

## Authentisch vegetarisch chinesisch kochen mit Miss Wok

Kurs

EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora | Köchin

Nach der Präsentation einiger Basis-Zutaten der chinesischen Küche, erlernen Sie die Zubereitung von regionalen chinesischen vegetarischen Gerichten aus dem Wok. Frisches Gemüse wird mit Saucen und Gewürzen kombiniert. Auf dem Speiseplan stehen gebratene Nudeln, Auberginen, Paprika, Kartoffeln und Tofu.

**KARDAUN**, Vereinshaus, Karneiderstraße 5 |  
Mi. 16.10.2024 | 18.00-22.00 Uhr |  
€ 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Ordnung ist das halbe Leben

Kurs

Wie man durch richtiges Aufräumen die andere Hälfte genießen kann  
In Zusammenarbeit mit der Bibliothek  
Welschnofen

Edith Gampenrieder Untertrifaller | Ordnungskoach

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.

**WELSCHNOFEN**, Öffentliche Bibliothek, Romstraße 75 |  
Do. 24.10.2024 | 18.30-21.00 Uhr | € 29



[www.vhs.it](http://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

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



## Reisen & Tagesfahrten

Kulturreise

### 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 Nordostecke 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 Aquilea 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](http://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.

### Ortsstellenleiterin Kardaun

Ingrid Vieider

### Ortsstellenleiterinnen Deutschnofen

Elisabeth Lunger  
Elisabeth Hofer

### Ortsstellenleiterinnen Welschnofen

Elvira Tschager  
Maria Trienbacher



**Raiffeisen**  
Mehr Nähe. Mehr Bank.

I.P.

**VHS**  
SÜDTIROL

DEUTSCHNOFEN  
KARDAUN  
URANIA WELSCHNOFEN



Nähe macht  
die Couch  
zur Bank.

[www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)

[www.vhs.it](http://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](http://www.vhs.it)  
VHS Südtirol | [info@vhs.it](mailto:info@vhs.it) | 0471 061444

Exkursion

## Hinter historischen Mauern: Burg Karneid

Dr. Arch. Carlo Trentini

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

**KARNEID**, Burg Karneid, Karneiderstraße 21 |  
Fr. 25.10.2024 | 15.00-16.30 Uhr | € 12  
**ANMELDESCHLUSS**: 17.10.2024

Kurs

## Englisch A2-B1 mit Konversation In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Deutschnofen

Alessandra La Mattina

**VORAUSSETZUNGEN**: leichte Vorkenntnisse

**DEUTSCHNOFEN**, Mittelschule, Schloss-Thurn-Straße 6 |  
Mo. 07.10.2024 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 125 (+ Lehrbuch), mit freundlicher Unterstützung des  
Bildungsausschusses Deutschnofen

Workshop

## Räuchern mit einheimischen Kräutern

Marion Lafogler | Kräuterexpertin

Wir lassen im Tun einen alten Brauch wieder lebendig werden. Sie erhalten einen theoretischen und praktischen Einblick in das Räuchern mit Kräutern, Rinden, Harzen, Blüten und Wurzeln.

**KARDAUN**, Öffentliche Bibliothek, Kuntersweg 3 |  
Fr. 22.11.2024 | 15.00-17.00 Uhr | € 29



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol  
Schlernstraße 1 | 39100 Bozen  
T 0471 061 444 | [info@vhs.it](mailto:info@vhs.it)  
[www.vhs.it](http://www.vhs.it)

Kurs

## Yoga

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

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

**WELSCHNOFEN**, Grundschule, Romstraße 73 |  
Fr. 27.09.2024 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. |  
€ 175

Kurs

## 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

Kurs

## Gesundheitsturnen - Haltung und Bewegung

Nane Seehauser | Dipl. Physiotherapeutin

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

**WELSCHNOFEN**, Grundschule, Romstraße 73 |  
Mo. 23.09.2024 | 19.30-20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 125

Kurs

## Pilates

Raquel Fernandes | Yoga-, Pilates- und Zumbalehrerin

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

**KARDAUN**, Bezirksgem. Salten-Schlern, Steineggerweg 4 |  
Di. 24.09.2024 | 18.00-19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. |  
€ 125

Kurs

## Zumba® Fitness

Marianna Toplanszky | Zumba-Instructorin

Zumba ist eine Kombination aus Tanz und Aerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik. Wir tanzen zu Salsa, Merengue und Reggaeton und erleben eine Stunde voller Spaß. Wir steigern unsere Vitalität, stärken das Herz- Kreislauf-System, verbessern die Koordination und die Körperhaltung.

**KARDAUN**, Bezirksgem. Salten-Schlern, Steineggerweg 4 |  
Mi. 02.10.2024 | 18.30-19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. |  
€ 149

Kurs

## Stricktreff

in Zusammenarbeit mit der Öffentlichen  
Bibliothek Welschnofen

Roswitha Schroffenegger | passionierte  
Hobbystrickerin

Die Kursleiterin zeigt euch, wie einfach Stricken ist. Mit einfachen Maschen lernt ihr in entspannter Atmosphäre die Grundlagen des Strickens kennen und nehmt ein selbst gestricktes Stirnband oder einen individuellen Pulswärmer mit nach Hause.

**WELSCHNOFEN**, Öffentliche Bibliothek, Romstraße 75 |  
Sa. 23.11. und Sa. 30.11.2024 | 14.00-17.00 Uhr | € 69