

I.P.

URANIA LANA  
URANIA TERLAN

**VHS**  
SÜDTIROL

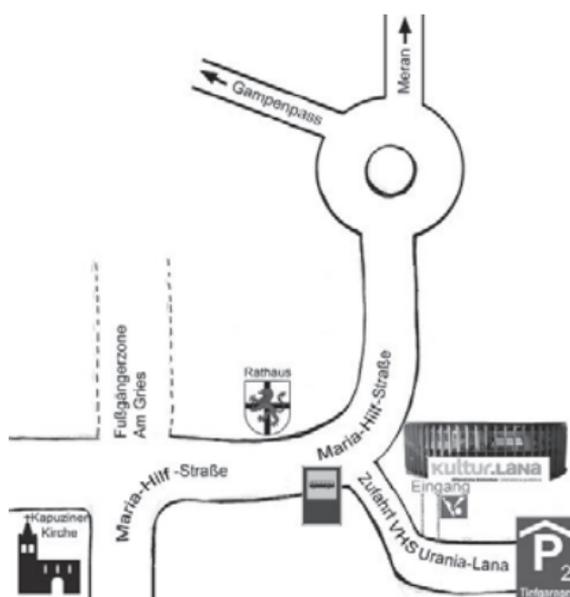


[www.vhs.it](http://www.vhs.it)

**HERBST | WINTER 2024 | 2025**

**AUGUST - JANUAR**

**KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE**



## Urania Lana - Seminarräume

Hofmannplatz 2 | 39011 Lana  
 Eingang bei der Abfahrtsrampe zu den Parkplätzen.  
 Die Parkplätze sind tagsüber gebührenpflichtig.

## Urania Lana - Vorstand

Edith Tammerle  
 Margarethe Baur  
 Manuela Gasser  
 Christoph Gufler  
 Maria Theresia Gufler  
 Reinhard Ladurner

Birgit Lösch  
 Andreas Pircher  
 Ilse Plunger  
 Margareth Pollinger  
 Gertraud Sagmeister  
 Paul Tanzer

# Inhaltsverzeichnis

30 Minuten Rezepte für jeden Tag .....	19	Pilates mit Faszientraining ...	13
Acrylmalerei .....	15	Power Yoga .....	12
Body Forming .....	14	Rauchfassln töpfeln .....	15
Brotbackkurs mit Annalena ...	19	Reisen .....	7
Candles in a box: Adventskerzen gestalten ...	16	Tagesfahrten .....	7
Das ABC der Hundesprache ...	17	Trommelworkshop .....	17
Das Erbrecht .....	6	VORTRAG Film ab! Neue Wege in der Südtiroler Landwirtschaft .....	6
Englisch .....	8	VORTRAG Leben in einem Kondominium .....	5
Fermentieren - Gemüse haltbar machen .....	20	VORTRAG MIT MUSIK Flouraschwarz präsentieren Kornrliadr .....	5
Fotografie für Instagram .....	9	VORTRAG Pflegebedürftigkeit - Was tun? .....	5
Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt - Basiskurs .....	11	Was leistet KI und wie kann ich KI selbst nutzen? .....	9
Ganzkörpertraining .....	13, 14	Wechseljahre natürlich begleiten .....	11
Gesundes Yoga - gesunder Rücken .....	12	Weidenflechten: Weihnachtsdekorationen ..	15
Gitarrenbegleitung mit Barbara Zanetti .....	16	Weihnachtsbackkurs .....	20
Hilfestellung und Tipps beim Umgang mit Menschen mit Demenz oder Alzheimer ...	10	Wir kochen zusammen .....	19
Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung ..	9	Wirbelsäulengymnastik .....	12
Kastanienbäckerei .....	18	Wohlfühlmassage - Lockern und Entspannen .....	10
Kochen 2.0 - Kreative Rezepte	18	Yoga .....	12
Kräuterapotheke für mein Kind	10	Yoga-Retreat .....	11
Kulturzirkel am Montagvormittag .....	4	Zaubern für Klein und Groß ...	17
Literaturreunde .....	6	Zu Besuch bei der Meraner Mühle .....	18
Näherwerkstatt: Weihnachtsgeschenke ...	16	Zumba® Fitness .....	14
P-Class: Bauch-Beine-Po ...	14		
Pilates .....	13		

