

I.P.

PUSTERTAL

**VHS**

SÜDTIROL



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

**HERBST | WINTER 2024 | 2025**

**AUGUST - JANUAR**

**KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE**

## Sehr geehrte Damen und Herren, geschätzte Freunde,

Unter dem Motto „Wissen vertiefen, neues ausprobieren und mit Gleichgesinnten lernen macht Spaß“ bietet das aktuelle Herbst/Winterprogramm der VHS ein vielfältiges und zukunftsorientiertes Weiterbildungsangebot. Dabei ist es uns besonders wichtig ein möglichst breites Publikum anzusprechen und Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen zu unterstützen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen, bei einem unserer nächsten Veranstaltungen.

Mit besten Grüßen

Klaus Graber, Präsident der Volkshochschule Pustertal



### Ortsstellenmitarbeiter Pustertal

Klaus Graber, Tel. 348 2425552

### Volkshochschule Pustertal

Klaus Graber (Präsident, St. Georgen)  
 Luise Eppacher (Vizepräsidentin, St. Lorenzen)  
 Dr. Waltraud Deeg (Niederdorf)  
 Rosa Forer (Sand in Taufers)  
 Dr. Verena Harrasser-Putzer (Bruneck)  
 Kurt Knapp (Steinhaus)  
 DDr. Margith Krautgasser (Bruneck)  
 Dr. Hermann Rogger (Sexten)  
 DDr. h. c. Manfred Schmid (Terenten)  
 Dr. Ursula Steinkaserer Goldwurm (Bruneck)  
 Dott. Edith Strobl (Toblach)

## 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 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](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.

## Tipps und Tricks beim Briefmarkensammeln

In Zusammenarbeit mit dem Briefmarkenclub  
Bruneck

Hansjosef Zingerle | Klaus Graber

Praktische Tipps zum Briefmarkensammeln: Wie finde ich  
das Wasserzeichen, wie viel sind meine Briefmarken wert,  
was und wie sammle ich am besten und vieles mehr.

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

Sa. 30.11.2024 | 14.00–17.00 Uhr |

kostenlos, Anmeldung erforderlich

## Verborgene Augenblicke

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel EO

Reinhard Arnold | *Naturfotograf*

Mit seiner neuen Multivisionsshow zeigt der Naturfotograf Reinhard Arnold faszinierende Augenblicke.



ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Sa. 12.10.2024 | 20.00 Uhr

## Der letzte Wildfluss Europas - Vjosa

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel EO

Moritz Mairl

Flüsse stehen unter ständigem Druck durch den Menschen. Im Besonderen bedrohen Wasserkraftwerksprojekte die letzten freiließenden Flüsse Europas. Anhand von Beispielen aus Nordtirol und dem Balkan werden an diesem Abend Einblicke in dieses Themenfeld gegeben.



ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Sa. 09.11.2024 | 20.00 Uhr

## Berge

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel EO

Martin Brugger | *Hobbyfotograf*

Wann ist der richtige Moment für besondere Bilder? Was muss dabei beachtet werden? Weniger ist mehr. Braucht es ein Bildbearbeitungs-Programm? Martin Brugger wird uns nicht nur einige seiner Bilder zeigen, sondern uns auch einige Geheimnisse der Fotografie verraten.



ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Sa. 23.11.2024 | 20.00 Uhr |

## Naturfilmabend mit Diskussion

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel EO



### But Beautiful – Alles wird gut

Wie könnte ein gutes, ein gelungenes Leben aussehen? Ist ein „anderes“ Leben überhaupt möglich? Entstanden ist ein Film über Perspektiven ohne Angst, über Verbundenheit in Musik, Natur und Gesellschaft, über Menschen mit unterschiedlichen Ideen aber einem großen gemeinsamen Ziel: eine zukunftsfähige Welt.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Fr. 08.11.2024 | 19.00 Uhr

### Das Geheime Leben der Bäume

In diesem Film deckt Peter Wohlleben auf, dass die grünen Riesen in ihrem natürlichen Lebensraum miteinander kommunizieren. Außerdem enthüllt er weitere erstaunliche Fähigkeiten von Bäumen, die bisher unbekannt waren und überraschend sind.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Fr. 15.11.2024 | 19.00 Uhr

### Nutztiere, Haustiere oder Wildtiere? Vom Überleben der Honigbiene

Diese Dokumentation gibt Einblicke in die gegensätzlichen Lebenswelten von Menschen und Honigbienen.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr 24 A |  
Fr. 22.11.2024 | 19.00 Uhr |

## Pilzwanderung

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel EO

Jonny R. Ferrari



Groß ist ihre Bedeutung für das Waldökosystem und ebenso für den Menschen als Speise- und Giftpilze, in Lebensmittelherstellung und -verderb und auch in der Medizin. Bei der Exkursion lernen wir wichtige Gift- und Speisepilze besser kennen.

**PFALZEN**, Treffpunkt: Parkplatz Sportzone |  
Sa. 21.09.2024 | 09.00-12.00 Uhr |  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

## Herbstwanderung durch die Ahrauen

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel EO

Klaus Graber



Die Ahr galt als das beste Äschengewässer der gesamten österreichisch-ungarischen Monarchie. Heute ist das Gebiet vor allem als wichtige Raststätte für Zugvögel bekannt. Aulandschaften bieten aber nicht nur Vögeln Heimat, sondern sind oft letzte Rückzugsstätte verschiedenster Tier- und Pflanzenarten.

**STEGEN**, Treffpunkt: Stegener Kirche |

Sa. 19.10.2024 | 16.00–18.00 Uhr |

kostenlos, Anmeldung erforderlich

## Bildungsclub "Happy"

Klaus Graber

Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung



Beitrag: jeweils € 21

## Kennst du deine Heimat? Das obere Eisacktal

Sa. 07.09.2024 | Ganztagesausflug

## Kastanienwanderung in Villanders

So. 06.10.2024 | Ganztagesausflug

## Allerheiligen – Friedhofsbesuch in Meran

So. 03.11.2024 | Ganztagesausflug

## Weihnachtszauber in Innichen und Sillian

So. 01.12.2024 | Ganztagesausflug

# 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

## Sprachentreff

### Konversation in Italienisch, Spanisch und Englisch



Kachler do Wirtin Dorf

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

**VORAUSSETZUNGEN:** leichte Kenntnisse (A2)

**ST. GEORGEN**, Bar-Cafe Kachler, Gremsenstraße 27 |

Fr. 13.09. und Fr. 13.12.2024 | 18.00–19.30 Uhr |

freiwillige Spende

Gefördert vom Amt für Weiterbildung und vom Amt für Zweisprachigkeit und Fremdsprachen.

