

I.P.



INTEGRIERTE
VOLKSHOCHSCHULE



75
VHS
SÜDTIROL
75 JAHRE WISSEN
#miteinanderweiter



FRÜHJAHR | SOMMER 2025
KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE | www.vhs.it

Liebe Weiterbildungsinteressierte!

Die VHS Südtirol arbeitet seit vielen Jahren im Rahmen der Integrierten Volkshochschule Weiterbildungsangebote aus, um ein gemeinsames Lernen von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zu fördern. In den Kursen arbeiten wir in Kleingruppen, sodass jede Person individuell unterstützt werden kann.

Auf Anfrage kann gegebenenfalls ein Fahrtendienst zu den Kursen organisiert werden. Wir behalten uns vor, dafür ein gewisses Entgelt zu verlangen.

Es gibt regelmäßige Angebote (wöchentlich oder monatlich) wie Sprach-, Bewegungs- oder Musikurse.

Jedes Semester arbeiten wir aber auch neue Veranstaltungen aus.

Wir wünschen Ihnen/Euch viel Spaß mit unserem Programm und viele nette Begegnungen.

Ihr/Euer VHS-Team

Inhalt

Bozen, Überetsch, Unterland, Lana	3
Brixen und Eisacktal	10
Pustertal	21
Wipptal	28
Online	33



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Theaterworkshop il giardino segreto – Bühne frei!

in deutscher und italienischer Sprache
In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Sibille Bazzanella | Sunday Claud Mwakalunde

Durch die Darstellenden Künste (Schauspiel, Gesang, Tanz) geben wir Teilnehmenden die Möglichkeit in ihrer Persönlichkeit zu wachsen, sich auszudrücken und sich für die Zukunft vorzubereiten.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

SALURN, Jugendhaus Noldin, Dr.-J.-Noldin-Straße 20 |
Mo. 17.02.2025 | 09.00–11.00 Uhr | 10 Treffen |
jeweils Mo. | € 129

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Di. 18.02.2025 | 09.30–10.30 Uhr | 10 Treffen |
jeweils Di. | € 159

ROTation: Input für das Gehirn – Praxis für Eltern und ihre Kinder

In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von
Menschen mit Behinderung
Eltern-Kind-Tag

Veronika Maria Helbok Mauracher | Ergotherapeutin

In einer einstündigen Einzelsitzung wiederholen/erlernen Sie mit Ihrem Kind die Übungsabläufe und erhalten von der Expertin Tipps und Tricks, wie Sie die Übungen richtig durchführen können.

ZIELGRUPPE: Eltern mit ihren Kindern, die Tonusstörungen haben

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Fr 28.03.2025 von 13.00–19.00 Uhr und Sa. 29.03.2025 von
08.30–18.30 Uhr |
1,5 h Einzelsitzung pro Kind | € 65 Elternteil mit Kind



Naturworkshop

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Sieglinde Lageder | Floristmeisterin

Gemeinsam begeben wir uns auf die Spuren des Waldes und die Natur im Allgemeinen. Wir werden die Natur hautnah erleben und unsere Sinneswahrnehmungen stärken. Mit Naturmaterialien basteln wir verschiedene Werkstücke.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung von 10-14 Jahren

KALTERN, Vereinslokal KSV Fußball, Altenburgweg 45 |
Mo. 07.07.2025 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 72



Intensivkurs Gebärdensprache – Aufbaukurs

Caterina Zaccari

Andrea Peintner | Gebärdensprachdolmetscherin

Veronika Wellenzohn Kiebacher | Gebärdensprachtrainerin

Im Aufbaukurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten, die Gebärdensprache anzuwenden.

ZIELGRUPPE: Teilnehmende, die beruflich mit gehörlosen und schwerhörigen Menschen kommunizieren und Angehörige von Gehörlosen

VORAUSSETZUNGEN: Teilnehmende, welche bereits den Anfängerkurs besucht haben

BOZEN, Waltherhaus, Schlernstraße 1 |
Fr. 17.01.2025 | 15.00–16.30 Uhr | 13 Treffen | jeweils Fr. |
€ 109 (inkl. Unterlagen)

Rio Abierto

In Zusammenarbeit mit dem Sozialzentrum

Katrin Unterhofer | Integrationskindergärtnerin

Rio Abierto bedeutet offener Fluss!

Gemeinsam mit anderen Menschen wirst du dich zu Musik bewegen, tanzen und verschiedene Übungen machen.

Rio Abierto kennt kein Richtig und kein Falsch. Es ist einfach schön, wenn du dabei bist, mit deiner wunderbaren Einzigartigkeit und deinem ganz persönlichen Erleben.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

SALURN, Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2 | Do. 09.01.2025 | 10.00–11.00 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 65

Die Seele baumeln lassen mit Klangreisen

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Anna Florina Ferrarese | Dipl. Musiktherapeutin

Eine Klangreise kann auf wunderbare und sehr tiefgreifende Weise zur Entspannung und zur Harmonisierung beitragen. Verschiedene Instrumente begleiten uns auf einen Ausflug in unser Inneres und bringen unseren Körper und unsere Seele zum Schwingen. Dabei fällt alle Anspannung weg und wir können leichter loslassen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 | Do. 16.01.2025 | 09.00–10.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 48

Yoga

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Christina Dorfmann Gatscher | Yogalehrerin

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Blindenzentrum "St.Raphael", Schießstandweg 36 |