**Urania Terlan auf Seite 21**



## Information und Anmeldung

**Volkshochschule Südtirol**

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

## Kulturzirkel am Montagvormittag

In Kooperation mit der Urania Lana und der  
Öffentlichen Bibliothek Lana

### freiwillige Spende

#### Medien verstehen - Wie funktioniert Informationsvermittlung in Südtirol?

Zeno Braitenberg | *Koordinator Rai Südtirol*

Die Medienlandschaft in Südtirol ist einerseits vielfältig, andererseits wird sie von der Dominanz einiger Akteure bestimmt. Um sich in diesem Informationswald orientieren zu können, braucht man ein klares Bewusstsein darüber, wie Kommunikation und Informationsvermittlung funktionieren. Zeno Braitenberg erläutert, welche Prinzipien dafür gelten und wie sich das auf die Medienlandschaft Südtirols und auf die Mediennutzung auswirkt.

**LANA**, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |  
Mo. 07.10.2024 | 09.30 Uhr

#### Zu Gast beim Bürgermeister

Helmut Taber | *Bürgermeister der Marktgemeinde Lana*

Im Frühjahr 2024 fanden in Lana Gemeinderatswahlen statt. Die Urania Lana bietet interessierten Personen an, sich im Herbst mit dem gewählten Bürgermeister zu treffen und mehr über die Vorhaben der Gemeindeverwaltung zu erfahren. Eine angeregte Diskussion soll das Treffen beleben.

**LANA**, Treffpunkt: Haupteingang Anst. Rosengarten,  
Kravoglstraße 3 | Mo. 04.11.2024 | 09.30 Uhr

#### Was Sie schon immer über die Gene und die Gentechnik wissen wollten

Dr. rer. nat. Eva König | *Post Doc Researcher, Eurac Bozen*

Nach einer allgemeinen Einführung in die Genetik beschreibt Frau Dr. König, was die Gentechnik leisten kann und welche Schattenseiten sie aufwirft.

**LANA**, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |  
Mo. 02.12.2024 | 09.30 Uhr |

## Christliche Beziehungsethik im Umbruch

Dr. P. Martin M. Lintner | *Professor für Moraltheologie*

P. Martin M. Lintner arbeitet Aspekte für eine erneuerte Ethik der Sexualität, Beziehung und Ehe heraus und gibt Einsichten in die feministische Bibelauslegung.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |

Mo. 13.01.2025 | 09.30 Uhr |

Vortrag

## Pflegebedürftigkeit – Wie vorbereiten? Was tun?

Betreut OHG und Rechtsanwaltskanzlei Dr. Telser

Und plötzlich ist ein Familienmitglied pflegebedürftig. Dieser Abend richtet sich an Betroffene und alle, die für den Ernstfall gerüstet sein möchten. Das Expertenteam beantwortet Ihre Fragen: Welche Vorsorgemaßnahmen kann man treffen? Welche öffentlichen und privaten Betreuungsmöglichkeiten gibt es? Auch rechtliche Aspekte werden angesprochen: Unterschriftsberechtigung auf dem Bankkonto, Verwaltung eventueller Immobilien, Vertretungsvollmachten, Sachwalterschaft.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mi. 25.09.2024 | 19.30 Uhr

Vortrag mit Musik

## Flouraschworz präsentieren Kornrliadr

Ein Stück Geschichte in Text und Musik  
in Zusammenarbeit mit Kultur.Lana

Das Quartett Flouraschworz spielt in Lana auf. Der Abend bringt Geschichten rund um die „Kornr“ mit Texten und Musik auf die Bühne. Ein Stück Kultur abwechslungsreich präsentiert.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Sa. 26.10.2024 | 20.00 Uhr