Kurs

## Deutsch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dr. Margareth Huber

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Do. 10.10.2024 | 18.30–20.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 99

## Deutsch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Claudia Murgia

**TOBLACH**, Bibliothek Hans Glauber, Gebr.-Baur-Straße 5 B |  
Di. 01.10.2024 | 18.30–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 125

## Deutsch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Dr. Margareth Huber

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Di. 01.10.2024 | 19.00–20.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 125

## Deutsch Konversation A2-B1

Ulrike Hohr

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 | Mo.  
21.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mo. | € 99

## Italienisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Dr. Marisol Settimi

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Mi. 09.10.2024 | 18.30–20.00 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mi. | € 115

## Italienisch A2.1 – leichte Vorkenntnisse

Dott. Alessandro Rovegno

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Do. 03.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 125

## Italienisch Konversation A2-B1

Dr. Marisol Settimi

Sie verfügen über leichte Italienischkenntnisse, aber Ihnen fehlt die Gelegenheit, diese auch mündlich anzuwenden? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eventuelle Sprachbarrieren abzubauen.

**VORAUSSETZUNGEN:** A2-B1

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Mo. 14.10.2024 | 19.00–20.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mo. | € 99



## Italienisch für die Zweisprachigkeitsprüfung

Niveau C1 und B2

**Dr. Marisol Settimi**

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Mo. 30.09.2024 | 17.15–18.45 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 135

**Dott. Federico Aboaf**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Di. 01.10.2024 | 18.30–20.00 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 135

## Auf dem Weg zur Zweisprachigkeitsprüfung

In Zusammenarbeit mit dem AEB

**Ulrike Hohr**

Möchtest du zur Zweisprachigkeitsprüfung antreten? In diesem Kurs erlernst du die Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um sie dann gezielt anwenden zu können.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Di. 24.09.2024 | 15.15–16.45 Uhr | 10 Treffen | je Di. | € 69



## Die Küche Sardinien – Eine Verbindung zwischen Kochen und Sprache

**Claudia Murgia**

Der Kurs bietet die perfekte Gelegenheit beim Kochen seine Sprachkenntnisse in Deutsch oder Italienisch zu verbessern.

**VORAUSSETZUNGEN:** A2 in Deutsch und/oder Italienisch

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Mo. 18.11. und 25.11.2024 | 18.00–21.30 Uhr |  
€ 69 (+ ca. € 15 für Lebensmittel pro Termin)

## Französisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

**Dr. Marisol Settimi**

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Fr. 18.10.2024 | 16.00–17.30 Uhr | 8 Treffen | je Fr. | € 99

## Spanisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Roberta Svanera

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Do. 24.10.2024 | 19.45–21.15 Uhr | 8 Treffen | je Do. | € 99

## Spanisch A2.1 – leichte Vorkenntnisse

Roberta Svanera

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Do. 19.09.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 145

## Kulinarische Sprachreise – Gemeinsam kochen und Spanisch lernen

Roberta Svanera

**VORAUSSETZUNGEN:** Niveau A2/B1

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Do. 17.10.2024 | 20.00–21.30 Uhr | € 24 (+ € 7 für Lebensmittel)

## Englisch A1.1

Mag. Stefan Unterhuber

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Mi. 16.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 8 Treffen | je Mi. | € 99

## Englisch A1.2 – geringe Vorkenntnisse

Kristina Marie Kleisath

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Mi. 02.10.2024 | 17.30–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 125

## Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Kristina Marie Kleisath

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |  
Di. 17.09.2024 | 19.15–20.45 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 145

Georg Hainz

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Do. 19.09.2024 | 10.45–12.15 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 145

# Kompetent bei Wärmepumpen

Ihr Spezialist für

- Biomasse
- Holzkessel
- Festbrennstoffkessel
- Pelletkessel
- Thermische Solaranlagen
- Wärmepumpen (Geothermie)
- Kontrollierte Wohnraumlüftung

© 2021 www.rcmarketing.it



Wärmepumpen  
von KNV

**IMPERIAL**  
Wir sind voller Energie

Heizungsfachhandel Bruneck • Tel. 0474/553233

[www.imperial.bz](http://www.imperial.bz)

## Englisch A2.3

Kristina Marie Kleisath

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Di. 17.09.2024 | 17.30–19.00 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 145

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Do. 19.09.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 145

## Englisch B1.2

Georg Hainz

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

Do. 19.09.2024 | 09.00–10.30 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 145

## Englisch B2.3

Georg Hainz

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

Mi. 18.09.2024 | 09.00–11.00 Uhr | 12 Treffen | je Mi. | € 179

## Englisch Konversation – English Easy Conversation A2/B1

Dr. Marisol Settimi

**VORAUSSETZUNGEN:** A2-B1

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

Mi. 16.10.2024 | 16.30–18.00 Uhr | 8 Treffen | je Mi. | € 99

## Englisch Konversation: Let's Talk B1-B2

Georg Hainz

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

**VORAUSSETZUNGEN:** B1/B2

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

Fr. 04.10.2024 | 09.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je Fr. | € 159

## Russisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

**BRUNECK**, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Fr. 11.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 8 Treffen | je Fr. | € 99

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

## Ausbildung für freiwillige Helfer im Sozialbereich

In Zusammenarbeit mit Volontariat-Freiwilligenhilfe Pustertal EO und Bezirksgemeinschaft Pustertal/ Sozialdienste

**Expertenteam verschiedener sozialer Organisationen**

Der Ausbildungskurs richtet sich an Männer und Frauen, die motiviert sind über den eigenen privaten Tellerrand hinaus Verantwortung zu übernehmen und sich im sozialen Bereich ehrenamtlich engagieren wollen.

**ZIELGRUPPE:** Alle Interessierten

**BRUNECK,** Wohn- und Pflegeheim, Goethestraße 15 |

Termin wird noch bekannt gegeben |

kostenlos, Anmeldung erforderlich

**INFORMATION UND ANMELDUNG:** Volontariat-Freiwilligenhilfe-Pustertal EO, [volontariatfhp@gmail.com](mailto:volontariatfhp@gmail.com)

## Buchhaltung kompakt

Fit für alle Aufgaben des Rechnungswesens

**Mag. Monika Medwed** | *Erwachsenenbildnerin im Bereich Wirtschaft*

Wer Buchhaltung verstehen will, braucht betriebswirtschaftliches Know-how. Machen Sie sich fit für die Aufgaben des Rechnungswesens. Zahlreiche Fallbeispiele und Übungen bringen Ihnen grundlegende und vertiefende Elemente der Buchhaltung näher und zeigen Ihnen, wie interessant Buchhaltung sein kann.