TERMIN 1: Do. 09.01.2025 | 15.00–16.30 Uhr | 16 Treffen | jeweils Do. | € 73

TERMIN 2: Do. 09.01.2025 | 17.00–18.30 Uhr | 16 Treffen | jeweils Do. | € 73

Bewegung und Spaß

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Alberto Dallo Specchio

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Blindenzentrum "St.Raphael", Schießstandweg 36 |
Mi. 08.01.2025 | 19.00–20.00 Uhr | 17 Treffen | jeweils Mi. | € 69

Trainingsfahrten für Langlaufen

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Riccardo Tomasini

Fahrten mit dem Kleinbus zu den Langlaufloipen am Lavazé-Joch, auf die Seiser Alm o. ä. für Wettkampfsportler und für Freizeitlangläufer.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Treffpunkt: Blindenzentrum, Schießstandweg 36 |
Ab Sa. 04.01.2024 | 09.30–14.00 Uhr | 25 Treffen | € 72

Nordic Walking

Peter Unterhauser | *Nordic Walking-Instructor, Qigong-Lehrer, Dipl. Mentaltrainer*

Nordic Walking schont die Gelenke, entlastet den Bewegungsapparat, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hat im Vergleich zum Walking durch den gezielten Einsatz der Nordic Walking Stöcke einen erhöhten Energieverbrauch. Dieser Sport kann das ganze Jahr über im Freien praktiziert werden.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

CASTELFELDER, Montan (Parkplatz Sportplatz 3. Kehre) |
Di. 29.04.2025 | 10.30–11.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. | € 26



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

AcquAbili – Erlebnis Wasser

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

ASV Sektion Schwimmen SSV Leifers

Mit Freude und Spaß das Erlebnis Wasser entdecken und neue Erfahrungen sammeln. Experimentieren und in Ruhe neue Bewegungen ausprobieren, die oftmals nur im Wasser möglich sind. Gemeinsam mit Experten einen anderen Zugang zum Wasser finden, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Das ist AcquAbili.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ab 18 Jahren

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Fr. 31.01.2025 | 13.15–14.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | € 39

Die Kunst, sich auszudrücken – Kunstworkshop

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch –
Unterland



Ulrike Goller Goller | *Kunsttherapeutin*

Wir können ohne Druck und Wertung, mit verschiedenen Materialien experimentieren und uns mit unterschiedlichen künstlerischen Medien ausdrücken.

Wir experimentieren mit Pinsel, Spachteln, Farben, Schwämmen, Bildern, Knetmassen und vielem mehr.

Die Kursleiterin begleitet euch dabei, eurer ursprünglichen, schöpferischen Begeisterung wieder zu begegnen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung ab 12 Jahren

KALTERN, Jugend- und Kulturzentrum kuba, Bahnhofstr. 3 |

Do. 13.03.2025 | 14.30–16.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 45

Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Fabian Reiner

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen „hörbar“, wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt. Die Musik verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorliebe singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Sa. 18.01.2025 | 10.00-11.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Sa. | € 62

Wir kochen zusammen

Birgit Prast | *Ernährungscoach*

Im Kurs lernen wir wie einfache, gesunde und leckere Gerichte eigenständig zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Mi. 07.05., Mi. 14.05. und Mi. 21.05.2025 | 15.30-18.30 Uhr |

€ 72 (inkl. Material)

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

Mi. 26.03.2025 | 15.30-18.30 Uhr | 3 Treffen |

jeweils Mi. | € 72 (inkl. Material)

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



Die Welt der Esel entdecken – Asino Amico

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Elisa Di Oto | Sozialpädagogin

Esel sind ruhige und geduldige Tiere. In diesem Kurs kannst du diese wundervollen Wesen kennenlernen. Du erfährst, wie man mit Eseln umgeht und was diese freundlichen Tiere so besonders macht.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

NEUMARKT, Treffpunkt: Asino Amico |

Do. 13.03.2025 | 09.30–11.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 85

Alles rund um den Hund

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Federica Aste

Dott.ssa Marlene Vettori | Associazione asinaMente

Hast du Spaß am Umgang mit dem besten Freund des Menschen? Möchtest du Spannendes über die Hundesprache lernen oder sein Verhalten besser verstehen? Willst du den richtigen Umgang mit Hunden erlernen und ihre Bedürfnisse kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig! Im Mittelpunkt stehen natürlich die Hunde und der respektvolle Umgang in der Gruppe. Es wird das soziale Miteinander in der Gruppe trainiert. Wir lernen in diesem Kurs, was Hunde mögen und nicht mögen oder wie man artgerecht mit ihnen spielen kann, um mit bekannten und fremden Hunden sicher umgehen zu können. So kann man eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Do. 08.05.2025 | 09.30–10.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 49

Meine Gedanken kreisen ständig um mein Kind mit Behinderung

Dr. Barbara Ebetsberger De Dominicis | *Psychologin und Psychotherapeutin*

Wenn Gedanken kreisen haben diese keinen Anfang und kein Ende. Es fühlt sich so an als ob wir diese nicht steuern könnten. Ein ständiges "Geknatter" im Kopf raubt uns Energie und lässt uns schlecht fühlen. Wenn wir erkennen, dass wir diejenigen sind, die Gedanken denken, diesen Aufmerksamkeit schenken und uns dadurch vom alltäglichen Leben ablenken lassen, werden wir bewusster damit umgehen. Wir können lernen fokussierte Gedanken zu denken, diese selbst zu bestimmen und nicht in Hamsterrad-Gedanken zu verfallen.

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Fr. 09.05.2025 | 19.00 Uhr | kostenlos, Anmeldung erforderlich

Ich und mein Körper! Ich bin mir wichtig!

In Zusammenarbeit mit dem
Landesverband Lebenshilfe

Silvia Clignon | *Sexualpädagogin*

Ich bin eine Frau - ich bin ein Mann. Was bedeutet das für mich?

