

I.P.

AUER | KURTINIG
NEUMARKT | SALURN
TRAMIN

VHS
SÜDTIROL



www.vhs.it

HERBST | WINTER 2024 | 2025

AUGUST - JANUAR

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Lehrgänge & Ausbildungen

Vereinsmanagement - Grundlehrgang

04.10.2024-09.05.2025 | 112 h | Bozen | € 450

Coaching als Instrument in Führung & Beratung

25.09.- 04.12.2024 | 38 h | Online/Bozen | € 1.299

Human-Resource-Management

17.10.-29.11.2024 | 44 h | Bozen | € 1.190

Künstliche Intelligenz im Online Marketing

23.10.- 17.12.2024 | 44 h | Online | € 995

IT-Administrator

22.10.2024-04.02.2025 | 140 h | Bozen | € 2.950

Content Creation

15.11.-16.12.2024 | 24 h | Bozen | € 599

InDesign

02.10.-11.12.2024 | 30 h | Online | € 525

Ausbildung zum Wassergymnastik Trainer

05.10.-23.11.2024 | 18 h | Bozen | € 690

Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt

22.11.-23.11.2024 | 14 h | Lana | € 280

bis zu 80%
Förderung
nutzen!



Information und Anmeldung

www.vhs.it

VHS Südtirol | info@vhs.it | 0471 061444

Kunst- und Kulturreise Umbrien

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

Priv. Doz. Dr. Leo Andergassen | *Direktor des Landesmuseums Schloss Tirol*



Umbrien ist nicht nur das grüne Herz Italiens, die Region birgt eine Fülle kunstgeschichtlicher Höhepunkte, die zu Marksteinen der Kunstentwicklung zwischen der Antike und dem ausgehenden Mittelalter gehören. Veranschaulicht werden uns das die Städte Perugia, Spoleto, Todi und Orvieto. Dass Assisi im Programm fehlt, schärft den Blick auf alles andere.

UMBRIEN, Mi. 18.09.2024–So. 22.09.2024 |

€ 980 p. P. im DZ | € 1080 p. P. im EZ zzgl. Versicherung inkl. Fahrt im Reisebus, 4 Übernachtungen mit Halbpension, Führungen, Eintritte

Ein langes Wochenende im ... Friaul

Unser Partner für Reisen: Primus Touristik

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



Die dreitägige Fahrt verfolgt das Ziel, die Nordoststecke Italiens in ihrer geschichtlichen wie künstlerischen Dimension zu erschließen. Die Hinfahrt über Osttirol führt über den Plöckenpaß nach Zuglio und weiter bis nach Gemona. Besichtigungen in Udine und Aquileia werden den zweiten Reisetag füllen. Mit Cividale und dem Städtchen Spilimbergo beschließen wir die Kulturfahrt.

FRIAUL, Fr. 11.10.2024–So. 13.10.2024 |

€ 590 p. P. im DZ | € 670 p. P. im EZ zzgl. Versicherung inkl. Fahrt im Reisebus, 2 Übernachtungen mit Halbpension, Führungen, Eintritte

Weitere Exkursionen, Tagesfahrten und Reisen finden Sie auf www.vhs.it

Für alle Reisen gilt: Vorläufiges Programm.

Änderungen vorbehalten. Das ausführliche Programm sämtlicher Reisen sowie Informationen über Anmelde- und Stornobedingungen erhalten Sie im Büro der Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444.

Ein Tag in ... Reggio Emilia

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

Mit Reggio, das als Regium Lepidi an der römischen Via Aemilia zwischen Parma und Modena entstand, erkunden wir eine weitere der typischen Landstädte der Po-Ebene, Die Jahrhunderte der Este-Herrschaft haben die mittelalterliche Stadt umgestaltet, so dass heute Paläste und Häuser aus Backstein im Stil der Renaissance und des Barock das Stadtbild prägen. Eindrucksvolle Kirchenbauten warten mit Kunst und großartiger Architektur auf.

REGGIO EMILIA, Sa. 05.10.2024 | € 119

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

Ein Tag in ... Modena

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

Einen Aufenthalt in Modena (seit 1997 UNESCO Modena) lohnt bereits der Besuch der ab 1099 errichteten Kathedrale S. Geminiano, der reiche Skulpturenschmuck von Wiligelmus und Lanfranco gehört zu den bedeutendsten Schöpfungen der romanischen Bildhauerkunst Italiens. Vom romanischen Domturm Ghirlandina genießt man einen fantastischen Rundblick über die Kathedrale und die Altstadt. Der Besuch in der Estensischen Galerie, die im Palazzo dei Musei untergebracht ist, vertieft das Verständnis der Malerei der Neuzeit und der Sammeltätigkeit der Este, ausgerichtet auf Spitzenwerke des 15. bis 17. Jahrhunderts.