Vortrag

## Leben in einem Kondominium

Dr. Iris Ganthaler | *Juristin, Verbraucherzentrale Südtirol*

Wann sieht das Gesetz vor, dass eine Kondominiumsverwaltung bestellt werden muss? Wie werden die Spesen für die Gemeinschaftsteile unter den Miteigentümern aufgeteilt? Mit welcher Mehrheit werden bestimmte Beschlüsse gefasst? Dies und mehr kommt im Vortrag zur Sprache. Bereiten Sie Fragen zum Thema vor und diskutieren Sie mit!

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mi. 06.11.2024 | 20.00 Uhr

## Film ab! Neue Wege in der Südtiroler Landwirtschaft

Daniele Piscopiello | *Farmfluencer, Inhaber DA Genussgarten*

Das Projekt "Farmfluencers of South Tyrol" vereint 20 landwirtschaftliche Betriebe mit dem gemeinsamen Ziel einer nachhaltigen und kreislauforientierten Landwirtschaft. Der Abend in Lana präsentiert mit verschiedenen Kurzfilmen, produziert von Meike Hollnaicher und Thomas Schäfer von "Farmfluencers of South Tyrol", innovative Konzepte einer solidarischen und sozialen Landwirtschaft. Für den persönlichen Austausch zum Thema steht Daniele Piscopiello vom "DA Genussgarten" zur Verfügung.

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 | Mi. 20.11.2024 | 20.00 Uhr

## Kultur & Gesellschaft

### 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?

LANA, kultur.lana, Hofmannplatz 2 |  
Mi. 11.09. und Mi. 13.11.2024 | 20.00–21.30 Uhr | € 25

### Das Erbrecht: die gesetzliche und die testamentarische Erbfolge

Dr. Andreas Pircher | *Rechtsanwalt*

Wie regle ich meinen Nachlass? Was sind meine Rechte als Beerbter? Wer kann in einem Testament begünstigt werden? Diese und weitere Fragen rund um die Themen Erbrecht und Testamentsverfassung werden an diesem Abend beantwortet.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |  
Do. 17.10.2024 | 20.00–22.00 Uhr | € 25

## 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. Veranschaulichen 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 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.

# Sprachen

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](http://www.vhs.it) testen.

Kurs

## Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Mag. Sabine Gritsch Innerhofer

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 03.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. |

€ 125 (+ Lehrbuch)

Kurs

## Englisch Konversation – English Easy Conversation A2

Mag. Sabine Gritsch Innerhofer

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

**VORAUSSETZUNGEN:** A2

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Do. 10.10.2024 | 09.00–10.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 99

## Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung A2-B1

Sarah Saetti

Der Kurs bereitet Sie auf die Zweisprachigkeitsprüfung vor. Anhand von Prüfungsmaterialien üben Sie das Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Grammatik wird wiederholt und Sprechsituationen werden geübt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |  
Mi. 09.10.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 135

## Digitale Kompetenz

Workshop

### Fotografie für Instagram

Kathrin Larcher | *Social Media Managerin*

Dieser Kurs vermittelt grundlegende fotografische Techniken und wie man beeindruckende Bilder für Instagram erstellt.

**ZIELGRUPPE:** alle, die lernen möchten, wie man hochwertige Fotos mit dem Smartphone aufnimmt und für soziale Medien optimiert.