Spannendes Wissen um unseren Körper

Sexualität allein oder zu zweit leben

Wie entstehen Babys und was gibt es für

Verhütungsmittel? In diesem Seminar gibt es

Informationen, Zeit für wichtige Fragen, Übungen,

Gespräche und Spiele

ZIELGRUPPE: Frauen und Männer mit Lernschwierigkeiten und Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 12.04.2025 | 10.00-17.00 Uhr | € 49



Bewegter Alltag – Erleben und Lernen mit allen Sinnen

In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Daniela Frötscher | Ergotherapeutin

Claudia Profanter | Physiotherapeutin



In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom – gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern – wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Sie feilen an ihrer Grob- und Feinmotorik und vertiefen lebenspraktische Fertigkeiten. Sie üben, experimentieren und spielen gemeinsam sowohl in der Turnhalle als auch in der freien Natur. Spaß garantiert! Es gibt natürlich auch Raum und Zeit für Entspannungsmomente und für die Eltern – sofern gewünscht – individuelle Gespräche.

VAHRN, Fachschule Salern, Salernstraße 26, Turnhalle |

Mo 14.07.25 bis 18.07.25 | 10.00–17.00 Uhr |

€ 320 Elternteil mit Kind + € 10 pro Begleitperson pro Tag

ZIELGRUPPE: Kinder mit Down-Syndrom ab 8 Jahren – gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern

ANMELDESCHLUSS: 12.06.2025

VAHRN, Fachschule Salern, Salernstraße 26, Turnhalle |

Fr. 08.08.25 bis 10.08.25 | 10.00–18.00 Uhr |

€ 198 Elternteil mit Kind + € 10 pro Begleitperson pro Tag

ZIELGRUPPE: Kinder mit Down-Syndrom im Alter von 0 bis 7 Jahren – gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern

ANMELDESCHLUSS: 04.07.2025

Bildungsclub „Happy“

Elisa Hochrainer | Isotta Martorelli | Stephanie Otto

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub „Happy“ an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Gemütliche Wanderung auf die Rodenecker Alm

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

Sa. 18.01.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Gossywood: Faschingsfeier in Gossensass

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

Sa. 01.03.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Die Natur erwacht: achtsame Frühlingswanderung

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

Sa. 22.03.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Planetarium Gummer

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

So. 13.04.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Ein Tag am Bauernhof

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

Sa. 17.05.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Wasserfall Barbian

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

Sa. 21.06.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Mit allen Sinnen: Barfußweg

BRIXEN, Treffpunkt: 9.15.00 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

Sa. 19.07.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Kennst du deine nahe Umgebung? Erfrischende Wanderung Richtung Schlanders

BRIXEN, Treffpunkt: 09.15 Uhr, Zugbahnhof Brixen |

Sa. 23.08.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Club 3

Roberto De Luca

Ziel ist das Kennenlernen von Gleichgesinnten und die Bildung eines Freundeskreises. Den genauen Treffpunkt geben wir bei der Anmeldung bekannt.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Die Oswaldpromenade an den sonnigen Hängen der Bozner Altstadt

Bozen | Sa. 22.03.2025 | Ganztagesausflug | € 10

Völser Weiher – Rundwanderung mit Blick auf den Schlern

Völs | Sa. 12.04.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Zu den Erdpyramiden von Terenten

Terenten | Sa. 10.05.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Der Waalweg in Gais

Gais | Sa. 07.06.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Von Ciampac nach Capella Vallunga, Wolkenstein in Gröden

Wolkenstein | Sa. 19.07.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Panoramaweg am Aferer Sonnenhang

Afers | Sa. 23.08.2025 | Ganztagesausflug | € 21



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0472 836 424 | brixen@vhs.it

www.vhs.it

Auf dem Weg zur Zweisprachigkeitsprüfung – Italienisch ganz einfach



In Zusammenarbeit mit dem AEB

Dr. Elisabeth Flöss Heiss | *ehem. Schuldirektorin*

Michaela Kofler Pichler | *ehem. Integrationslehrerin*

Möchtest du auch zur Zweisprachigkeitsprüfung antreten? Jetzt gibt es die Möglichkeit eine differenzierte Prüfung abzulegen. In diesem Kurs erlernst du die Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um sie dann gezielt anwenden zu können. In der Kleingruppe wird individuell auf dich eingegangen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

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

Mo. 10.03.2025 | 15.30–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 49

Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Dr. Elisabeth Flöss Heiss | *ehem. Schuldirektorin*

Michaela Kofler Pichler | *ehem. Integrationslehrerin*

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

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

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

Mi. 12.03.2025 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 49

Club 3 – Denkend spielen – Faschingsfeier

Roberto De Luca

Astrid Wieser Wechselberger | *Sozialpädagogin*

Wir verbringen einen gemütlichen Vorweihnachtsabend bei Spielen, Musik und Spaß.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Do. 27.02.2025 | 15.00–19.00 Uhr | € 10

Club 3 – Denkend spielen in Frun

Astrid Wieser Wechselberger | Roberto De Luca

Wir fahren nach Natz-Schabs zum Grillplatz Frun und verbringen dort einen Spielemittwoch im Freien.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Beitrag jeweils 10€

TERMIN 1 | Natz-Frun | Sa. 15.03.2025 | 14.00–18.00 Uhr

TERMIN 2 | Natz-Frun | Sa. 17.05.2025 | 14.00–18.00 Uhr

TERMIN 3 | Natz-Frun | Sa. 14.06.2025 | 14.00–18.00 Uhr

Club 3 – Smartphone für Anfänger

Roberto De Luca

Wir lernen einige Tipps und Tricks für das Handy.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

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

Sa. 11.01.2025 | 14.00–18.00 Uhr | € 21

Pflege leicht gemacht – Tipps und Tricks

Elfriede Herta Forer | *Pflegefachkraft, Duftqigong-Trainerin, Kinästhetikanleiterin*

Was tun bei Schluckbeschwerden? Was tun, wenn man jemanden vom Stuhl nicht mehr hoch bekommt? Das und noch viele weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. Gerne wird auch auf individuelle Fragen eingegangen.

