

I.P.

URANIA RITTEN  
SARNTHEIN

**VHS**  
SÜDTIROL



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

**HERBST | WINTER 2024 | 2025**

**AUGUST - JANUAR**

**KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE**

# Inhaltsverzeichnis

## Urania Ritten

Circuit-Training .....	8	Nähen .....	9
Englisch .....	5	Pilates .....	7
Erbrecht .....	4	Räuchern .....	6
Feldenkrais Methode® .....	7	Reisen .....	14
Flurnamenwanderung Schritzenholz .....	3	Reiten .....	10
Ganzkörpertraining trifft Pilates .....	8	Riegel, Energiekugeln & Pralines aus gesunden Zutaten .....	10
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik .....	8	Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte .....	3
Kochen mit Pilzen .....	10	Tagesfahrten .....	14
Kompost, Terra Preta, Bokashi: Für eine fruchtbare Erde ...	10	Vinyasa Power Yoga .....	7
Körbe flechten .....	9	Wurzeln .....	6
Kräuterapotheke für kleine Schnupfnasen .....	6	Zu Besuch im Fernheizwerk. ...	4
Lehrgänge .....	15	Zu Gast bei Mali Höller .....	9

## Volkshochschule Sarnthein ab Seite 11

### Urania Ritten - Vorstand

Marianne Mur  
Agnes Forer  
Frieda Kornprobst

Dorothea Profunser  
Valeria Grüner  
Martha Rottensteiner



### Information und Anmeldung

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

Exkursion

## Flurnamenwanderung Schritzenholz

Mag. phil. Johannes Ortner | *Flurnamenexperte,*  
*Obmann Heimatschutzverein Meran*

Bei dieser herbstlichen Wanderung erkunden wir abseits gelegene Besonderheiten von Lengstein. Wir wandern durch die Höfegruppe Peiern, kommen am Kobenkirchl vorbei, welches direkt in den Fels gebaut wurde. Dann genießen wir die Aussicht von der Seewand und machen auf Schritzenholz Rast. Über Grindlegg und Hexenbödele kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Unterwegs drehen sich die Gespräche um Flurnamen und kulturhistorische Besonderheiten.

**LENGSTEIN/RITTEN**, Treffpunkt Bushaltestelle/Parkplatz |  
 Fr. 11.10.2024 | 10.00–17.00 Uhr | € 29

Seminar

## Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte

Dr. Harald Toniatti | *Archivar am Südtiroler Landesarchiv*

Kirchenbücher, Grundsteuerkataster und Verfachbücher bilden für unseren Raum für die Zeit zwischen etwa 1600 und etwa 1900 die Grundlage für personen- und besitzgeschichtliche Untersuchungen. An diesem Abend erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine knappe Einführung in Recherchemöglichkeiten mittels Online-Ressourcen und vornehmlich am Landesarchiv verfügbarer analoger Quellenbestände. Sofern Zeit bleibt, können von Besucherinnen und Besuchern mitgebrachte konkrete Forschungsfragen zu diesem Zeitraum erörtert und durchgespielt werden.

**KLOBENSTEIN**, Mittelschule "H. von Hoffensthal",  
 Am Bahnhof 2 | Do. 24.10.2024 | 19.00–21.00 Uhr | € 29



### VHS-Gutschein

#### Bildung schenken

Finden Sie das passende Geschenk und buchen Sie schnell und einfach auf [www.vhs.it](http://www.vhs.it)

## Das Erbrecht: die gesetzliche und die testamentarische Erbfolge

RA Dr. Roland Unterhofer | *Rechtsanwalt*

Wie regule ich meinen Nachlass? Was sind meine Rechte als Beerbter? Wer kann in einem Testament begünstigt werden? Wie verhält es sich mit den pflichtteilsberechtigten Erben? Diese und weitere Fragen rund um die Themen Erbrecht und Testamentsverfassung werden an diesem Abend beantwortet.

**KLOBENSTEIN**, Mittelschule "H. von Hoffensthal",  
Am Bahnhof 2 | Do. 14.11.2024 | 19.30–21.30 Uhr | € 25

## Zu Besuch im Fernheizwerk

Siegfried Wolfsgruber | *Obmann der bioenergie  
Fernheizwerk Ritten Genossenschaft*

Die Genossenschaft „bioenergie Fernheizwerk Ritten“ wurde im Jahre 2007 gegründet, mit dem Ziel, thermische und elektrische Energie aus erneuerbaren Brennstoffen (Holz) zu produzieren und diese zu bestmöglichen Tarifen an die lokale Bevölkerung weiterzugeben. Die jährliche Produktion beläuft sich auf ca. 25 Mio. kWh thermische Energie und je nach Preislage auf dem Strommarkt, ca. 6,5 Mio. kWh elektrische Energie. Mit der thermischen Energie werden derzeit ca. 550 Objekte (Hotels, Kondominien, Gemeindeobjekte, private Wohnhäuser usw.) im Gebiet Klobenstein, Lichtenstern, Wolfsgruben, Oberbozen versorgt, während der Strom in das Verteilernetz eingespeist wird. Die Führung gibt einen spannenden Einblick in Funktionsweise des Fernheizwerks.