**VORAUSSETZUNGEN:** Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

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

Mo. 17.02.2025 | 08.00–13.00 Uhr | 6 Treffen |

jeweils Mo., Di. und Mi. | € 590 (inkl. Unterlagen)

Seitens der Autonomen Provinz Bozen wird ein jährliches Budget zur finanziellen Fördermöglichkeit für berufliche Weiterbildung festgelegt. Es können bis zu 80% des Kurspreises von der Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung rückerstattet werden. Informieren Sie sich unter 0471 416 930

## Sicher auftreten und überzeugend sprechen

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

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

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Fr. 27.09.2024 | 09.00-17.00 Uhr | € 165

## Frei reden und überzeugen für Einsteiger

Richtig gut reden können alle (lernen)

B.A. Kristof Köck | Kommunikations- und Rhetoriktrainer

Zu wissen, was es braucht, um einen perfekten ersten Eindruck zu hinterlassen und das, was man zu sagen hat, ebenso perfekt rhetorisch zu verpacken, ist Inhalt dieses Workshops. Dabei gilt: soviel Theorie, wie gerade nötig und soviel Übung unter Gleichgesinnten, wie nur irgendwie möglich! Denn nur durch das Reden lernen wir zu reden.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstraße  
24 A | Sa. 22.02.2025 | 09.00-16.00 Uhr | € 119

## Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Rita Auer Schmelzer



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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Do. 26.09.2024 | 15.15-16.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. | € 28

## Excel Advanced - Fortgeschrittenes Wissen

Benjamin Rainer | *IT-Systemadministrator*

Sie arbeiten bereits mit Excel? Möchten aber Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten ausbauen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse und bauen diese anhand gezielter Übungen aus. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen, folgen Vertiefungen zu Formeln, Formatierung, Daten und Bezüge.

**ZIELGRUPPE:** Fortgeschrittene

**VORAUSSETZUNGEN:** Laptop mit aktueller Version von Windows und Office (Office 365 oder ab Version 2019 bzw. ab Windows 10)

**BRUNECK,** Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 |

Fr. 11.10.2024 | 18.00-20.00 Uhr | € 39

DIGGY-Treff



### DIGGY-Treff - die Anlaufstelle fürs Digitale

Eine Zusammenarbeit von Volkshochschule  
Südtirol, KVV Bildung,  
SBB-Weiterbildungsgenossenschaft

Unsere DIGGY-Treffs in ganz Südtirol helfen

Ihnen, Ihre digitalen Kompetenzen zu verbessern.

Nehmen Sie Handy, Tablet oder Laptop und kommen Sie zum DIGGY-Treff. Dort werden Ihre Fragen rund um digitale Medien von unserem EDV-Coach geklärt. Sie bestimmen selbst, was, wann und wie lange Sie lernen möchten. Keine Anmeldung erforderlich!



SBB-Weiterbildungs-  
genossenschaft

**Termine und Informationen: [DIGGY.BZ.IT](https://www.diggy.bz.it)**

Vortrag

## Erste Hilfe für die Seele – Anleitungen für aufmerksame Mitmenschen im Alltag



In Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Netzwerk Suizidprävention und Volontariat - Freiwilligenhilfe Pustertal EO

**Dr. Marlene Kranebitter** | *Leiterin der Notfallseelsorge des Weißen Kreuzes, Schuldirektorin*

**Klaus Graber** | *Präsident Volontariat - Freiwilligenhilfe Pustertal EO*

In einem Erste-Hilfe-Kurs lernen wir, was im Notfall zu tun ist: stabile Seitenlage, Herzdruckmassage. Was aber tun, wenn die Seele in Not ist? Wie stabilisiert man jemanden psychisch? Wegsehen ist in jedem Fall die schlechteste Lösung. Seelische Ersthelfende können wir alle werden. Wie, erfahren Sie im Vortrag.

**BRUNECK**, Landeshotelfachschule, Josef-Ferrari-Straße 40 |  
Mo. 04.11.2024 | 19.00 Uhr

Kurs

## 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. 02.11.2024 | 09.00-12.00 Uhr | € 30



## Hilfestellung beim Umgang mit Menschen mit Demenz oder Alzheimer

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



Alexandra Kaiser Fischnaller | *Validationslehrerin*

Anna Fink | *Validationslehrerin*

In diesem Kurs bekommen Sie wertvolle Tipps und die Möglichkeit zu verstehen, wie man mit Menschen mit Demenz besser umgehen und kommunizieren kann. Am Ende des Kurses werden Sie verstehen, dass sich alte Menschen nicht ändern und dass eine neue Perspektive und ein neuer Blickwinkel, aber vor allem die eigene Haltung dazu beitragen, dass es allen besser geht.

**ZIELGRUPPE:** Pflegende, Angehörige und Interessierte

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Sa. 14.12.2024 | 09.00-17.00 Uhr | € 99

### Workshop

## Aromatherapie - Ätherische Öle für die Hausapotheke

In Zusammenarbeit mit der Kräutermanufaktur Bergila



Mag.pharm. Miriam Ladstätter | *Apothekerin*

In der Erkältungszeit plagen sich nicht nur Kinder mit Husten, Schnupfen, Halsschmerzen. Ätherische Öle können als Bestandteil der Hausapotheke bei allen für Linderung sorgen. Nach einer Einführung in die Aromatherapie werden hilfreiche ätherische Öle und ihr Einsatz vorgestellt und Sie erhalten Informationen zur Dosierung und Anwendung, inklusive Rezeptideen.

**ISSING**, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |  
Fr. 25.10.2024 | 14.00-17.30 Uhr | € 42

### Exkursion

## Gemmotherapie – Erkennen von Knospen

Martina Mair | *FNL Kräuterexpertin, Heilkräuterpraktikerin nach Hildegard von Bingen*

Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach Bäumen und ihren Erkennungsmerkmalen, wie Blätter, Fruchtstände und vor allem Knospen, die in der Gemmotherapie Verwendung finden.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Sa. 26.10.2024 | 13.30-16.30 Uhr | € 39

## Zauberhafte Kräuterwerkstatt für Kids

Magdalena Huber | Kräuterpädagogin

Wir tauchen ein in die Welt der Märchen und Kräuter. Wir erfahren, welche "Zauberkräfte" unsere Pflanzen aus dem Garten haben, was Hexen mit Kräutern zu tun haben und was wir von ihnen lernen können. Zum Schluss stellen wir eine "Wundersalbe" für allerlei Wehwechen her.