MODENA, Sa. 26.10.2024 | € 119

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

Salurn bis 1858

Unbekannte Ansitze, Gassen und Höfe in der südlichsten Gemeinde Südtirols

Arch. Franz Kosta

Bei diesem Spaziergang durch die Gassen Salurns erkunden wir die Geschichte und die Schätze dieses besonderen Juwels im Süden Südtirols. In der Zeit der Renaissance haben sich hier viele Adelige niedergelassen und Palazzi und Ansitze errichtet, die heute noch das Dorfbild prägen. Bei einer abschließenden Kellerbesichtigung erfahren wir noch mehr über die Kellerarchitektur von damals und lassen den Nachmittag bei einem Glas Wein ausklingen.

SALURN, Treffpunkt: Rathausplatz 1 |

Sa. 12.10.2024 | 15.00–18.00 Uhr |

€ 42 (inkl. 1 Glas Wein und kleinem Häppchen)

Neophyten-Exkursion – "neuen" Pflanzenarten auf der Spur

Botanische Wanderung von Pfatten zum Großen Montiggler See

M.Sc. Angelika Ruele | *Botanikerin*

Mit zunehmender Mobilität der Menschheit wurden Pflanzenarten quer über Kontinente verbreitet. So gibt es in Südtirol eine Vielzahl unbewusst eingeschleppter oder absichtlich eingebrachter Pflanzenarten, die sich mit der Zeit in der Natur erfolgreich etabliert haben. Im Verlauf dieser botanischen Wanderung werden die Teilnehmenden eine Reihe von Neophyten näher kennenlernen und einiges über die Problematiken erfahren, die manche dieser Arten mit sich bringen. Diskutiert wird auch darüber, was jede und jeder Einzelne tun kann, um der weiteren Ausbreitung von invasiven Neophyten entgegenzuwirken.

PFATTEN, Treffpunkt: Pfarrkirche St. Magdalena |

Sa. 24.08.2024 | 08.30–12.30 Uhr | € 35



Theaterworkshop il giardino segreto – Bühne frei!

in deutscher und italienischer Sprache
In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland
Sibille Bazzanella | Alice Caldani



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 Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Str. 20 |
Mo. 30.09.2024 | 09.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 129

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |
Di. 08.10.2024 | 09.30–10.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 159

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.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Fr. 15.11.2024 | 15.00–17.00 Uhr |
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Photovoltaik – Grundlegendes vor der Anschaffung

Fachingenieur **Thomas Unterweger** | *Technischer Leiter*

Dieser Abend richtet sich an Privatpersonen, die überlegen mit einer Photovoltaikanlage selbst Strom für den eigenen Haushalt zu produzieren. Einer allgemeinen Einführung folgt die Vorstellung der Funktionsweise, der verschiedenen Ausführungsarten und der Einsatzmöglichkeiten. Zudem wird erläutert, was es bei der Anschaffung zu beachten gilt, und die Themen Förderungen und Steuerabzüge werden angeschnitten. Hält Photovoltaik auch das Versprechen in puncto Kostenersparnis?

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Mi. 20.11.2024 | 20.00–22.00 Uhr | € 25

Sicher am Berg

Modul 4: Orientierung mit digitalen Hilfsmitteln

Martin Martinelli | *Reg. Wanderleiter, Natur Coach und Phytopraktiker i.A.*



Wer einmal in die GPS-Welt schnuppern will, kann das mit dem Smartphone und der richtigen App machen. Natürlich sind die robusten GPS-Geräte idealer – keine Frage – aber zum Reinschnuppern ist das eigene Smartphone mit der richtigen App dazu eine sehr große Hilfe. Bei diesem praxisorientierten Seminar werden die Vor- und Nachteile dieser Art von GPS-Nutzung gezeigt, denn bereits eine exakte GPS-Position ist von vielen verschiedenen Einstellungen und Voraussetzungen abhängig.