**KLOBENSTEIN/RITTEN**, Fernheizwerk, Handwerkerzone 72 |  
Fr. 22.11.2024 | 14.00–15.30 Uhr | € 5

## Englisch Konversation – Englisch für den Urlaub B1

Carmen Canle López

Kennen Sie die Situation, wenn man im Urlaub ist und Schwierigkeiten hat sich auszudrücken? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der englischen Sprache, um im Urlaub in verschiedenen Situationen zurechtzukommen: am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, ...

**VORAUSSETZUNGEN:** B1

**KLOBENSTEIN**, Mittelschule "H. von Hoffensthal",  
Am Bahnhof 2 | Mo. 30.09.2024 | 19.30–21.30 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Mo. | € 159

## Englisch A2.1

Hannes Schick

**VORAUSSETZUNGEN:** A2

**KLOBENSTEIN**, Mittelschule „H. von Hoffensthal“,  
Am Bahnhof 2 | Mo. 07.10.2024 | 19.00–20.30 Uhr | 9 Treffen |  
jeweils Mo. | € 115 (+ Lehrbuch)



### VHS-Sprachberatung

Ganz einfach den  
passenden Sprachkurs finden

Nutzen Sie unsere Sprachberatung: online auf  
[www.vhs.it](http://www.vhs.it) oder in unseren Büros in Bozen und Brixen

Workshop

## Kräuterapotheke für kleine Schnupfnasen

Maria Sölva | *Kräuterexpertin nach Ignaz Schlifni*

Sie lernen die wichtigsten Kinder-Heilkräuter kennen und bekommen Informationen zur richtigen Verarbeitung, Anwendung und Dosierung. Gemeinsam stellen wir eine kleine, griffbereite Hausapotheke aus einer Salbe, einer Tinktur und einem Hustensirup her.

**LENGMOOS**, Vereinshaus, Dorf 16 | Sa. 28.09.2024 |  
09.00–12.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 10 Material, inkl. Unterlagen)

Workshop

## Wurzeln – Kraftvolle Schätze unter der Erde

Maria Sölva | *Kräuterexpertin nach Ignaz Schlifni*

Wenn sich im Herbst das Pflanzengrün verfärbt, ist die beste Zeit, um Wurzeln zu graben. Sie erfahren, wie die Wurzeln richtig gegraben, gereinigt, verarbeitet, gelagert und verwendet werden. Im Freien graben wir einige Wurzeln und verarbeiten diese fachgerecht. Zum Abschluss stellen wir eine Tinktur und einen Ölauszug her.

**LENGMOOS**, Vereinshaus, Dorf 16 | Fr. 18.10.2024 |  
14.00–17.00 Uhr | € 39 (+ ca. € 7 Material, inkl. Unterlagen)

Workshop

## Räuchern – Einen alten Brauch neu beleben

Maria Sölva | *Kräuterexpertin nach Ignaz Schlifni*

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.

**UNTERINN**, Schmiede am Stein, Seestraße 21 | Di. 26.11.2024 |  
19.00–21.00 Uhr | € 29 (+ ca. € 4 Material, inkl. Unterlagen)

## Feldenkrais Methode®

Verena Unterhofer | *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.

**UNTERINN**, Schmiede am Stein, Seestraße 21 |

Mo. 30.09.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 125

## Vinyasa Power Yoga

Evi Pichler Rödel | *Dipl. Power-Yogalehrerin*

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

**OBERBOZEN**, Grundschule, Kirchweg 10 | Do. 03.10.2024 |

19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 125

## Pilates

Christine Staffler | *Pilatestrainerin* |

Andreas Egger | *Pilatestrainer*

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.

**OBERBOZEN**, Vereinshaus, Kirchweg 10 |

**TERMIN 1** | Mi. 25.09.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | je Mi. |

**TERMIN 2** | Mi. 25.09.2024 | 19.15–20.15 Uhr | 10 Treffen | je Mi. |

€ 125

## Ganzkörpertraining trifft Pilates

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht, ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen in Kombination mit Elementen aus dem Pilates.

**OBERINN**, Grundschule, Oberinner Straße 8, Bewegungsraum |  
Mo. 07.10.2024 | 18.30–19.30 Uhr | 10 Treffen | je Mo. | € 125

## Circuit-Training für jedermann und jedefrau

Nadia Mauroner | *Wellness- und Bewegungstrainerin*

Nach einem lockeren Aufwärmprogramm werden abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen nach dem Prinzip eines Zirkeltrainings durchgeführt.