**ZIELGRUPPE:** Kinder der Grundschule, alleine oder in Begleitung

**PERCHA**, Kräuterhof Hauser, Wielenberg 20 |

Sa. 09.11.2024 | 14.00–16.00 Uhr | € 25 (+ ca. € 5 Material)



## Meine persönliche Heilsalbe selbst gemacht

In Zusammenarbeit mit der  
Kräuter-Manufaktur Bergila

Renate Trebo Leidhold | Kräuterpädagogin,  
Volksheilkundlerin

Wir rühren eine "Pechsalbe" an, ein altes neues Rezept für die Hausapotheke. Sie war früher in jedem Haushalt vorrätig und wurde auch Ziehsalbe genannt, weil sie den Eiter aus den Wunden zieht. Gegen Erkältungen aller Art, Nervenschmerzen und Hexenschuss kann sie ebenfalls wirken.

**ISSING**, Kräuter-Manufaktur Bergila, Weiherplatz 8 | Sa.

16.11.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 15 Material)



## Unsere Darmgesundheit mit Kräutern steigern

Magdalena Huber | Kräuterpädagogin

Der Darm, auch als zweites Gehirn bezeichnet, spielt eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wir lernen verschiedene Kräuter und ihre Anwendungen kennen, die unsere Darmgesundheit unterstützen. Abschließend dürfen sich alle ihre individuelle Teemischung zusammenstellen.

**PERCHA**, Kräuterhof Hauser, Wielenberg 20 |

Sa. 23.11.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 4 Material)

## Hausapotheke quer durchs Jahr hindurch

In Zusammenarbeit mit der  
Kräutermanufaktur Bergila

**Renate Trebo Leidhold** | *Kräuterpädagogin,  
Volksheilkundlerin*



Sie bekommen Tipps und Infos, was unbedingt in eine Hausapotheke gehört: wie z. B. das Bitterpulver für den Magen, ein Kräuterbadesalz für die Füße oder gegen Müdigkeit oder die sogenannte Buttersalbe.

**ISSING**, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |  
Sa. 12.10.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

## Naturapotheke nach Hildegard von Bingen

**Martina Mair** | *FNL Kräuterexpertin, Heilkräuterpraktikerin  
nach Hildegard von Bingen*

Hildegard von Bingen – die große Frau des Mittelalters – war ihrer Zeit weit voraus und hat uns viele wertvolle Rezepturen hinterlassen, um unsere Gesundheit zu pflegen und zu stärken. Wir erfahren mehr darüber und stellen gemeinsam drei Pflegeprodukte her.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Fr. 08.11.2024 | 15.00–18.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 15 Material)

## Räuchern – Einen alten Brauch neu beleben

In Zusammenarbeit mit der Kräutermanu-  
faktur Bergila

**Renate Trebo Leidhold** | *Kräuterpädagogin,  
Volksheilkundlerin*



Das Räuchern hat bei uns eine lange Tradition. Sie erfahren, was wir dazu brauchen, wann, wozu und wie wir räuchern. Wir stellen gemeinsam eine Räuchermischung her, die Sie mit nach Hause nehmen dürfen.

**ISSING**, Kräutermanufaktur Bergila, Weiherplatz 8 |  
Sa. 30.11.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material)

## Abnehmen leicht gemacht - So klappt's!

Gertrud Knapp | Dipl. Ernährungstrainerin, Gsunt GmbH

Jeder Körper ist individuell und für jeden funktioniert auch die Regulierung des Körpergewichts nach ganz individuellen Mustern. Nach jahrelanger Erfahrung im Bereich Ernährung haben sich allerdings einige Punkte zum Thema nachhaltiges Abnehmen herauskristallisiert, die wirklich bei jedem gesunden Menschen funktionieren. Nicht die üblichen Dinge wie mehr Sport oder Kalorien reduzieren – sondern wirklich ganz konkrete Maßnahmen, Lebensmittel und Superfoods. Unterstütze auch du deinen Körper mit ganz einfachen Mitteln beim Abnehmen und mache einen Schritt in Richtung Wohlfühlgewicht!

**MÜHLEN IN TAUFERS**, Culina, Tauferestraße 6 |  
Di. 29.10.2024 | 09.00–12.00 Uhr | € 65

## Workshop

## DIY- Bodycare mit Kräutern

Magdalena Huber | Kräuterpädagogin

Sie erfahren, was Sie von innen und außen für Nägel, Haut und Haar tun können und lernen Rezepte zum Auffüllen Ihres Badezimmerschranks – vom Gesichts-Tonic bis zum Haarshampoo – kennen. Gemeinsam stellen wir eine "Schüttelcreme" für unsere Haut her.

**PERCHA**, Kräuterhof Hauser, Wielenberg 20 |  
Fr. 25.10.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 6 Material)

## Kurs

## 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:** Frauen mit und ohne Beeinträchtigung ab 14 Jahren

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Sa. 28.09.2024 | 09.30–11.30 Uhr | € 14 (inkl. Material)



## Ein Kleiderschrank voller Lieblingsteile – wie geht das?

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

Gemeinsam gehen wir mit einer Schritt für Schritt Methode und wertvollen Tipps auf eine gelungene Kleiderschrankinventur ein. Dabei entdecken wir unseren persönlichen Kleiderschrankstil und lernen, unsere schönsten Farben und Formen zu Lieblingsoutfits zu kombinieren.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Fr. 18.10.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 35 (inkl. Unterlagen)

**NEU**

Kurs

## Hand- und Fußmassage

**Barbara Stocker** | *Heilmasseurin*

Auf unseren Händen und Füßen befinden sich Reflexzonen, die unseren ganzen Körper widerspiegeln. Lernen Sie durch einfache Griffe diese zu aktivieren und somit eine Ganzkörperentspannung zu erreichen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Fr. 11.10.2024 | 08.30–13.00 Uhr | € 52

Kurs

## Meridianmassage für Körper, Geist und Seele

**Barbara Stocker** | *Heilmasseurin*

Körperliches, geistiges und seelisches Ungleichgewicht kann durch den Druck, der entlang der Meridiane ausgeführt wird, ausgeglichen werden. Durch Dehnung lösen sich Verspannungen und Wohlbefinden kann sich einstellen.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Fr. 22.11.2024 | 14.00–18.30 Uhr | € 52

## Vinyasa Power Yoga

Veronika Franzelin | *Yogalehrerin*

Vinyasa Power Yoga ist eine dynamische und energetische Yogapraxis, die fließende Bewegungen und synchronisierte Atmung kombiniert.