MONTAN, Treffpunkt: Castelfeder Parkplatz, Kehre SS48 (Sportplatz) | Sa. 19.10.2024 | 13.30–17.30 Uhr | € 49



Information und Anmeldung

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

Standardisierte Lernziele nach dem Europäischen Referenzrahmen

A1 (ANFÄNGER):

Formulieren und Verstehen von einfachen Sätzen

A2 (LEICHTFORTGESCHRITTENE):

Lesen und Verstehen von kurzen Texten,
Verständigung über vertraute Themen

B1 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen von normalen Texten,
Verständigung über vielfältige Themen

B2 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen von komplizierten Texten, mühelose
Verständigung über breitgefächerte Themen

C1 (FORTGESCHRITTENE):

Verstehen aller Texte, angemessenes Ausdrücken
in Wort und Schrift

Ihre Kenntnisse können Sie online auf www.vhs.it testen.

Kurs

Sprachentreff

Konversation in Englisch und Italienisch

Mary Flukey Gruber

VORAUSSETZUNGEN: leichte Kenntnisse (A2)

TRAMIN, Öffentliche Bibliothek, Mindelheimer Straße 12 |
Sa. 09.11., Sa. 23.11. und Sa. 07.12.2024 | 09.00–10.30 Uhr |
freiwillige Spende

Englisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Mary Flukey Gruber

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Di. 08.10.2024 |
20.00–21.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Di. | € 115 (+ Lehrbuch)

Englisch A1.3

Mary Flukey Gruber

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Mo. 16.09.2024 |
18.30–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 145 (+ Lehrbuch)

Englisch B1.2

Mary Flukey Gruber

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 | Di. 24.09.2024 |
18.30–20.00 Uhr | 11 Treffen | jeweils Di. | € 135 (+ Lehrbuch)

Englisch Konversation – English Easy Conversation A2

Mary Flukey Gruber

VORAUSSETZUNGEN: A2

TRAMIN, Öffentliche Bibliothek, Mindelheimer Straße 12 |
Mi. 02.10.2024 | 19.00–20.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 135



VHS-Sprachberatung

Ganz einfach den
passenden Sprachkurs finden

Nutzen Sie unsere Sprachberatung: online auf
www.vhs.it oder in unseren Büros in Bozen und Brixen

Achtsame Kommunikation

In Konfliktsituationen die richtigen Worte finden

Mag. Mariatheresia Obkircher | *Konfliktcoach, Mediatorin*

Das Seminar befasst sich zunächst 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.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Sa. 26.10.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 49

Ich erstelle mein eigenes Fotobuch

Sylvie Frei | *Social Media Managerin*

Sie möchten mit einem von Ihnen individuell zusammengestellten Fotobuch Freude bereiten. In diesem Kurs lernen Sie Geburtstags- oder Urlaubsfotos in der passenden Qualität zu integrieren, Texte hinzuzufügen und das Fotobuch mit unterschiedlichen Layouts und Hintergründen zu versehen.

VORAUSSETZUNGEN: EDV-Grundkenntnisse und ein Laptop, den Sie zum Kurs mitbringen.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Mo. 28.10. und Fr. 08.11.2024 | 17.00–19.00 Uhr | € 43



VHS-Gutschein

Bildung schenken

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

Räuchern – Eine vergessene Kunst

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Wir machen einen Abstecher in die Geschichte des Räucherns und einen Streifzug durchs keltische Jahresrad. Wir „riechen“ uns durch mehrere Räucherpflanzen und erfahren Nützliches zu Räuchergeräten, Räucherharzen und Räucherpflanzen. Wir bereiten gemeinsam eine Räuchermischung zu und dürfen ein Räucherbündel mit nach Hause nehmen.

TRAMIN, Öffentliche Bibliothek, Mindelheimer Straße 12 |
Fr. 22.11.2024 | 15.00–18.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

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.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 |
Sa. 09.11.2024 | 09.00–12.30 Uhr | € 45

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.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Str. 20 |
Fr. 15.11.2024 | 15.00–19.00 Uhr | € 48

Rio Abierto

In Zusammenarbeit mit der
Bezirksgemeinschaft Überetsch –
Unterland

Judith Wieser | Theaterpädagogin

Rio Abierto bedeutet offener Fluss! Gemeinsam mit anderen Menschen wirst du dich zu Musik bewegen, tanzen und verschiedene Übungen machen. Dadurch kommt deine Energie ins Fließen, dein Körper fühlt sich lebendig an und deine Lebensfreude erwacht. Dabei ist jede Stunde anders: mal sanft, mal stürmisch, mal bewegend, mal erfrischend ...