ZIELGRUPPE: Pflegende, Angehörige und Interessierte

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

Sa. 22.03.2025 | 09.00–12.00 Uhr | € 30

Tanzen wie die Weltmeister

Klassische Gesellschaftstänze

Annemarie Gartner | *Tanzlehrerin*

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

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

09.01.2025 | 16.00–17.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 53

Sooo ein Zirkus! – Eintauchen in die Welt der Zirkuskünste

Verein Circomix



Gemeinsam tauchen wir in die Zirkuswelt ein und üben spielerisch die Grundelemente der Zirkuskünste: Wir werden Tücher und Bälle jonglieren, Teller drehen, Diabolo und Flowerstick spielen, auf verschiedenen Geräten balancieren und Menschenpyramiden bauen. Dabei stehen Kreativität, spielerisches Miteinander und Spaß im Vordergrund!

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BRIXEN, Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34 |

Sa. 25.01.2025 | 09.30–12.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Sa. | € 115

Musik und Tanz

Frieda Heidenberger Hofer | *Konfliktberaterin & Coach (ATCC), Kommunikationstrainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg*

Durch Tanz und Musik nehmen wir unseren Körper und unsere Gefühle intensiv wahr und entdecken so ungeahnte Fähigkeiten und Empfindungen in uns. Das Tanzen ermöglicht uns eine besondere Art des körperlichen und seelischen Ausdrucks mit Freude, Kreativität und Rhythmus. Freies Tanzen, Paartanz, Gemeinschaftstänze, Singspiele und Körper-Spür-Übungen erwarten uns.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

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

13.03.2025 | 16.00–17.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 45

Musik, Tanz und Theater

Alexandra Hofer | Theaterpädagogin

In dieser Workshop-Woche haben wir viel Tolles und Spaßiges vor. Einfache und lustige theaterpädagogische Spiele führen uns in die Welt des Theaters. Dort schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit Ausdruck und Sprache. Mit verschiedenen Instrumenten, Kompositionen, Gesang und Körper-Rhythmiken tauchen wir in die Welt der Musik und des Tanzes ein. Am Ende des Workshops laden wir dann zu einer Vorstellung ein. Dieser Workshop basiert auf dem inkludierenden Prinzip: Alle sind mit ihren einzigartigen Fähigkeiten und Fertigkeiten willkommen.



Flexible Öffnungszeiten bei den Sommerkursen am Vormittag in der VHS-Zweigstelle Brixen!

Die Jugendlichen dürfen bereits ab 08.00 Uhr gebracht und dürfen bis 13.00 Uhr bleiben. In dieser Zeit sind die Jugendlichen immer beaufsichtigt.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung von 5-12 Jahren

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

Mo. 04.08.2025 | 08.30-12.30 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 99

Freies kreatives Gestalten

Claudia Tilk | Dipl. Kunsttherapeutin und Kunstpädagogin

Wollt ihr in die faszinierende Welt der Farben eintauchen, mit Formen spielen und gestalten? Im Kurs lernt ihr verschiedene Techniken und Materialien von Farben bis zum Ton kennen. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Di. 11.02.2025 | 16.15-17.45 Uhr | 7 Treffen | jeweils Di. |

€ 79 (inkl. Material, mit freundlicher Unterstützung des Landesverbandes der Lebenshilfe)

Intuitives Malen

Dorothea Taferner | *Dipl. ganzheitliche Farb- & Stilberaterin*

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit dein farbenfrohes Inneres nach Außen zu tragen, vor allem wenn das mit Worten vielleicht schwierig für dich ist. Das Ausdrucksmalen stellt an deine Kunst keine Ansprüche, denn du kannst ganz einfach durch deine Lieblingsfarben, deine Gedanken und Gefühle farbenreich in die Realität bringen. Mit spielerischer Leichtigkeit tauchen wir gemeinsam in das Reich der Farben ein und erfahren dabei noch was jede Farbe bedeutet. Kenntnisse oder Vorerfahrungen im Malen brauchst du dabei nicht, aber deine Freude am Malen und Gestalten darfst du sehr gerne mitbringen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Di. 29.04.2025 | 16.00-17.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. |

€ 82 (inkl. Material)

Farbenreich in den Sommer – Kreativwoche

Dorothea Taferner | *Dipl. ganzheitliche
Farb- & Stilberaterin*

Welche Farben hat der Regenbogen? Kann man aus drei Farben wirklich alle Farbnuancen zaubern?

In dieser bunten Farben-Kreativwoche gehen wir auf Erkundungstour in die Welt der Farben.

Wir philosophieren über unsere eigenen Lieblingsfarben und ergründen dabei spielerisch die Schönheit der Farbenwelt.

Wir malen und gestalten ein gemeinsames Kunstprojekt in den Regenbogenfarben.

Wir bemalen natürliche Steine und Hölzer, die wir in Form von Mandalas oder Baumschmuck in Wertschätzung der Natur zurückgeben.