**VORAUSSETZUNGEN:** Teilnehmende sollten ein Smartphone besitzen und grundlegende Kenntnisse über dessen Bedienung haben.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |  
Sa. 19.10.2024 | 08.30–12.30 Uhr | € 65

Seminar

### Was leistet KI und wie kann ich KI selbst nutzen?

Augusto Bernardi | *Datenschutzbeauftragter*

Künstliche Intelligenz kann Aufgaben viel schneller und genauer erledigen als Menschen. Sie kann riesige Mengen an Daten in Sekunden analysieren und personalisierte Empfehlungen für Filme, Musik oder Produkte machen. KI lernt aus unseren Interaktionen und verbessert sich dadurch stetig. KI kann die menschliche Sprache verstehen und darauf reagieren. Chatbots verwenden KI, um mit Menschen zu kommunizieren. Im Kurs lernen Sie ChatGPT zu nutzen und auch Bilder mit Hilfe von KI zu erstellen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |  
Mi. 23.10.2024 | 18.00–20.00 Uhr | € 35

Workshop

## Kräuterapotheke für mein Kind

Christiane Ritsch | *Kräuterpädagogin, Lehrerin*

In diesem Workshop werden verschiedene Kräuter, ihre Wirkung und Verwendung vorgestellt und gemeinsam zu einer Salbe, einer Tinktur, einem Badesalz, Zwiebelsäckchen sowie einem Hustensirup verarbeitet. Alle dürfen sich ihre eigene kleine Hausapotheke für Kinder zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Fr. 18.10.2024 | 14.30–17.00 Uhr |

€ 35 (+ ca. € 10 Material, inkl. Unterlagen)

Kurs

## 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.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 19.10.2024 | 10.00–17.30 Uhr | € 79

Kurs

## Hilfestellung beim Umgang mit Menschen mit Demenz oder Alzheimer

Wie kann ich meine Eltern, Großeltern, Partner besser verstehen und begleiten?



Alexandra Kaiser Fischnaller | *Validationslehrerin*

Anna Fink | *Validationslehrerin*

Gibt es Möglichkeiten zu lernen, wie man einen besseren Zugang zu Menschen mit Demenz findet? Ja! Menschen mit Demenz oder Alzheimer reagieren auf unsere Haltung und unsere Worte. In diesem Kurs bekommen Sie wertvolle Tipps und die Möglichkeit zu verstehen, wie man mit Menschen mit Demenz besser umgehen und kommunizieren kann.

**ZIELGRUPPE:** Pflegende, Angehörige und Interessierte

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 09.11.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 99

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

## Wechseljahre natürlich begleiten

Dr. Zita Marsoner Staffler | *Apothekerin*

In den Wechseljahren gerät einiges in unserem Körper "außer Rhythmus". Die Kursleiterin weist auf alternative Methoden der Pflanzenheilkunde, der Homöopathie, der Schübler-Salze und der Gemmotherapie hin und möchte Frauen dazu ermutigen, auch auf sanfte Heilmittel zurückzugreifen.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |  
Mi. 20.11.2024 | 19.00–21.00 Uhr | € 25

## Kurzlehrgang: Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt – Basiskurs

Maria Kaserer | *Krankenpflegerin und Lehrtherapeutin der Hanna-Marquardt-Schule*

Die Fußzonenmassage wird vor allem im Wellnessbereich oder als unterstützende Behandlung für das Wohlbefinden eingesetzt. Wie eine solche Fußzonenmassage genau funktioniert und wirkt, erfahren Sie im Kurs. Folgende Inhalte werden behandelt: Fußzonen am Fuß, Grundlagen der Massagetechnik, Griffe zur Harmonisierung und Entspannung, Zonenlagen in Theorie und Praxis, Dosierung, Behandlungsaufbau mit Lagerung  
**ZIELGRUPPE:** alle, die im Bereich Schönheitspflege/ Massage tätig sind, SPA-Beschäftigte, Interessierte

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |  
Fr. 22.11. und Sa. 23.11.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 280

## 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

## Yoga

**Katharina Dennert Zeller** | *Staatlich anerkannte  
Gymnastiklehrerin*

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.