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung ab 10 Jahren

NEUMARKT, Jugend-Kultur-Zentrum POINT, Bahnhofstraße 14 |
Di. 17.09.2024 | 15.00–16.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 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. 14.11.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 48



Power Yoga

Elise-Marie Hütterer | Dipl. Yogalehrerin

In diesem Kurs werden Übungen des Yoga mit kurativen, fließenden und dynamischen Asanas (Körperübungen) vereint. Eine Mischung aus Dehnung, Anspannung und Entspannung mit der richtigen Atemtechnik stärken Körper und Geist. Körperkraft, Beweglichkeit und Balance werden somit trainiert.

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 |
Di. 24.09.2024 | 19.00–20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 175

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

Yoga-Retreat am Berg

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

Dieses Yoga-Retreat-Wochenende mit Unterkunft und Verpflegung im Nonstal soll Ihnen eine kleine Pause vom Alltag und Zeit, sich ganz der Achtsamkeit auf sich selbst zu widmen, schenken. Umgeben von wunderschöner Natur tauchen Sie in verschiedene Yoga-Arten ein.

UNSERE LIEBE FRAU IM WALDE/ST. FELIX

Fr. 06.09.2024–So. 08.09.2024 | € 450

inkl. Halbpension und Übernachtung im Zweibettzimmer

ANMELDESCHLUSS: 14.08.2024

Shaolin Qi Gong

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

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.

NEUMARKT, Mittelschule, Boznerstraße 19 |

Mi. 02.10.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 178

Gesundheitsturnen – Haltung und Bewegung

Sonja Morandell Pürgstaller | *Dipl. Instructorin für Haltungsgymnastik*

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

TRAMIN, Bürgerhaus, Mindelheimerstraße 16 |

Fr. 18.10.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Fr. | € 99

Pilates

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

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

NEUMARKT, Pfarrsaal, Widumdurchgang 1, "Festsaal" |
Mo. 23.09.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | € 125

Pilates, Core & More mit Stretching

Katerina Schmid Niederkofler | *Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin, Schwimmlehrerin*

Pilates, Core-Training und Yoga-Elemente werden fließend kombiniert. Pilates sorgt für die Verbesserung der Körperhaltung und des Körperbewusstseins. 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.

NEUMARKT, Pfarrsaal, Widumdurchgang 1, "Festsaal" |
Mo. 23.09.2024 | 19.35–20.35 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 125

Nordic Walking

In Zusammenarbeit mit der **Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland**

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. 24.09.2024 | 10.30–11.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. | € 26

ANMELDESCHLUSS: 13.09.2024

Kunstworkshop in italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland



Ivana Gianotti

Durch Kunst können wir unsere Fantasiekräfte entwickeln und unser kreatives und kommunikatives Potential unterstützen. In den einzelnen Treffen werden themenbezogene Bilder und Collagearbeiten, Fantasiebilder, Selbstportraits und Bastelarbeiten realisiert.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

MARGREID, Annahaus, Angela Nikoletti Str. 6 | Mi. 09.10.2024 | 09.15–12.15 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mi. | € 132

Makramee: Wir knüpfen eine einzigartige Windlichtampel

Maria Theresia Zelger Matscher

Wir erlernen verschiedene Knoten, um eine etwas andere Windlichtampel im Wandbehang-Stil zu knüpfen, welche unterschiedlichste Dekorationsmöglichkeiten in Haus und Garten bietet.

AUER, Bibliothek, Seminarraum, Eingang Alte Landstraße 5 | Sa. 19.10.2024 | 15.00–18.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 20 Material)

Schmuckwerkstatt: Wir fertigen eigene Ohringe oder Anhänger

Frances Catherock D'Aintree-Gierl | Schmuckdesignerin, Goldschmiedin, Künstlerin

Unter professioneller, künstlerischer und handwerklicher Leitung fertigen Sie Ohringe aus Sterlingsilber. Dieses können Sie nach eigenen Vorstellungen mit Inspiration und Hilfe der Kursleiterin gestalten. Sie werden entwerfen, formen, sägen, löten, feilen, fassen und polieren. Eine reiche Auswahl an Silber, Edelsteinen und sonstigem Zubehör wird von der Kursleiterin mitgebracht.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Str. 20 | Sa. 19.10.2024 | 09.00–19.00 Uhr | € 88 (+ ab € 25 Material, je nach Verbrauch)

ANMELDESCHLUSS: 12.10.2024

Tonwerkstatt: Bunte Gartenkugeln aus Ton

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-Str. 20 |
Di. 21.01. und Di. 28.01.2025 | 18.30–21.00 Uhr |
€ 72 (+ ab € 15 Material, je nach Verbrauch)

Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland



Helmuth Valersi | Musiklehrer

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 |
Mo. 14.10.2024 | 10.00–11.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mo. | € 62

NEU

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. Annalena zeigt Ihnen einige von ihren Lieblingsdesserts.