**BRUNECK**, Dienstleistungsz. Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26 |  
Mo. 30.09.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 125

## Vinyasa Yoga

Veronika Franzelin | *Yogalehrerin*

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Stil, der die Yogastellungen zusammenhängend und dynamisch im Flow miteinander verbindet. Neben den aktiven Abfolgen der Asanas spielt die Atmung eine wichtige Rolle.

**BRUNECK**, Dienstleistungsz. Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26 |  
Mi. 02.10.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi. | € 125

## Hatha Yoga Flow

Elisa Oberhollenzer | *Entspannungstrainerin, Yogalehrerin*

Hatha Yoga Flow ist ein sehr sanfter Yogastil, der die Yogastellungen zusammenhängend und dynamisch miteinander verbindet.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
**TERMIN 1** | Di. 24.09.2024 | 17.00–18.15 Uhr | 10 Treffen | je Di. |  
**TERMIN 2** | Di. 24.09.2024 | 18.30–19.45 Uhr | 10 Treffen | je Di. |  
€ 155

**NEU**

## Wohlfühlnachmittag – Entspannen & Wohlfühlen

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



Wir entspannen uns mit einfachen Massageübungen und begeben uns mit Klangschalen auf eine Fantasiereise. Dadurch stärken wir Körper, Geist und Seele.

**ZIELGRUPPE:** Kinder ab 6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Sa. 23.11.2024 | 15.00–17.00 Uhr | € 29 (Kind mit Begleitperson)  
Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

NEU

Kurs

## Entspannungstechniken – Welche Methode passt zu mir?

Elisa Oberhollenzer | *Entspannungstrainerin, Yogalehrerin*

Wir Tauchen ein in sanfte Körperarbeit, wie Yoga, Qi Gong und EFT-Klopftechnik. Du wirst mit einem Methodenkoffer voller neuer Möglichkeiten nach Hause gehen, um dann die richtige Methode für dich zu finden.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Sa. 14.12.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 85

Kurs

## 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. 31.10.2024 | 15.15–16.15 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | € 54

Seminar

## Mentaltraining für ein entspannteres Leben

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

Wir erlernen Techniken, die die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein fördern und dadurch positiv zu Lebensfreude und Stressresistenz beitragen können.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24 |  
Sa. 19.10.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 85 (inkl. Unterlagen)

Kurs

## Shaolin Qi Gong

Robert Holzer

Achtsam ausgeführte, fließende Bewegungen kombiniert mit bewusster Atmung lösen Spannungen, schulen die Konzentration und führen zu tiefer Ruhe und Einheit.

**TOBLACH**, Bibliothek Hans Glauber, Gebr.-Baur-Straße 5 B |  
Mo. 07.10.2024 | 18.30–19.45 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mo. | € 138

## Pilates

Sonja Stoll | *Pilatestrainerin*

**BRUNECK**, Dienstleistungsz. Mikado, Josef-Ferrari-Str. 26 |  
Di. 10.09.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Di. | € 138

**BRUNECK**, GS J. Bachlechner, Galileo-Galilei-Straße 5 |  
Mi. 11.09.2024 | 20.15–21.15 Uhr | 11 Treffen | je Mi. | € 138

**INNICHEN**, Josef-Resch-Haus, Attostraße 4, Mehrzwecksaal |  
Do. 12.09.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 10 Treffen | je Do. | € 125

**OLANG**, Lerchnhof, Mitterolang Geiselsbergerstraße 12 |  
**TERMIN 1** | Mo. 09.09.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Mo. |  
**TERMIN 2** | Mo. 09.09.2024 | 19.45–20.45 Uhr | 11 Treffen | je Mo. |  
€ 138

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Mi. 11.09.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 11 Treffen | je Mi. | € 138

Annalisa Niero | *Pilateslehrerin*

**PFALZEN**, Restaurant Sichelburg, Burgweg 1A |  
**TERMIN 1** | Di. 01.10.2024 | 18.15–19.15 Uhr | 10 Treffen | je Di. |  
**TERMIN 2** | Di. 01.10.2024 | 19.30–20.30 Uhr | 10 Treffen | je Di. |  
€ 125

Stefanie Haller | *Pilateslehrerin*

**SAND IN TAUFERS**, Oberschulzentrum, Pfarre 1 |  
**TERMIN 1** | Do. 03.10.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Do. |  
**TERMIN 2** | Do. 03.10.2024 | 19.15–20.15 Uhr | 10 Treffen | je Do. |  
€ 125

## Fitnessboxen

Fabio Vignotto | *Zumba-Instructor*

Fitnessboxen ist ein funktionelles Training zur  
Verbesserung der gesamten körperlichen Kondition.

**BRUNECK**, OSZ Antonio Cantore, Josef-Ferrari-Straße 16 |  
Do. 12.09.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | je Do. | € 149

**ST. GEORGEN**, GS, Gremsenstraße 22 |  
Di. 17.09.2024 | 20.10–21.10 Uhr | 12 Treffen | je Di. | € 149

## Flexibility: dynamisches Dehnen

Fabio Vignotto | *Zumba-Instructor*

**BRUNECK**, OSZ Antonio Cantore, Josef-Ferrari-Straße 16 |  
Fr. 13.09.2024 | 18.15–19.15 Uhr | 12 Treffen | jeweils Fr. | € 149



## Zumba® Fitness

Fabio Vignotto | *Zumba-Instructor*

**BRUNECK**, OSZ Antonio Cantore, Josef-Ferrari-Straße 16 |  
Do. 12.09.2024 | 20.10–21.10 Uhr | 12 Treffen | jeweils Do. | € 179

**ST. GEORGEN**, Grundschule, Gremsenstraße 22 |  
Di. 17.09.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | € 179

## Club 3 – Psychomotorik

In Zusammenarbeit mit  
Amateursportverein SSV Bruneck, Sektion  
Yoseikan Budo & Fitness

*Sektion Yoseikan Budo SSV Bruneck*

Das Angebot beschäftigt sich mit der sinnvollen,  
pädagogisch und motorisch korrekten  
Bewegung von Grenzgängern und Menschen mit  
besonderen Bedürfnissen.

**ZIELGRUPPE:** jugendliche Grenzgänger mit  
Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness,  
Neurathstr. 3C | 10 Treffen ab September 2024 |  
Absprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck |  
Preis auf Anfrage



## Tanzen wie die Weltmeister

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. 25.09.2024 | 15.15–16.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 64



## Schritt für Schritt: Discofox und Volkstänze

Annemarie Gartner | *Tanzlehrerin*

Freude an Bewegung, frei von Leistungsdruck, wirkt  
positiv auf unser seelisches Wohlbefinden und steigert  
„Schritt für Schritt“ unsere Lebensqualität.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Mi. 30.10.2024 | 19.30–21.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 102

## Dance for Kids

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

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern schult auch das Körper- und Rhythmusgefühl, regt die Sinne und die Kreativität an und fördert den Gemeinschaftssinn. Zum Abschluss laden wir dann zu einer coolen Tanzperformance ein.