**LANA**, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |  
Mo. 09.09.2024 | 20.30–22.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 210

## Power Yoga

**Katharina Dennert Zeller** | *Staatlich anerkannte  
Gymnastiklehrerin*

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.

**LANA**, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |  
Mi. 11.09.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | € 210

## Gesundes Yoga – gesunder Rücken

**Mag. Daniela Hofer** | *Yogalehrerin und Beckenbodentrainerin*

**LANA**, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 |  
Do. 26.09.2024 | 17.30–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. |  
€ 175

## Wirbelsäulengymnastik

**Christian Zöschg** | *Dipl. Fitnesstrainer, Pilatestrainer*

In diesem Kurs werden gezielt Muskeln gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Ziel ist es, den Alltag gestärkt zu bewältigen und so Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden bzw. zu vermindern.

**LANA**, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |  
Di. 24.09.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 125

## Pilates

Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

**Christian Zöschg** | *Dipl. Fitnesstrainer, Pilatetrainer*

**LANA**, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |

Di. 24.09.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 125

## In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana



**Priska Lunger** | *Aquafitnesstrainerin, Pilatetrainerin*

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Do. 19.09.2024 | 08.30–09.30 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 125

## Pilates für Anfängerinnen und Anfänger

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana



**Priska Lunger** | *Aquafitnesstrainerin, Pilatetrainerin*

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Do. 19.09.2024 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 125

## Pilates mit Faszientraining für Fortgeschrittene

**Verena Leimgruber** | *Dipl. Pilatetrainerin, Dipl. Faszien-Fitnesstrainerin*

Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

**LANA**, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |

**TERMIN 1:** Mo. 23.09.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 11 Treffen | je Mo. |

**TERMIN 2:** Do. 26.09.2024 | 09.00–10.00 Uhr | 11 Treffen | je Do. | € 138

## Ganzkörpertraining trifft Pilates

**Verena Leimgruber** | *Dipl. Pilatetrainerin, Dipl. Faszien-Fitnesstrainerin*

**LANA**, Tartuga Mehrzwecksaal, Binderweg 4 |

Di. 24.09.2024 | 17.50–18.50 Uhr | 11 Treffen | jeweils Di. | € 138

## Ganzkörpertraining

Nicole Indra | Sportlehrerin

Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns.

**LANA**, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |  
Di. 17.09.2024 | 19.10-20.10 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 125

## P-Class: Bauch-Beine-Po

Katharina Dennert Zeller | Staatlich anerkannte

Gymnastiklehrerin

Durch gezielte Übungen, straffen Sie Ihren Körper an den gewünschten Stellen, stärken Ihre Muskeln und verbessern Beweglichkeit und Kondition.

**LANA**, Raiffeisenhaus, Andreas-Hofer-Straße 9 |  
Mo. 09.09.2024 | 19.30-20.30 Uhr | 12 Treffen | je Mo. | € 149

## Body Forming

Dank der speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt.

Nicole Indra | Sportlehrerin

**LANA**, Grundschule "Knabenschule", Andreas-Hofer-Str. 28 |  
Di. 17.09.2024 | 18.00-19.00 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 125

Katharina Dennert Zeller | Staatlich anerkannte

Gymnastiklehrerin

**LANA**, Mittelschule, F.-Höfler-Straße 1 |  
Do. 03.10.2024 | 19.30-20.30 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 125

## Zumba® Fitness

Sheila Johanna Jara | 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.

**LANA**, Grundschule "Knabenschule", A.-Hofer-Straße 28 |  
Mi. 02.10.2024 | 19.00-20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. |  
€ 149

NEU

Kurs

## Rauchfassln töpfern

Edyta Beata Grzesiuk | *Keramikerin*

Weihrauch, einst kostbar wie Gold, war um die Jahreswende in den Alpenländern traditionell präsent. Heute erlebt das Räuchern von Haus und Hof ein Revival. In unserem Kurs können Sie ein Weihrauchfass oder passendes Gefäß aus Ton töpfern. Bringen Sie Freude am Material, Neugier und Phantasie mit!

