultur in der
Praxis 208

Wolfsgruben

Vinyasa Power Yoga im Freien 149

SALURNFarbberatung - Entdecken Sie Ihre eigene
Farbe! 141

IVHS-Kurse 12

Schmuckwerkstatt intensiv: 193

Schmuckwerkstatt: Sandguss und
Schmiedetechniken 192Schnapsideen & Sirupträume -
Frühlingskräuter im Glas 133

Tonwerkstatt: Gartenkugeln183

SARN TAL

Reinswald

Vegane Nachspeisenküche - Einfach und alltagstauglich 204

Brotbacken mit Sauerteig: Vom Starter zum perfekten Brot 206

Sarnthein

Entspannungsmassage durch Selbstmassage.....142

Pilates für jedermann und jedefrau. . .160

Fleischkochkurs - Von der Metzgerei in die Küche.....197

Frische Nudeln selbstgemacht198

SCHLANDERS

DIGGY-Treff 117

ST. LEONHARD IN PASSEIER

Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung..... 64

Orts-, Hof- und Flurnamen im Passeier 31

Zu Besuch beim Tierpräparator..... 50

STERZING

Core-Training Rücken154

Das Erbrecht: die gesetzliche und die testamentarische Erbfolge 44

Die Niere -133

DIGGY-Treff Sterzing 117

Faszientraining - Geschmeidig, kraftvoll, entspannt167

IVHS.....12

Gemmotherapie134

Künstliche Intelligenz im Alltag 118

Mit Nadel & Faden: Kreative Punch Needle Kunst192

Patientenverfügung - Die letzten Dinge regeln133

Pilates.....162

Yoga.....151

TERLAN

Beckenbodentraining für Frauen156

Feldenkrais Methode®147

Vilpian

Vegane Küche - Allerlei Tofu.....199

Vollwertiges Brot backen - Einfach und schnell 206

Yoga für leicht Fortgeschrittene150

TOBLACH

Englisch 69

Gitarrenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene195

Makramee: Wir knüpfen einen Lebensbaum als Wandbehang 191

Sprachentreff 56

Trommelworkshop196

TRAMIN

Englisch Konversation - English Easy Conversation A2..... 71

Gesundheitsturnen - Haltung und Bewegung157

Leben an der Grenze - Geschichte(n) im Hoamet Museum Tramin..... 30

Sprachentreff57

Zu Besuch auf der SOLOS-Farm 51

VINTL

Pfunders

DIGGY-Treff 117

VÖLS AM SCHLERN

Yoga.....149

WELSCHNOFEN

Englisch A1.2 68

Gesundheitsturnen - Haltung und Bewegung156

Yoga.....149

Yoga und Meditation im Freien.....149

Stichwortverzeichnis

10-Finger-Tippsystem	92	Garten	207-208
Acrylmalerei	177-181	Gebärdensprache	73
Aquarell	180	Gedächtnistraining	41
Arabisch	60, 73	Gemmotherapie	133-134
Aromatherapie	134	Genussfahrt	24
Asiatische Küche	203	Geschichte	20, 26, 36, 39
Atemtechnik/Atemübungen	145	Gesund Leben	130
Aufräumen	209	Gesunde Küche	176, 199-201
Ausbildung Pilatestrainer	87	Gesundheitsturnen	154-157
Backen	204-206	Gitarre	195
Beckenboden	155-157	Grundbuch	44
Bildbearbeitung	92	Happy minds	131
Blitzrezepte	201	Heimwerken	210
Body forming	162-164	Instagram	116, 122
Brot backen	205-206	Interior Design	80
Buchhaltung	112-113	Italienisch	56-59, 62-64
Canva	119, 124	IVHS	10
Chat GPT	63, 118	Japanisch	73
Coaching	97	Jin Shin Jyutsu	145
Content Creation	124-125	Jodeln	194
Controlling	114	Kalligrafie	177, 182
Core-Training	153-154, 158, 163, 165	Kataster	44
Cybersicherheit	92	Kerzen	185
Deutsch	56-58, 60-61	Kochen	197-203
DIGGY-Treff	117	Konditorei	89, 204-205
Digitalführerschein	92	Kräuter	134-137
Digitale Identität	115	Kulturreisen/Kulturfahrten	21-25
Englisch	56-57, 59, 67-70	Kulturzirkel	40
Entspannung	142-143	Kunst	24-25, 35
Erbreicht	20, 43, 44	Künstliche Intelligenz	92-93, 97, 116, 118-120
Ernährung	130, 138-140	Kurrentschrift	27
Erste Hilfe	172	Literatur	37-39
Excel	92, 114	Literaturreise	39
Exkursionen	32, 34, 47-50, 135-137	Make up	141
Farbberatung	141	Makramee	191
Fasten	130, 14	Malen/Malerei	177-181
Feldenkrais Methode	147	Marketing	93, 11
Fermentieren	199	Massage	141-143
Filzen	187	Meditation	146
Finanzbildung	92, 102-105	Mentaltraining	99
Finanzretreat	102	Mentale Gesundheit	145-146
Fisch	203	Mending	189
Fitnessboxen	166	Meta Business	124
Fleisch	197, 202	Musik	36, 193-196
Flurnamen	91	Mundharmonika	195
Fotografie	126		
Französisch	56, 59, 64-66		
Führungen	28-31, 33-34, 38, 46-47, 50-51		