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung

**ST. GEORGEN,** Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
10 Treffen ab Oktober 2024 | € 55



## Kurs

## Erste Hilfe für den Alltag

Dott. Johannes Kircher | Krankenpfleger

Im Kurs erlernt ihr richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen, Verbrennungen, Brüchen und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstichen u. v. m.

**ST. GEORGEN,** Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Sa. 16.11.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 59

## Kurs

## Selbstverteidigung

Manfred Obexer | Selbstverteidigungslehrer,  
Kampfsportler

- > Achtsamkeit und Konfliktbewältigung
- > Grenzen setzen und Selbstbewusstsein stärken
- > Realistische Selbstverteidigung und Technik zur Befreiung bei verschiedenen Würgegriffen



### für Frauen

Motto: "Lerne dich selbst zu verteidigen!"

**ZIELGRUPPE:** Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

**ST. GEORGEN,** Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Sa. 30.11.2024 | 09.00–12.00 Uhr | € 54

### für Jungs

Motto: „Jeder nicht geführte Kampf ist ein gewonnener Kampf“

**ZIELGRUPPE:** Jungs von 12 bis 18 Jahren

**ST. GEORGEN,** Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Sa. 30.11.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 54

Kurs

## Grenzenlose Acrylmalerei

Ruth Oberschmied | *Kunstpädagogin, Künstlerin*

Wir werden viele Techniken kennenlernen, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten ausschöpfen und ohne Angst die Farben auf die Leinwand und das Papier bringen. Dabei kann abstrakt oder gegenständlich gearbeitet werden. Auch Farben- und Kompositionslehre wird vermittelt.

**ZIELGRUPPE:** Anfänger und Fortgeschrittene

**BRUNECK**, Mittelschule Röd, Josef-Ferrari-Straße 14 |  
Di. 19.11.2024 | 19.00–22.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di. |  
€ 162 (+ € 5 Material)

Kurs

## Brush Pen Kalligrafie

Lisa Plattner | *Grafikerin und Kalligrafin*

Sie erlernen die Kalligrafie mit dem Pinselstift. Nach einer Einführung in die Welt der Kalligrafie wird Ihnen der Umgang mit dem Brush Pen vermittelt. Am Ende des Kurses können Sie persönliche Widmungen mit Texten, Gedichten und Zitaten gestalten.

**ZIELGRUPPE:** Anfänger und Leichtfortgeschrittene

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Mo. 23.09. und Mo. 30.09.2024 | 18.00–21.00 Uhr |  
€ 59 (+ ca. € 15 für Schreibgrundausrüstung)

Kurs

## Masche für Masche – Wir stricken wieder

Miriam Ladstätter | *passionierte Strickerin*

Ihr erlernt die Grundlagen des Strickens und strickt für euch oder als Geschenk ein Objekt eurer Wahl. Ein Schal, eine Babydecke, ein Stirnband, eine Mütze oder anderes – Masche für Masche entsteht euer neues Strickteil.

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

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Sa. 19.10. und Sa. 26.10.2024 | 14.00–17.00 Uhr |  
€ 59 (+ ca. € 10 Material)



## Kerzen gestalten und verzieren

Ruth Weger Mittermair | Kerzengestalterin

Wir gestalten Kerzen für verschiedene Anlässe und erhalten Tipps rund ums Kerzenverzieren.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Sa. 12.10.2024 | 14.00–16.30 Uhr | € 35 (+ ca. € 25 Material)

Kurs

## Kerzen gestalten für Allerheiligen

Farben Demattia KG | Fachgeschäft

In diesem Kurs lernst du mit einfachen Techniken eine Kerze für Allerheiligen zu erstellen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Demattia, M.-Pacher-Straße 8 |

Do. 24.10.2024 | 15.15–17.15 Uhr | € 9 (inkl. Material)



Kurs

## Tonwerkstatt: Lichtkugeln

Carmen Mair | Hafnerin und Keramikerin

Wir kneten, drücken, formen und modellieren einzigartige Lichtkugeln. Sie werden gebrannt, anschließend bemalt und glasiert.

NIEDERRASEN, Ofenbau Mair, Kirchdorf 14 |

Di. 19.11.2024, 19.30–21.30 Uhr und Di. 03.12.2024,

19.30–21.00 Uhr | € 45 (+ ab € 30 Material, je nach Verbrauch)

Kurs

## Tonwerkstatt: Weihnachtsschmuck

Carmen Mair | Hafnerin und Keramikerin

Wir kneten, drücken, formen, modellieren und gestalten einen einzigartigen Weihnachtsschmuck.

**ZIELGRUPPE:** Kinder in Begleitung und Erwachsene

NIEDERRASEN, Ofenbau Mair, Kirchdorf 14 |

Sa. 23.11.2024 | 09.00–11.00 Uhr |

€ 35 (+ ab € 30 Material, je nach Verbrauch)



## Grabschmuck selbst gestaltet

Zenzi Fischnaller Profanter | *Floristin*

Sie erfahren alles über Materialien, Unterlage und Aufbau, sowie Formgebung eines Grabschmucks. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Grabgestaltung und dürfen Ihren selbst gestalteten Grabschmuck mit nach Hause nehmen.

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

Di. 29.10.2024 | 19.00-22.00 Uhr |

€ 35 (+ ca. € 22 Material, je nach Verbrauch)

## Adventsgestecke und Adventskränze

Zenzi Fischnaller Profanter | *Floristin*

Wir stellen selbst Gestecke und Kränze her: von traditionell natürlich bis üppig mit Früchten und Kerzen geschmückt.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 19.11.2024 | 19.00-21.30 Uhr |

€ 32 (+ ca. € 22 Material, je nach Verbrauch)

## Patschen filzen – Nie mehr kalte Füße

Maria Anna Ganthaler Hofer | *bäuerliche Referentin*

Aus unserer Bergschafwolle filzen wir warme, heimelige Hausschuhe in allen Varianten: flach, hoch, stiefelettenartig. Auch "Kinderpatschler" und extravagante Patschen für Groß und Klein können gefilzt werden.