LANA, Grundschule, Zollstraße 15 |

Di. 08.10.2024 | 18.00–20.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Di. |

€ 94 (+ ca. € 40 für Ton und Schrühbrand, je nach Verbrauch)

Kurs

## Acrylmalerei – Stilleben von realistisch bis abstrakt

für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Maria Ines Klose | *Grafik Designerin, Illustratorin*

Als Vorlage dienen uns hier unterschiedliche Stilleben. Durch Skizzen entwickeln wir zunächst Bildkompositionen. Mit Hilfe von unterschiedlichen Techniken entstehen realistische und abstrakte Bilder. Wichtig ist, Freude und Mut zu haben mit Farben zu experimentieren. Die Teilnehmenden werden entsprechend ihrer eigenen Fähigkeiten und Vorlieben unterstützt.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 09.11.2024 | 09.00–16.00 Uhr | € 67

Kurs

## Weidenflechten: Weihnachtsdekorationen für Haus und Garten

Monika Carli Battisti | *bäuerliche Referentin*

Wir entdecken ein altes Handwerk und flechten mit Weiden weihnachtliche Dekorationen für Haus und Garten. Diese einzigartigen Flechtwerke eignen sich auch als Geschenk für unsere Lieben

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 16.11.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 25 Material)

**ANMELDESCHLUSS:** 09.11.2024

## Candles in a box: Adventskerzen gestalten

Simone Kröss | *Inhaberin Kerzenstibele*

Im Kurs gestalten wir gemeinsam deine individuellen Adventskerzen. Wähle aus fünf Motiven deinen Favoriten und erhalte im Kurs alles, was du brauchst, in einer persönlichen Box. Entfliehe dem Alltagsstress, werde kreativ und läute die Adventszeit mit selbstgemachten Kerzen ein!



**ZIELGRUPPE:** Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 23.11.2024 | 15.00–17.00 Uhr |

€ 29 (+ ca. € 25–30 € Material, je nach gewähltem Motiv)

## Nähwerkstatt: Wir nähen Weihnachtsgeschenke

Sophie Obermair | *Modedesignerin*

Bereiten Sie sich auf die festliche Jahreszeit vor, indem Sie in unserer Nähwerkstatt persönliche Weihnachtsgeschenke gestalten! Unter der fachkundigen Anleitung der Kursleiterin werden Sie lernen, wie Sie einzigartige Geschenke für Ihre Liebsten selbst nähen können. Von individuell gestalteten Accessoires bis hin zu handgefertigten Dekorationen - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

**ZIELGRUPPE:** Anfänger und leicht Fortgeschrittene

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 30.11. und Sa. 07.12.2024 | 14.00–19.00 Uhr |

€ 117 (+ ca. € 15 Material)

## Intensiv-Gitarrenkurs: Gitarrenbegleitung mit Barbara Zanetti

Barbara Zanetti | *Musikerin, Sängerin*

Erlern werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Schlag- bzw. Zupfmuster und Akkorde für die Liedbegleitung auf der Gitarre unter anderem von Kinder- und Weihnachtsliedern. Außerdem gibt es Tipps und Übungen für den Umgang mit dem Instrument "Körper" und seinem Klang, der Stimme.

**ZIELGRUPPE:** Anfänger

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Di. 22.10.2024 | 18.30–20.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Di. | € 149

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it

## Trommelworkshop

für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Dr. 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:** für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mo. 04.11.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 7 Treffen | jeweils Mo. | € 156

## Zaubern für Klein und Groß

Hubert Weiss

Zaubern lernen in der Gruppe macht viel mehr Freude als alleine mit dem Zauberkasten. Unser Zaubrerlehrer verrät coole Zauberkunststücke mit Seilen und Spielkarten. Er führt als erstes jedes Kunststück vor, erklärt wie es geht und dann üben wir gemeinsam in aller Ruhe bis jedes Kind die Zauberei verstanden hat. Arbeitsmaterial und Zauberseil vor Ort.