**LENGMOOS**, Grundschule, Dorf 1 |  
Di. 01.10.2024 | 19.00–20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | € 125

## Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

Die sanfte Bewegung im Wasser ist gut für die Gefäße, entlastet den Körper und bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

**VORAUSSETZUNGEN:** Wassersicherheit oder geringe Schwimmkenntnisse

**KURSPAUSE** vom 28.10. bis 25.11.2024

Andreas Streitberger | *Sportwissenschaftler*

**KLOBENSTEIN**, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

**TERMIN 1** | Do. 05.09.2024 | 20.00–21.00 Uhr | je Do. |

**TERMIN 2** | Mo. 09.09.2024 | 09.00–10.00 Uhr | je Mo. |

**TERMIN 3** | Mo. 09.09.2024 | 10.15–11.15 Uhr | je Mo. |

10 Treffen | € 169

**TERMIN 4** | Di. 10.09.2024 | 19.15–20.15 Uhr | je Di. |

**TERMIN 5** | Di. 10.09.2024 | 20.30–21.30 Uhr | je Di. |

9 Treffen | € 152

Alexa Nösslinger Platter | *Sportwissenschaftlerin*

**KLOBENSTEIN**, Hotel Bemelmans Post, Dorfstraße 8 |

**TERMIN 1** | Mi. 11.09.2024 | 09.00–10.00 Uhr | je Mi. |

**TERMIN 2** | Mi. 11.09.2024 | 10.10–11.10 Uhr | je Mi. |

10 Treffen | € 169

Kurs

## Nähen mit Sophie: Einführung in die Welt des Nähens

Sophie Obermair | *Modedesignerin*

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Nähens! In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf, wie Sie Ihre eigene Kleidung und Accessoires herstellen können. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Kursleiterin, entdecken Sie die verschiedenen Techniken und Werkzeuge des Nähens.

**ZIELGRUPPE:** Anfänger

**OBERBOZEN**, Grundschule, Kirchweg 10 |

Sa. 19.10.2024 | 09.00–18.00 Uhr | € 95 (+ ca. €15 Material)

NEU

Kurs

## Körbe flechten

Peter Messner | *Landwirt*

Entdecken Sie die Grundlagen des Korbflechtens in unserem praxisorientierten Kurs. Lernen Sie Materialien, Werkzeuge und Techniken kennen, um Ihre einzigartigen Körbe herzustellen. Schaffen Sie individuelle Designs und erfahren Sie die Schönheit traditioneller Flechtkunst.

**KLOBENSTEIN**, Ronacherhof, Gebrack 16 | Sa. 23.11.2024,

09.00–18.00 Uhr | So. 24.11.2024, 09.00–12.00 Uhr |

€ 59 (+ € 12 Material)

Kurs

## Zu Gast bei Mali Höller: Schlutzer, Knödel & mehr – Südtiroler Hausmannskost

Mali Höller | *Bäuerin und Köchin auf dem Baumannhof*

Mit viel Freude und Liebe präsentiert die Bäuerin und Köchin Mali Höller die authentische Südtiroler Hausmannskost: Von ihren weit über die Landesgrenzen hinaus berühmten „Schlutzern“ über Knödel bis hin zu anderen Köstlichkeiten.

**SIGNAT**, Buschenschank Baumannhof, Oberlaitach 6 A |

Sa. 07.09.2024 | 09.00–13.00 Uhr | € 49 (inkl. Material)

## Kochen mit Pilzen

Norbert Beikircher | *Küchenmeister*

Sie lernen vom erfahrenen Küchenchef, wie vielseitig Pilze in der Küche eingesetzt und zubereitet werden können.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 | Mi. 16.10.2024 |

18.00–21.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 25 Material, inkl. Rezeptmappe)

## Riegel, Energiekugeln & Pralines aus gesunden Zutaten

Magdalena Pappalardo | *Ausbildung in Ernährungsberatung*

Welche Zutaten für süße Snacks sind tatsächlich gesund und welche nur scheinbar? Diese Frage werden wir klären und Karamellriegel, Haselnuss-Pralines, Kokos-Zitronen-Kugeln und weitere leckere Rezepte zubereiten.

LENGMOOS, Vereinshaus, Dorf 16 |

Sa. 12.10.2024 | 14.00–17.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 15 Material)

## Kompost, Terra Preta, Bokashi: Für eine fruchtbare Erde

Alexander Huber | *Gärtner*

Den Boden pflegen heißt für Abwechslung sorgen. Den Boden vitalisieren heißt Humus aufbauen – über Kompost, Wurmkompost, Ernterückstände, Gründüngung, Mulch, Bokashi und Terra Preta. Diese sorgen für Abwechslung und machen den Boden fruchtbar. Erde gut, alles gut.