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

Sa. 25.01.2025 | 09.00-16.00 Uhr | € 72 (+ ca. € 11 Material, je

nach Verbrauch)

## Makramee.meditativ: Wir knüpfen einen Weihnachts- oder Fensterschmuck

Ingrid Bodner | *Textilkünstlerin*

Wir erlernen verschiedene Knoten und Muster, um daraus dekorativen Weihnachts- oder Fensterschmuck herzustellen. Die moderne Gestaltung traditioneller Textiltechniken steht im Mittelpunkt, doch durch das Schaffen mit den eigenen Händen stellt sich auch ein Gefühl von Achtsamkeit und Entspannung ein.

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

Fr. 29.11.2024 | 14.00-17.30 Uhr | € 55 (+ ca. € 20 Material)

## Nähwerkstatt für Anfänger

Margareth Aschbacher | Schneiderin

Sie lernen den sicheren Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Anhand kleiner Werkstücke und allfälliger Flickarbeiten erlernen Sie die Grundlagen des Nähens.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24 A |  
Mo. 07.10.2024 | 19.00–21.30 Uhr | 6 Treffen | je Mo. | € 189 (+ ab  
ca. € 5 Material)

## Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

Margareth Aschbacher | Schneiderin

Wir verbessern den Umgang mit der Nähmaschine, beschäftigen uns mit komplexeren Reparaturen. Alle erhalten die Möglichkeit ein eigenes Projekt zu realisieren.

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Mo. 25.11.2024 | 19.00–21.30 Uhr | 4 Treffen | je Mo. |  
€ 129 (+ ab ca. € 5 Material)

## Nähwerkstatt: Weihnachtsgeschenke

Michaela Auer | Näherin

Wir lernen in diesem Basic-Kurs mehrere Geschenke zu nähen (Kosmetiketui, Kissenhülle, Beutel u.v. m.). Sie erhalten viele Upcycling-Tipps und Ideen für DIY-Projekte.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 | Sa. 16.11. und  
Sa. 23.11.2024 | 14.00–18.00 Uhr | € 75 (+ ca. € 35 Material)

## Jodeln – Tönen ohne Text

Johannes Forer | Jodler, Sänger, Musiker mit Leidenschaft

Lass' dich überraschen und tauche in den Klang der ureigenen Stimme ein! Wir werden gemeinsam Grundtechniken kennenlernen und kreativ, mehrstimmige Jodler einbauen – Spaß und Freude inklusive.

**ZIELGRUPPE:** Anfänger und Leichtfortgeschrittene

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
Sa. 23.11.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 79

**ZIELGRUPPE:** Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene

**ST. GEORGEN**, Haus Ahrn (Ex-Kindergarten), Gremsenstr. 24A |  
So. 24.11.2024 | 09.00–17.00 Uhr | € 79

## Gemeinsames Musizieren

Alfred E. Mair | Klaus Graber

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 Oktober 2024 |  
4 Treffen à 2 h | Preis auf Anfrage



## Gitarrenkurs für Erwachsene

Ricardo Soncco | Gitarrenlehrer

Sie erlernen einfache Liedbegleitung mit klassischer oder akustischer Gitarre. Leichte Notenkenntnisse sind von Vorteil.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |  
Di. 01.10.2024 | 18.00–20.00 Uhr | 10 Treffen à 1h |  
jeweils Di. | € 169

## Trommelworkshop

Markus Gasser

Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**BRUNECK**, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |  
Mi. 16.10.2024 | 16.30–18.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | € 75



## Fermentieren - Gesundheit aus dem Glas

Gertrud Knapp | Dipl. Ernährungstrainerin, Gsunt GmbH

Fermentation liefert neue Aromen und gesundheitlichen Mehrwert, da die Milchsäurebakterien im Darm unser Immunsystem stärken können. Du lernst, welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Fermentation es gibt. Gemeinsam probieren wir Rezepte aus und alle können ein, zwei Kostproben mit nach Hause nehmen.

**MÜHLEN IN TAUFERS**, Culina Die Speisekammer, Tauferestr. 6 |  
Mi. 30.10.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 86 (+ ca. € 10 Material)

## Vegan kompakt: Weihnachtsmenü und Gerichte für jeden Tag

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Naturtreff Eisvogel EO



**Christof Hellweger** | Koch und Fachlehrer für Kochen

Der Küchenmeister hat allerhand vegane Rezepte auf Lager, die er Ihnen weitergeben möchte: Rezepte für ein festliches Weihnachtsmenü und Rezepte für jeden Tag.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 08.10.2024 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Kochen nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Element Metall

**Tanja Pfeifhofer** | Köchin, ganzheitl. Ernährungscoach

Die 5-Elemente-Küche basiert auf den Lehren der TCM mit seiner Theorie der 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Sie ist eine Ernährungsform, die durch die gezielte Auswahl der Zutaten die Versorgung aller Körperorgane gleichzeitig berücksichtigt. Es werden verschiedene Gewürze verwendet, die nicht nur die Speisen besonders schmackhaft machen, sondern auch die Abwehrkraft stärken können.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 15.10.2024 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 17 Material, inkl. Rezeptmappe)

**NEU**

## Kochen nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Element Erde

**Tanja Pfeifhofer** | Köchin, ganzheitl. Ernährungscoach

Wir stärken uns in diesem Kurs um uns für den Übergang in den Winter vorzubereiten. Wir verarbeiten in den Gerichten Wurzelgemüse und verschiedene Kohlarten. Außerdem kochen wir wärmende Eintöpfe und Suppen, die uns auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 19.11.2024 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 17 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it



## Kinder kochen!

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Ihr wollt den Herd nicht nur den Erwachsenen überlassen und selbst Hand anlegen? Gut so!

Zusammen schnipseln, selber kochen, gemeinsam essen und nebenbei Spaß haben – das erwartet dich in diesen drei Stunden!

**ZIELGRUPPE:** Kinder von 6 bis 10 Jahren

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Fr. 22.11.2024 | 15.00–18.00 Uhr |

€ 42 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)



## Jugendliche kochen!

Alexandra Hitthaler | Bachelor of Education

Fachbereich Ernährung

Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte zu, probieren neue Rezepte aus und genießen anschließend unsere Kreationen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: bei diesem Kurs steht der Spaß am Kochen und Entdecken im Vordergrund!

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Sa. 30.11.2024 | 10.00–14.00 Uhr |

€ 42 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)



**NEU**

## Jugendliche backen!

Alexandra Hitthaler | Bachelor of Education Fachbereich Ernährung

Entdecke in diesem Kurs die süße Welt des Backens! Wir bereiten gemeinsam leckere Süßspeisen zu, zaubern auch das ein oder andere festliche Weihnachtsgebäck und teilen anschließend gemeinsam den Genuss.