**ZIELGRUPPE:** Kinder ab 7 Jahren

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Sa. 16.11.2024 | 09.00–12.00 Uhr | € 35 (+ ca. € 10 Material)

## Das ABC der Hundesprache – was will mein Hund mir sagen?

Philipp Iurino | Hundetrainer

Gespitzte Ohren und wedelnder Schwanz. Unsere besten Freunde auf vier Pfoten, lassen oft durch Körpersprache erkennen, was sie brauchen. Doch wie können wir deuten, was unsere Hunde uns sagen wollen? Der Kursleiter führt sie ein in die Grundlagen der Hundesprache.

LANA, Urania Seminarraum, Hofmannplatz 2 |

Mi. 27.11.2024 | 19.30–21.00 Uhr | € 23

## Kastanienbäckerei – Kastanienherzen & Co.

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein  
Familieninitiative Lana



**Magdalena Raffl** | Konditormeisterin, Fachlehrerin an der  
Landesberufsschule Savoy

Kastanien machen sich nicht nur beim Basteln gut,  
sondern auch in der Küche. Auf dem Programm stehen  
Kastanienmousse im Glas, Kastanienpralinen,  
Kastanienkuchen und die besonders beliebten  
Kastanienherzen.

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Fr. 11.10.2024 | 14.00–18.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Kochen 2.0 – Kreative Rezepte für Frühstück, Mittag und Abend

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein  
Familieninitiative Lana



**Michaela Waldthaler** | Ernährungstherapeutin

Schluss mit den immer gleichen Gerichten, wir bringen  
frischen Wind in Ihre Küche! Sie erhalten neue, kreative  
Rezeptideen, die nahrhaft für Ihren Körper sind und gut  
schmecken. Es wird gekocht und anschließend verkostet.

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Mi. 16.10.2024 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 45 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Zu Besuch bei der Meraner Mühle

Die Meraner Mühle, eine der größten Mühlen Südtirols,  
öffnet ihre Türen für eine einzigartige Führung durch  
ihre Anlagen und lädt Sie ein, die Geheimnisse der Mül-  
lertradition kennenzulernen. Sie erleben die verschiede-  
nen Schritte der Getreideverarbeitung – von der  
Annahme des Rohmaterials über das Mahlen bis hin zur  
Verpackung der Produkte.

**LANA**, Meraner Mühle, Industriestraße 7 |

Do. 24.10.2024 | 14.00–15.30 Uhr |

€ 25 (inkl. Warengutschein von € 10)

## Brotbackkurs mit Annalena

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

**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!

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |  
Sa. 26.10.2024 | 14.00–18.00 Uhr |  
€ 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

**NEU**

## 30 Minuten Rezepte für jeden Tag

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein Familieninitiative Lana

**Annalena Ganner** | *Foodbloggerin und Kochbuchautorin*



Was soll ich kochen? Annalena zeigt Ihnen Gerichte, die Sie alle in höchstens 30 Minuten nachkochen können. Die Rezepte enthalten wenige, überall erhältliche Zutaten, schmecken Groß und Klein und können mit wenig Aufwand sogar für Gäste zubereitet werden.

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |  
Sa. 16.11.2024 | 10.00–14.00 Uhr |  
€ 52 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Wir kochen zusammen

**Birgit Prast** | *Ernährungscoach*

Im Kurs lernen wir einfache, gesunde und leckere Gerichte so eigenständig wie möglich zuzubereiten.