Nähen	189-191	Spid	115
Naturfilmabend	48	Sprachentreff	56-57
Neuromarketing	110	Stressmanagement	100, 112, 118
Naturheilkunde	132-138	Sticken	188
Norwegisch	60	Stimme	189
Online Beruf &		Studium Generale	26
Digitale Kompetenz	92-93	Südtiroler Dialekt	60
Online Gesundheit & Bewegung ..	130-131	Süßspeisen	204-205
Online Hobby & Freizeit	176	Tagesfahrten	23-25
Online Kultur & Gesellschaft	20	Tanzen	169-170
Online Sprachen	57-60	Theater	35
Oper	36	Tonwerkstatt	183-184
Ostern	185-186	Trommeln	196
Patientenverfügung	133	Urdu	72
Photoshop	83	Vegan und vegetarisch	199-200,
Physik	46		204, 206
Pilates	87, 158-165	Verkauf	99, 109-110
PowerPoint	92	vhs.wissen live	20
Pralinen	205	Videos erstellen	124-125
Punch Needle	192	Vögel	48
Presse-/ Öffentlichkeitsarbeit ..	119-121	Vorsorge	103, 104, 105
Retreat	151-152	Vorträge	46, 48, 132-133
Rhetorik	106-108	Wanderung	31, 47, 49, 136-137
Russisch	60, 72	Wassergymnastik	170-171
Seife	140	Wechseljahre	144
Schminken	141	Wein	207
Schmuck	187, 192-193	Wirbelsäulengymnastik	153-154
Schreiben	37	Wohnpsychologie	209
Selbstmanagement	95	Word	92, 115
Selbstständigkeit	99	Yoga	148-152
Selbstverteidigung	173	Zeichnen	182
Seniorenturnen	155	Zeitmanagement	100, 111-112
Singen	193-194	Zu Besuch bei	50-51
Smartphone	124-125	Zu Gast bei	197-198
Social Media	93, 116, 120-122, 124-125	Zumba Fitness	168-169
Spanisch	56, 59, 66-67	Zweisprachigkeitsprüfung	63
Sparen	103		

AUER

Bibliothek, Alte Landstraße 5

Gemmotherapie in der Kinderheilkunde

Brigitte Curti

Mi. 04.03.2026 | 19.00 Uhr | Seite 133

BOZEN

Waltherhaus, Schlernstraße 1

Abschied und Jenseitsvorstellungen in den Kulturen der Welt

Prof. Dr. Paul Renner

Di. 03.03.2026 | 18.00 Uhr | Seite 41

Soziale Medien - Gefahren für Kinder und Verantwortung für Eltern

Dr. Augusto Bernard

Mo. 04.05.2026 | 19.00 Uhr | Seite 116

EPPAN

Lanserhaus Raiffeisen Forum,
J.-G.-Platzer-Str. 22-24

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Stefanie Naumann

Di. 24.02.2026 | 19.30 Uhr | Seite 132

Ein Abend zur Quantenphysik

Dr. Elmar Weiss

Di. 24.03.2026 | 19.00 Uhr | Seite 46

KALTERN

Sparkassensaal, Marktplatz 7

Ethik in der Wirtschaft

Dr. P. Martin M. Lintner

Di. 17.03.2026 | 19.00 Uhr | Seite 42

KLOBENSTEIN

Öffentliche Bibliothek, Am Bahnhof 2

Fit im Kopf: Wie stärke ich mein Gedächtnis?