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Sa. 14.12.2024 | 10.00–14.00 Uhr |

€ 42 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)



## Blitzrezepte – Mit neuen Rezepten

Karin Longariva | Köchin, Kochbuchautorin

Dieser Kurs ist sowohl für neue Teilnehmende gedacht als auch für jene, die bereits einen "Blitzrezepte"-Kurs bei Frau Longariva besucht haben.

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 26.11.2024 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

**NEU**

## Backen mit Hülsenfrüchten – Glutenfrei und ohne Hefe

Valentina Moling | Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb - LCHF - Paleo

Brot, Kuchen und Crackers ohne Mehl und Hefe: Sie werden staunen, wie einfach die Zubereitung ist und wie gut sie schmecken!

PFALZEN, Feel Good GmbH, Bachla 16 |

Fr. 15.11.2024 | 17.00–20.30 Uhr |

€ 49 (+ ca. € 19 Material, inkl. Rezeptmappe)

## 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.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

**TERMIN 1** | Fr. 08.11.2024 | 13.30–17.00 Uhr | 2 Treffen |

jeweils Fr. | € 25 (inkl. Material)

**TERMIN 2** | Fr. 22.11.2024 | 13.30–17.00 Uhr | 2 Treffen |

jeweils Fr. | € 25 (inkl. Material)



## Kekse backen

Maria Großgasteiger

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

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

Fr. 13.12.2024 | 13.30–17.00 Uhr | € 18 (inkl. Material)



Für mehr Trinkgenuss  
**harpf**

*Getränk Laden*

Bruneck

*Genießen Sie  
mit allen Sinnen!*

Stadtgasse 53a ☼ Bruneck ☼ T. +39 0474 53 71 31  
getraenkeladen@harpf.it

MO-FR 9.30-12.30/14.30-19.00 Uhr  
SA 9.30-12.30/14.30-18.00 Uhr

📍 harpf.suedtirol ☼ 📷 harpf Trinkgenuss in Südtirol ☼ [www.harpf.it](http://www.harpf.it)

## Weihnachtsmenü vom Aperitif zum Dessert

**Karin Longariva** | Köchin, Kochbuchautorin

Sie bekommen viele praktische Tipps, wie Sie ein festliches Menü vom Aperitif bis zum Dessert zubereiten können.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 03.12.2024 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

## Mann kocht!

**Karin Longariva** | Köchin, Kochbuchautorin

Ein Kurs exklusiv für Männer. Alle – mit und ohne Kocherfahrung – erhalten Tipps für die Alltagsküche und für das eine oder andere raffinierte Rezept.

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 05.11.2024 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

## Fleischkochkurs

**Karin Longariva** | Köchin, Kochbuchautorin

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 12.11.2024 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

## Fischkochkurs

**Karin Longariva** | Köchin, Kochbuchautorin

**ST. GEORGEN**, Vereinshaus, Pipenstraße 6 |

Di. 28.01.2025 | 18.00–22.00 Uhr |

€ 52 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

## Wallys Kuchenparadies

**Waltraud Tschurtschenthaler** | Kuchenbäckerin

Die leidenschaftliche Kuchenbäckerin Wally verrät in ihrem Kurs ihre süßen Backgeheimnisse: Neu interpretierte Klassiker bis hin zu ganz eigenen Kreationen.

**PERCHA**, Pyramidencafé, Schießstandweg 2 | Fr. 29.11.2024 |

14.00–18.00 Uhr | € 49 (+ ca. € 15 Material, inkl. Rezeptmappe)

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@vhs.it

## Backen ohne Verzicht – Glutenfrei und ohne Industriezucker

Valentina Moling | *Gesundheits- und Ernährungscoach*

Süßes schmeckt auch ohne Industriezucker und Mehl. Sie lernen Leckereien kennen, die auch für Menschen mit Diabetes und Zöliakie geeignet sind. Gemeinsam backen wir u. a. Strudel, Roulade und Kuchen.

**PFALZEN**, Feel Good GmbH, Bachla 16 |

Fr. 18.10.2024 | 17.00–20.30 Uhr |

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

**NEU**

## Weihnachtsbäckerei für Kids – Bunt und schokoladig

Tanja Pfeifhofer | *Köchin, ganzheitl. Ernährungscoach*



Schürze umgebunden und schon kann's losgehen! An diesem Nachmittag backen wir gemeinsam Kekse. Weihnachten kann kommen!

**ZIELGRUPPE:** Kinder von 6 bis 10 Jahren

**MÜHLEN IN TAUFERS**, Feuerwehrhalle, Florianiweg 6 |

Sa. 07.12.2024 | 14.00–17.00 Uhr |

€ 42 (+ ca. € 10 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Schach-Kurs – Denksport für Klein und Groß

In Zusammenarbeit mit dem  
SSV Bruneck – Sektion Schach

Markus Zöggeler | *Sektionsleiter SSV Bruneck – Schach*

Schachspielen steigert die Konzentrationsfähigkeit und fördert logisches Denken, gleichzeitig bietet es aber auch Spaß und Unterhaltung.

für Kinder bis 12 Jahren

**BRUNECK**, Dienstleistungsz. Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26 |

Di. 08.10.2024 | 16.00–17.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 52

für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

**BRUNECK**, Dienstleistungsz. Mikado, Josef-Ferrari-Straße 26 |

Di. 08.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 52

## Stichwortverzeichnis

Ahrauen .....	6	Körperpflege .....	18-19
Backen .....	33-34	Kräuterheilkunde.....	18-19
Bastelkurse .....	28-30	Kulturtechniken.....	14
Bildungsclub „Happy“ ....	6	Lehrgänge .....	39
Computer .....	15	Malen. ....	27
Dekoration .....	28-30	Musik.....	31
Deutsch.....	7-8	Makramee.....	29
DIGGY .....	15	Nähen .....	30
Englisch .....	10-12	Naturheilmittel .....	17-19
Ernährung.....	33-37	Pilates.....	24
Erste Hilfe.....	26	Psychomotorik.....	25
Fitnessboxen .....	24	Rhetorik .....	14
Fleisch & Fisch .....	36	Selbstverteidigung .....	26
Flexibility .....	24	Spanisch.....	10
Food .....	33-37	Sprachentreff .....	7
Französisch .....	9	Tanz.....	25-26
Gesundheit. ....	16-23	Traumreisen.....	23
Handmassage .....	21	Trommeln.....	31
Handarbeit .....	37-30	Wanderung.....	5,6
Italienisch.....	8-9	Wohlfühlnachmittag ....	22
Yoga.....	22	Zumba® Fitness.....	25
Kerzen gestalten.....	28	Zweisprachig-	
Kochen .....	33-36	keitsprüfung.....	9



## Information und Anmeldung

## Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it

www.vhs.it

## 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)