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

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

Mo. 30.06.2025 | 08.30-12.30 Uhr | 5 Treffen |

täglich von Mo. bis Fr. | € 82 (inkl. Material)

ANMELDESCHLUSS: 02.06.2025



Wir färben Ostereier und basteln ein Osternest

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Gemeinsam marmorieren wir Ostereier und machen einen Osterstrauß.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Fr. 18.04.2025 | 14.30–18.30 Uhr | € 15 (inkl. Material)

Musikwerkstatt

Dietmar Elsler | Dipl. Musiktherapeut

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen „hörbar“, wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorliebe singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Mo. 03.02.2025 | 09.30–11.30 Uhr | 10 Treffen |
jeweils Mo. | € 95

Club 3 – Tischlein deck dich

Roberto De Luca

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 18.01.2025 | 11.00–15.00 Uhr | € 18 (inkl. Material)

Wir kochen zusammen

Club 3

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin |

Roberto De Luca



Wir fahren nach Natz-Schabs zum Grillplatz Frun und grillen gemeinsam.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

NATZ-SCHABS, Grillplatz Natz-Frun |

Sa. 09.08.2025 | 11.00-15.00 Uhr | € 18 (inkl. Material)

Auf dem Bauernhof – entdecke die Welt der Tiere

Miriam Zenorini | Bäuerin, Sozialpädagogin



Werde einmal im Monat zum Bauern oder zur Bäuerin! Auf dem Hof leben Schafe, Esel,

Hühner, Enten und Hasen. Gemeinsam füttern und tränken

wir die Tiere, streicheln sie, pflegen ihre Ställe, sammeln Eier ein und gehen mit den Eseln spazieren.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung von 6-11 Jahren

BRIXEN, Vintlerhof, Vintlerweg 22 |

Sa. 25.01.2025 | 08.30-11.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Sa. | € 45

Kegelclub "Happy"

Gemeinsam kegeln und in die Vollen treffen!

Mag. Margit Psailer

Wir treffen uns wieder regelmäßig, um die Kugel rollen zu lassen. Du kannst nach Lust und Laune dabei sein, eine Anmeldung ist aber erwünscht.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRIXEN, Acquarena, Altenmarktgasse 28/B |

Sa. 18.01.2025, Sa. 15.02.2025, Sa. 15.03.2025 und

Sa. 17.05.2025 | 10.00-12.00 Uhr | jeweils € 8

Bildungsclub "Happy"

Klaus Graber

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Spuren im Schnee – Winterwanderung im Hochpustertal

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 05.01.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Zu Besuch bei Persönlichkeiten – ehemaliger Landeshauptmann Luis Durnwalder

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 02.02.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Frühlingserwachen im Buchenwald Montigg

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 02.03.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Zu Gast in der kleinsten Stadt Südtirol – Glurns

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 06.04.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Bergsteigerdorf – Pflersch im Eisacktal

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 04.05.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Natur- und Bergerlebnis Alta Badia

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 01.06.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Bauwerke Südtirols – Der Neves-Stausee

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 27.07.2025 | Ganztagesausflug | € 21

Bergbauern hautnah – Defreggen in Osttirol

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |
So. 17.08.2025 | Ganztagesausflug | € 21



Wander- und Naturerlebniswoche

Klaus Graber

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen – der Natur und dem Leben mit allen Sinnen auf der Spur sein: Jeder Tag bringt etwas Neues! Wir steuern jeden Tag ein anderes Ziel oder eine neue Herausforderung an.



ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung ab 8 Jahren

BRUNECK, Treffpunkt: 08.30 Uhr, Sozialzentrum Trayah |

TERMIN 1: Mo. 21.07.2025 bis Fr. 25.07.2025 |

08.30–17.00 Uhr | €92

TERMIN 2: Mo. 18.08.2025 bis Fr. 22.08.2025 |

08.30–17.00 Uhr | € 92

Auf dem Weg zur Zweisprachigkeitsprüfung – Italienisch ganz einfach

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Ulrike Hohr

Möchtest du auch zur Zweisprachigkeitsprüfung antreten? Jetzt gibt es die Möglichkeit eine differenzierte Prüfung abzulegen. In diesem Kurs erlernst du die Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um sie dann gezielt anwenden zu können. In der Kleingruppe wird individuell auf dich eingegangen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

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

Di. 28.01.2025 | 15.15–16.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 69



Pflege leicht gemacht – Tipps und Tricks

Elfriede Herta Forer | *Pflegefachkraft, Duftqigong-Trainerin, Kinästhetikanleiterin*

Was tun bei Schluckbeschwerden? Was tun, wenn man jemanden vom Stuhl nicht mehr hoch bekommt? Das und noch viele weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. Gerne wird auf auch individuelle Fragen eingegangen.

ZIELGRUPPE: Pflegende, Angehörige und Interessierte

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |
Sa. 05.04.2025 | 09.00–12.00 Uhr | € 30

Wohlfühltag für die Frau

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



Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Gesichtsreinigung und eine Gesichts- und Handmassage. Anschließend erhältst du tolle Schminktipp zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Fantasie-Reise.

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren und Frauen

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

TERMIN 1: Sa. 18.01.2025 | 09.30–11.30 Uhr |

TERMIN 2: Sa. 22.02.2025 | 09.30–11.30 Uhr |

€ 14 (inkl. Material)

Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

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

Wir begleiten und fördern dich individuell, damit du ganzheitlich und eigenständig, selbstbewusst und selbstsicher deine Welt erkunden und mitgestalten kannst. Entspannungsübungen und Traumreisen führen dich in dein Inneres.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Do. 16.01.2025 | 15.15–16.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 67

Club 3 – Psychomotorik – Bewegung – Körper erleben und erfahren

Sektion Yoseikan Budo SSV Bruneck

Das Angebot des SSV Yoseikan Budo & Fitness Bruneck beschäftigt sich mit der sinnvollen, pädagogisch und motorisch korrekten Bewegung von Grenzgängern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Durch unsere Motorik können wir neue Handlungsspielräume entwickeln, trainieren Fähigkeiten, erleben unseren Körper als effizientes Kommunikationsmittel und können die positive Gruppendynamik erleben. Die Bewegung ist Fundament für alle Menschen und unser Körper bietet uns die Nutzfläche zum Lernen und zur menschlichen Entwicklung. Die gemeinsamen Erlebnisse in der Sportgruppe, das dynamische Gefühl Teil eines Spieles zu sein, vermittelt die Basis der Inklusion.