AUER, Kindertagesstätte, Alte Landstraße 5 A |
Sa. 23.11.2024 | 14.00–18.00 Uhr |
€ 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Corso pasta all'uovo

Mirko Spolsino | *Cuoco*

Il nostro corso amatoriale sulla pasta all'uovo ti fornisce le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per tagliatelle prelibate, fatte in casa. La ricetta risulterà semplice, e la tua creatività potrà spaziare trovando abbinamenti deliziosi con sughi e salsine.

AUER, Kindertagesstätte, Alte Landstraße 5 A |

Do. 07.11.2024 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 45 (+ € 16 per materia prima e ricette)

Meal Prep – Mahlzeiten vorkochen und Zeit sparen

Birgit Prast | *Ernährungscoach*

Planen, kochen, aufbewahren: "Meal Prep" ist eine tolle Möglichkeit, Mahlzeiten im Voraus zu planen und vorzukochen. Die Mahlzeiten eignen sich sowohl für das Büro als auch für Zuhause.

AUER, Kindertagesstätte, Alte Landstraße 5 A | Di. 15.10.2024 |

18.00–22.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

NEU

Unterlandler Küche – Besonderheiten von früher

Angelika Maria Gschnell | *Kräuterfachfrau*

Angelika kocht auf wie zu Großmutter's Zeiten, damit die Rezepte nicht in Vergessenheit geraten. Auf dem Speiseplan stehen: "Masalaneni Kneidelen", "Tschutsch" und "Tuffgulasch". Dazu gibt es einen "Kreitergeischt", der mit nach Hause genommen werden darf, und zum Abschluss eine Altreier Lupinen-Kaffee-Alternative.

SALURN, Jugendhaus Dr. Josef Noldin, Dr.-J.-Noldin-Str. 20 |

Sa. 08.02.2025 | 14.00–18.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 8 Material, inkl. Rezepte)

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.



ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

AUER, Kindertagesstätte, Alte Landstraße 5 A |
Mi. 11.09., Mi. 18.09. und Mi. 25.09.2024 | 15.30–19.30 Uhr |
€ 98 (inkl. Material)

Sushi selbstgemacht – Nigiri, Maki & Co.

Andreas Sölva | *Koch*

Sie lernen aus Fisch, Reis und Gemüse leckeres Sushi zu rollen und zu formen. Die Zubereitung ist einfacher als gedacht!

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 | Do. 24.10.2024 |
18.00–22.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Gute Düfte aus der Keksdose

Evelyn Steiner Platzer | *Kursleiterin für Koch- und Backkurse, Bäuerin*

Weihnachten ohne Kekse wäre wohl undenkbar. Erleben Sie an diesem Nachmittag weihnachtliches Backvergnügen und gehen Sie mit traditionellen und neuen Rezepten nach Hause!

KURTINIG, Haus Curtinie, Gartenweg 12 |
Fr. 13.12.2024 | 15.00–18.00 Uhr |
€ 45 (+ ca. € 5 Material, inkl. Rezeptmappe)

Ortsstellenleitung Auer

Martin Crepaz

Ortsstellenleitung Kurtinig

Dr. Manfred Mayr

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. 05.09.2024 | 09.30–10.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 49

SALURN, Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2 |

Do. 24.10.2024 | 09.30–10.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 49



für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Sommer-Kurse
01.06. bis 31.08.



für Kinder & Jugendliche

Ortsstellenleitung Neumarkt

Erika Werth, Tel. 333 7205390
Hansi Cavos, Tel. 0471 812485
Verena Egger

Ortsstellenleitung Salurn

Arch. Franz Kosta
Peter Ranigler
Angelika Tengler

Ortsstellenleitung Tramin

Dr. Monika Oberhofer



designed + produced
IN SÜDTIROL

Gefördert von



Deutsche Kultur



Raiffeisen

Mehr Nähe. Mehr Bank.

**Nähe macht
die Couch
zur Bank.**

www.raiffeisen.it