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



**LANA**, Eltern-Kind-Zentrum, Franz-Höfler-Straße 6 |  
Mi. 20.11.2024 | 15.30–18.30 Uhr | 3 Treffen | jeweils Mi. |  
€ 72 (inkl. Material)

## Weihnachtsbackkurs – Winterliche Genüsse

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein  
Familieninitiative Lana



**Magdalena Raffl** | Konditormeisterin, Fachlehrerin an der  
Landesberufsschule Savoy

Zusammen backen wir Lebkuchenpralinen, gefüllte Lebkuchen und einen Zelten. Zum Abschluss kreieren wir ein weihnachtliches Dessert.

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Fr. 29.11.2024 | 14.00–18.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Fermentieren – Gemüse haltbar machen

In Zusammenarbeit mit dem VFL – Verein  
Familieninitiative Lana



**Thomas Schäfer** | Kochenthusiast und  
Filmmacher

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 und Sie dürfen drei gefüllte Gläser, u. a. das bekannte Kimchi, mit nach Hause nehmen.

**LANA**, VFL Verein Familieninitiative, Franz Höflerstr. 1 |

Do. 16.01.2025 | 18.00–21.00 Uhr |

€ 45 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

## Yoga für leicht Fortgeschrittene

**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.

**VILPIAN**, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16 |  
Mo. 23.09.2024 | 19.30–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. |  
€ 175

Kurs

## "Die Fünf Tibeter"

**Marika Kuen** | *Zertifizierte Kursleiterin der 5 Tibeter*

Wer möchte sich nicht rundum jung, heiter und gesund fühlen und dabei auch noch die eigene Lebensqualität steigern? Mit den Fünf Tibeter®-Übungen, die ihren Ursprung im Yoga haben, bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Trainingsprogramm an. Die Übungen sind eine Kombination aus fünf dynamischen Bewegungsabläufen, die den gesamten Körper aktivieren und stärken.

**VILPIAN**, Haus der Dorfgemeinschaft, Dorfstraße 16 |  
Do. 26.09.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. |  
€ 125

Kurs

## Beckenbodentraining für Frauen

**Katja Trojer** | *Lehrerin für Beckenbodentraining, Tanzpädagogin und Feldenkraislehrerin*

Sie lernen Körpermitte und Beckenboden besser wahrzunehmen, elastisch zu machen und gleichzeitig auf effiziente Weise zu stärken. Dieses Training wirkt einer Senkung der Beckenboden-Organen entgegen, beugt Inkontinenz vor und wirkt sich positiv auf die Ausübung der intimen Sexualität aus.

**TERLAN**, Bewegungsraum Trojer, Hochrain 9 |  
Mi. 16.10.2024 | 08.00–09.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 99

## Feldenkrais Methode®

**Katja Trojer** | *Lehrerin für Beckenbodentraining, Tanzpädagogin und Feldenkraislehrerin*

Frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein, beweglich und dynamisch Alltag und Freizeit genießen zu können, das erreichen wir mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.

**TERLAN**, Bewegungsraum Trojer, Hochrain 9 |

Fr. 18.10.2024 | 17.15-18.15 Uhr | 7 Treffen | jeweils Fr. | € 88

## 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!

**VILPIAN**, Mehrzweckgebäude, Brauereistraße 1 A |

Sa. 14.12.2024 | 14.00-17.00 Uhr |

€ 45 (+ ca. € 5 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Vollwertig Brot backen – Einfach und schnell

**Gertrud Gummerer** | *ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin nach Dr. Bruker*

Aus frisch gemahlene Vollkornmehlen, wie z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer oder Kamut backen wir verschiedene Brote (salzig und süß) und bereiten einige Brotaufstriche zu. Sie erfahren, was "echtes Vollkornbrot" ist und wie wertvoll dieses für unsere Gesundheit sein kann.

**VILPIAN**, Mehrzweckgebäude, Brauereistraße 1 A |

Fr. 21.02.2025 | 14.00-19.00 Uhr |

€ 58 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

## 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



**Raiffeisen**

Mehr Nähe. Mehr Bank.

**Nähe macht  
die Couch  
zur Bank.**

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