ZIELGRUPPE: jugendliche Grenzgänger mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness, Neurathstr. 3C | Mehrere Termine ab Jänner 2025 | Absprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV

BRUNECK, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness, Neurathstr. | Termine ab Juni 2025 | Absprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV



Tanzen wie die Weltmeister

Klassische Gesellschaftstänze

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Mi. 15.01.2025 | 15.15–16.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 64

Dance for Kids

Dr. Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin
mit Schwerpunkt Inklusion



Hast du Spaß am Tanzen und Lust neue Leute kennen zu lernen? Dann bist du hier genau richtig! Denn Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern schult auch das Körper- und Rhythmusgefühl, regt die Sinne und die Kreativität an und fördert den Gemeinschaftssinn. Zu aktuellen Hits lernen wir Tanzschritte und erstellen tolle Choreografien. Zum Abschluss des Workshops laden wir dann zu einer coolen Tanzperformance ein. So ... let's dance!

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Die genauen Kurstermine werden noch bekannt gegeben,
5 Treffen ab Januar 2025 | € 26

Musik, Tanz und Theater

Thomas Troi

In dieser Workshop-Woche haben wir viel Tolles und Spaßiges vor. Einfache und lustige theaterpädagogische Spiele führen uns in die Welt des Theaters. Dort schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit Ausdruck und Sprache. Mit verschiedenen Instrumenten, Kompositionen, Gesang und Körper-Rhythmiken tauchen wir in die Welt der Musik und des Tanzes ein. Am Ende des Workshops laden wir dann zu einer Vorstellung ein. Dieser Workshop basiert auf dem inkludierenden Prinzip: Alle sind mit ihren einzigartigen Fähigkeiten und Fertigkeiten willkommen.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche von 7 bis 17 Jahren

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Mo. 16.06.2025 | 14.30-18.30 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 52



Farbenreich in den Sommer – Kreativtage

Dorothea Taferner | *Dipl. ganzheitliche Farb- & Stilberaterin*

Jeder „Lebens“-Künstler gestaltet und malt in seinen Farben, weil jeder Maler als Mensch einzigartig und farbenreich ist.

Welche Farben hat der Regenbogen? Kann man aus drei Farben wirklich alle Farbnuancen zaubern?

In dieser bunten Farben-Kreativwoche gehen wir auf Erkundungstour in die Welt der Farben.

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

ST. GEORGEN, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A | Mi. 09.07.2025 und Mi. 16.07.2025 | 15.15–18.15 Uhr | 2 Treffen | jeweils Mi. | € 41 (inkl. Material)



Wir gestalten unser T-Shirt

Farben Demattia KG | *Fachgeschäft*

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

Dabei sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Demattia, M.-Pacher-Straße 8 | Do. 13.03.2025 | 15.15–17.15 Uhr | € 9 (inkl. Material)



Trommelworkshop

Markus Gasser | *Handwerker, Künstler, Musiker, Mitarbeiter für Integration, Coach*

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen selbstgemachten Instrumenten freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Josefsheim, Außerragen 16 | Mi. 19.02.2025 | 16.30–18.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | € 75

Gemeinsames Musizieren

Klaus Graber

Alfred E. Mair

Hier kannst du der Musikgruppe "MiteinAnders" über die Schultern schauen. Die Musiker zeigen dir verschiedene Musikinstrumente und wie sie zu erlernen sind.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Josefsheim, Außerragen 16 |

individuelle Terminvereinbarung ab Jänner 2025 |

4 Treffen à 2 h | Preis auf Anfrage

Wir kochen zusammen

Maria Großgasteiger

Im Kurs lernen wir mit Hilfe von bildreichen Rezepten, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

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

Fr. 17.01.2025 | 14.00-18.00 Uhr | 3 Treffen | jeweils Fr. |

€ 38 (inkl. Material)



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it

www.vhs.it

Sag, wo kommen die Worte her? Der Zauber der Sprache

Martha Fuchs Haller

Wir lassen uns ein, auf den Zauber der Sprache. Dazu üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen auf vielfältigste und humorvolle Weise, sodass wir auch im Alltag Erleichterung erfahren.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Grundschule Josef Rampold, H.-Multscher-Platz 1 |
Do. 13.03.2025 | 15.00-17.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 44

Wie bunt ist deine Seele? – Ein intuitiver Malkurs

Melanie Flemme

Dieser Kurs lädt dich ein, auf eine kreative Reise zu gehen, die deine innersten Geschichten, Erfahrungen und Emotionen auf die Leinwand bringt. Ganz gleich, ob du zum ersten Mal einen Pinsel in die Hand nimmst oder ein erfahrener Künstler bist, dieser Kurs ist für jeden gedacht, der den Ruf der Kreativität und des Selbstausdrucks in sich spürt. Durch eine Kombination aus angeleiteten Übungen, freiem Malen und einfühlsamer Anleitung wirst du dazu ermutigt, dich von deiner inneren Intuition leiten zu lassen. Es geht nicht darum, perfekte Kunstwerke zu schaffen, sondern darum, deine Seele durch Farben und Formen zu erkunden und auszudrücken. Dieser Kurs bietet einen sicheren und unterstützenden Raum, in dem du dich selbst entdecken und dich frei entfalten kannst, ungeachtet von künstlerischem Talent oder körperlichen Fähigkeiten.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