Mag. Heike Torggler

Mi. 18.03.2026 | 18.00 Uhr | Seite 41

LANA

kultur.lana, Hofmannplatz 2,
Bibliothek

500 Jahre 1525/26 - Die Bauernkriege und Michael Gaismair

Dr. Hannes Obermair

Mo. 12.01.2026 | 09.30 Uhr | Seite 40

Weltpolitik heute

Dr. Roland Benedikter

Mo. 02.02.2026 | 09.30 Uhr | Seite 40

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

Christoph Gufler

Mi. 11.02.2026 | 20.00 Uhr | Seite 29

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

Judith Bertagnolli

Sarah Gutweniger

Do. 12.03.2026 | 19.30 Uhr | Seite 42

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

Dr. Elisabeth Ladinsler

Mo. 13.04.2026 | 09.30 Uhr | Seite 40

I Cosacchi in Friuli

Mauro Licio

Mi. 22.04.2026 | 20.00 Uhr | Seite 30

Wohnen in Südtirol – ein Grundrecht oder ein Luxusgut?

Dr. Madeleine Rohrer
Mo.04.05.2026 | 09.30 Uhr | Seite 40

Steuern wir einer Diktatur entgegen?

Prof. Dr. Francesco Palermo
Mi. 06.05.2026 | 20.00 Uhr | Seite 42

ST. GEORGEN

Vereinshaus, Pipenstraße 6

Multivisionsshow: Natur im Fokus

Josef Reichegger
Sa. 10.01.2026 | 20.00 Uhr | Seite 48

STERZING

Stadttheater, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1

Patientenverfügung - Die letzten Dinge regeln

Dr. med. Adolf Putz, Msc
Do. 12.03.2026 | 19.00 Uhr | Seite 133

Die Niere - das "Klärwerk" des Menschen

Dr. med. Josef Frötscher
Mi. 29.04.2026 | 19.30 Uhr | Seite 133

ONLINE

Videokonferenz-Tool Zoom

vhs.wissen live

Bilderkult und Bildkritik

Johann Hinrich Claussen
Do. 15.01.2026 | 19.30 Uhr

Demographische Transformation und Pflege

Thomas Klie
Mi. 21.01.2026 | 19.30 Uhr

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Holger Gzella
Mo. 26.01.2026 | 19.30 Uhr

Zwischen Zöllen und Zeitenwende - Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?

Moritz Schularick
Do. 29.01.2026 | 19.30 Uhr

Weitere Themen und Termine finden Sie mit ausführlicher Inhaltsangabe auf www.vhs.it

ONLINE

Videokonferenz-Tool Zoom

Happy Minds

Mit Behinderungen ist zu rechnen

Monika E. Schmerold
Di. 13.01.2026 | 18.00 Uhr

Stärkework: Die eigene Widerstandskraft stärken

Petra Schneeweis-Schachner
Di. 27.01.2026 | 18.00 Uhr

Post Covid und ME/CFS im Kindes- und Jugendalter

Beate Biesenbach
Di. 03.02.2026 | 18.00 Uhr

Auf mich schauen - Anleitung zur Selbstfürsorge für Angehörige

Hardy Laurence
Di. 24.02.2026 | 18.00 Uhr

Weitere Themen und Termine finden Sie mit ausführlicher Inhaltsangabe auf www.vhs.it



PRINT CHECK

- Visitenkarten
 - Briefpapier
 - Kuverts
 - Notizblöcke
 - Speisekarten
 - Keycardhüllen
 - Pressemappen
 - Ordner
 - Broschüren
 - Falzprospekte
 - Lieferscheinblöcke
- ... und vieles mehr**

Geht etwas zur Neige? Kein Problem – wir liefern Nachschub!

Wir drucken Ihre Printprodukte schnell, zuverlässig
und auf Wunsch auch mit professioneller Gestaltung.



FERRARI®
AUER DRUCK

druckerei@ferrari-auer.it
T. 0471 081800
www.athesiadruck.com



Raiffeisen
Mehr Nähe. Mehr Bank.

Alles im Blick. Freunde, Drinks & Überweisung.

Deine Bank. Immer da, wo du bist.

www.raiffeisen.it/onlinebanking