STERZING, Oberschulzentrum, K.-M.-Gamper-Platz 2,
Kunstraum | Fr. 07.02.2025 | 15.00-18.00 Uhr | 3 Treffen |
jeweils Fr. | € 59 (inkl. Material)

Trommelworkshop

Jack Alemanno | *Musiker und Musiklehrer*

Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Music Lab, Brückengasse 1 | Mo. 03.02.2025 |

16.30–18.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 57

Schnupper hinein in die Welt der Pferde

Dr. Damaris Crepaz | *Pädagogin und*

Voltigierheilpädagogin



Hast du schon einmal ein Pferd gestriegelt, gebürstet oder ihm die Hufe angekratzt? Weisst du was Pferde fressen, wie sie sich verhalten und wie man mit ihnen umgeht? Wie wird es sich wohl anfühlen auf einem Pferd im Schritt, Trab oder gar Galopp zu reiten und welche Geschicklichkeitsübungen traust du dir auf dem Pferd zu? In diesem Schnupperkurs bekommst du Antworten auf viele deiner Fragen.

Anmeldung über die Kursleiterin

Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

FREIENFELD, Zingerlehof – Trens, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |

Do. 06.03.2025 | 09.00–13.00 Uhr | 3 Treffen |

täglich von Do. bis Sa. | € 114

Anmeldung zu allen Kursen in Freienfeld über die Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. +39 366 2675606

Mit Pferdestärken besser durch den Alltag

Pädagogisches Reiten und Voltigieren

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin



Der Kontakt mit Pferden, z. B. pflegen und füttern, übt eine vitalisierende, aktivierende und zugleich beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Die dabei stattfindenden sensomotorischen Erfahrungen sensibilisieren die Wahrnehmung. Beim Voltigieren wird das Gleichgewicht und die Koordination verbessert, sowie die eigene Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein gestärkt.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

FREIENFELD, Zingerlehof – Trens, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |

Do. 13.03.2025 | 14.00–16.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. |

€ 190 Gebühr

Alles rund um das Pferd

Pädagogisches Reiten und Voltigieren

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin



Das Pferd putzen, führen, füttern, herrichten, mit ihm spielen und auf ihm reiten. Bei all diesen Aktivitäten laufen bei uns Menschen Lernprozesse ab, die uns körperlich, geistig, emotional und sozial bereichern. Neben all diesen Aktivitäten hat das soziale Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einen hohen Stellenwert.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

FREIENFELD, Zingerlehof – Trens, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |

Mo. 17.03.2025 | 14.30–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |

€ 190 Gebühr

Zirkus mit dem Pferd

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin



Im Reitstall Zingelerhof, welcher mit schutzbietender Halle ausgestattet ist, werden wir Akrobatik auf dem Pferd erlernen und unsere Arbeit mit einer atemberaubenden Vorführung krönen, in der auch Seil-/Stangentänzer, Trampolinkünstler, Clowns und Jongleure nicht fehlen werden. Natürlich stellen wir in dieser Woche unsere Zirkuskostüme, sowie die notwendigen Requisiten für die Vorführung selber her! Außerdem erlernen wir eine Menge über Pferdepflege, sowie den Umgang mit dem Pferd und können unser motorisches Geschick und unser Gleichgewicht beim Voltigieren (Akrobatik auf dem Pferd) wunderbar aufbauen. Diese Woche ist für jene, die nicht nur vom Zirkus träumen, sondern ihn hautnah erleben wollen.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

FREIENFELD, Zingerlehof – Trens, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |
Mo. 07.07.2025 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 190

ANMELDESCHLUSS: 09.06.2025

Kreative Pferdewoche

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin



Pferde lassen uns träumen und inspirieren uns, sie wecken in uns Gefühle und aktivieren unseren kreativen Ausdruck. In diesem Kurs sollen Kinder und Jugendliche durch den Umgang (putzen, führen, füttern) mit dem Pferd und dem Voltigieren darauf, körperliche sowie emotionale Erfahrungen sammeln, die sie dann im kreativen Tun verarbeiten und zum Ausdruck bringen. Es können zum Thema Pferd Bilder oder Collagen entstehen, sowie Plastiken aus Ton, Pappmaché oder Recyclingmaterial hergestellt werden.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

FREIENFELD, Zingerlehof – Trens, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |
Mo. 21.07.2025 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 190

ANMELDESCHLUSS: 20.06.2025

Pippi Langstrumpf und ihre Reitkünste

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und Voltigierheilpädagogin



Wer kennt es nicht, dieses sympathische und mutige Mädchen mit den abstehenden roten Zöpfen, das mit ihrem Pferd "Kleiner Onkel" ganz locker dahinreitet, oft noch mit anderen Kindern hinten drauf und dem es manchmal sogar einfällt, auf ihrem Pferd zu stehen oder gar rücklings darauf zu reiten. In dieser Woche können Kinder ab 6 Jahren tolle Voltigierübungen im Schritt, Trab und Galopp erlernen. Natürlich erfahren sie auch eine Menge über den Umgang mit dem Pferd und über dessen Pflege, denn das tägliche Putzen, Führen und Füttern wird ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses sein!

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

FREIENFELD, Ringerlehof – Trens, R.-M.-Krukenhauser.Str.1 |
Mo. 18.08.2025 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen |
täglich von Mo. bis Fr. | € 190

ANMELDESCHLUSS: 18.07.2025



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it

www.vhs.it

Zweite Chance für das Gehirn

In Kooperation mit AEB - Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Mag. Bernadette Wieser

Bleiben frühkindliche Reflexe über das Alter von etwa 6-12 Lebensmonaten hinaus bestehen, so können Sie zu unliebsamen Quälgeistern in der gesamten Entwicklung werden. Es benötigt große Kraftanstrengung, diese zu kontrollieren, was zu einer dauerhaften Überlastungssituation führen kann. Dies kann das kindliche Leben in vielen Aspekten massiv belasten. Ein Leben mit angezogener Handbremse, sozusagen. Kleine neuromotorische Übungen, aktiv oder passiv auszuführen, vermitteln unserem Gehirn die entscheidenden Impulse, welche es benötigt, um Reifungsprozesse nachzuholen und Ruhe ins System bringen zu können.

ZIELGRUPPE: Eltern, Pädagogen (Kindergarten & Schule), Frühförderer, Therapeuten

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |
Mo. 25.08.2025 | 09.00-17.00 Uhr | € 39



Basisfertigkeiten: Die Grundfertigkeiten des Lernens

In Kooperation mit AEB - Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Mag. Bernadette Wieser

Durch die Entwicklung der Grundfertigkeiten des Lernens sollen Kinder beim Lesen, Schreiben und Rechnen profitieren können. Wir behandeln die Aspekte Körpersprache, Raumorientierung und Figurendifferenzierung.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer und Kindergartenpädagogen von Kindern mit Behinderung oder Entwicklungsverzögerung, die nicht, noch nicht oder schwer verständlich sprechen

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom | Di. 26.08.2025 |
09.00-17.00 Uhr | € 39



Yes we can! Rechnen mit links und mit rechts – Die Fingerrechenmethode

In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Mag. Bernadette Wieser

"Wer das erste Knopfloch nicht findet, kommt mit dem Zuknöpfen nicht mehr zurecht!"

(Johann Wolfgang von Goethe)

Was schon Goethe so treffend zu formulieren wusste, ist auch heute noch von großer Aktualität. Beim Erlernen des Rechnens braucht es viele basale Teilleistungen. Rechenschwächen treten häufig dann auf, wenn Basisfertigkeiten wie Raumorientierung, Serialität, Abstraktionsvermögen fehlen oder nur teilweise ausgebildet sind. Das didaktische Konzept "Rechnen lernen mit links und mit rechts" beruht auf neuropädagogischen Ansätzen. Dabei soll durch den Einsatz der Hände die Aktivierung beider Gehirnhälften, das Erlernen der Grundrechenarten sowie deren optimale Speicherung im Langzeitgedächtnis gezielt gefördert werden. Eltern und Interessierte lernen die Fingerrechenmethode "Rechnen mit links ... und rechts" kennen und erfahren wie das didaktische Konzept aufgebaut ist. Außerdem wird die Theorie dann in die Praxis umgesetzt.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer und Kindergartenpädagogen von Kindern mit Beeinträchtigung oder Entwicklungsverzögerung.

VORAUSSETZUNGEN: Besuch des Kurses „Basisfertigkeiten“ wird sehr empfohlen.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |
Mi. 27.08.2025 | 09.00-17.00 Uhr | € 39



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol
Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen
T 0472 836 424 | brixen@vhs.it
www.vhs.it

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@vhs.it



Halt! Strategien zum Aufbau kooperativer Arbeitshaltung

In Kooperation mit AEB - Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Mag. Bernadette Wieser

Manche Kinder und Jugendliche stecken einen Gutteil ihrer Energie in Vermeidungsverhalten, Widerstand und Opposition, sobald sie sich an Regeln halten sollen. Doch Integration ist keine Einbahnstraße! So sind der Aufbau von Impulskontrolle, Frustrationstoleranz und kognitiver Flexibilität entscheidende Bausteine für gelingendes Miteinander und kooperative Arbeitshaltung.

ZIELGRUPPE: Eltern und Fachleute wie Ergotherapeuten, Logopäden, Frühförderer, Lehrer und Kindergartenpädagogen von Kindern mit Beeinträchtigung oder Entwicklungsverzögerung.

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |
Do. 28.08.2025 | 09.00–17.00 Uhr | € 39



Pubertät, Sexualität, Aufklärung

In Kooperation mit AEB - Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Mag. Bernadette Wieser

Mit welchen Worten sollen Sie diese Themen ansprechen? Wie und wann erklären Sie Ihrem Kind am besten seine Chromosomenbesonderheit? Wie sprechen Sie mit Ihrem Kind über seinen Körper, Selbstbefriedung und körperliche Bedürfnisse? Wie können Sie Ihr Kind davor bewahren, seinen Wünschen und Zielen mit einem unbestimmten „Vielleicht später“, das dann doch nie eintritt, zu begegnen? Warum gibt der Satz „Das geht SO nicht“ viel mehr Perspektive als der Satz „Das geht nicht“?

Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam Strategien, um die Identitätsentwicklung und Sexualentwicklung Ihres Kindes mutig, klar und ehrlich begleiten zu können.

ZIELGRUPPE: Eltern, Bezugspersonen, Lehrer, Therapeuten, Assistenten im Wohn- und Arbeitsbereich

ONLINE, Videokonferenz-Tool Zoom |
Fr. 29.08.2025 | 09.00–17.00 Uhr | € 39





Raiffeisen

Mehr Nähe. Mehr Bank.

**Nähe
schafft
Vertrauen.**

Werbemittlung mit Verkaufsabsicht.

www.raiffeisen.it