OBERINN, Vereinssaal Oberinn VGO, Oberinnerstraße 8 A |

Di. 05.11.2024 | 19.30–21.30 Uhr | € 29

## Reiten – Pferde kennenlernen und erleben

Katharina Jaider Gruber |

*Dipl. Pferdebetriebsleiterin und VFD-Übungsleiterin*

Durch Striegeln, Putzen, Pflegen und Beobachten lernen die Kinder die Bedürfnisse der Pferde kennen und diese zu verstehen. Unter fachlicher Anweisung sitzen und turnen die Kinder auf dem Pferderücken und machen ihre ersten Reitversuche.

**ZIELGRUPPE:** Kinder ab 6 Jahren

OBERINN, Bachmannhof, Oberinnstraße 7 |

Sa. 21.09.2024 | 09.00–12.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Sa. | € 108

Anmeldung: 0471061444 info@vhs.it



## Englisch A1.3 – leichte Vorkenntnisse

Dr. Luisa Pesarin

**SARNTHEIM**, Mittelschule, Samerstraße 3 | Mi. 09.10.2024 |  
18.00–19.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mi. | € 115 (+ Lehrbuch)

## Soziale Medien – Gefahren für Kinder und Verantwortung für Eltern

Augusto Bernardi | *Datenschutzbeauftragter*

85 % der Kinder und Jugendlichen nutzen soziale Medien täglich für 3 Stunden. Tut das noch gut? Wollen Sie wissen, wo Fotos, Posts und Daten Ihrer Kinder wirklich landen? Welche Risiken sich hinter der Fassade von Instagram, TikTok, Youtube und WhatsApp verbergen? Unser Experte in Sachen Social Media und Datenschutz beantwortet Ihre Fragen.

**SARNTHEIM**, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle),  
Griesplatz 11 | Do. 21.11.2024 | 19.30–21.30 Uhr | € 29

## Atemübungen für die innere Ruhe

Sieglinde Schrei | *Meditations- und Entspannungsberaterin*

Der Atem ist das Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Sie erlernen Atemtechniken, die Sie überall und jederzeit einsetzen können, um zu mehr Ausgeglichenheit und Belastbarkeit zu gelangen.

**SARNTHEIM**, Mittelschule, Samerstraße 3 |  
Di. 15.10.2024 | 18.30–20.00 Uhr | € 19

### Ortsstellenleitung Sarntheim

Rosa Leitgeb Regele  
Anna Klara Moser

## Farb- und Schminkeberatung – Welche Farben bringen Sie zum Strahlen?

Michaela Moser | *Farb- und Stilberaterin*

Farbberatung engt nicht ein, sondern bringt Sie zum Strahlen. Sie erlernen im theoretischen Teil und bei der individuellen Farbtypanalyse mit Tüchern die Farben der Kleidung, der Haare, der Accessoires und des Make-ups der eigenen Persönlichkeit anzupassen. Außerdem gibt die Kursleiterin Tipps zum richtigen Schminken.

**SARNTHEIN**, Astfeld 115 | Fr. 25.10.2024 | 18.00–21.00 Uhr | € 39

## Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining Spaß an Bewegung

Michaela Oberkalmsteiner | *Fitness- und Gesundheitstrainerin*

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit funktionellen Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die Ihren Körper in Form bringen. Unser Ziel ist es, langsam aber sicher Veränderungen zu sehen und am Ende des Kurses mit gestärktem Selbstwertgefühl nach Hause zu gehen.

**SARNTHEIN**, Musikprobelokal (oberhalb der Feuerwehrrhalle), Griesplatz 11 | Do. 26.09.2024 | 17.45–18.45 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | € 125

## Ganzheitliches Körpertraining – Die 8 Schlüssel

Adelheid Theresia Plattner | *Bewegungstrainerin*

Das Training umfasst Übungen aus den Bereichen Gesundheitsgymnastik, Medical Yoga, Yin Yoga, Pilates, Spiraldynamik und Liebscher & Bracht Schmerztherapie. Für ein gesundes, schmerzfreies Leben erlernen Sie eine Trainingsroutine, welche Sie ganz einfach in Ihren Alltag einbauen können.

**SARNTHEIN**, Sarner Bürgerhaus, Runggengerstr. 11 | Mi. 02.10.2024 | 18.00–19.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 125

NEU

Kurs

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

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.

REINSWALD, Dorfhaus, Reinswald 66 | Do. 10.10.2024 |  
18.00–21.00 Uhr | € 45 (+ ca. € 20 Material, inkl. Rezeptmappe)

Kurs

## Fleischkochkurs – Von der Metzgerei in die Küche

Peter Gross | *Koch und Metzger*

Sie hat immer schon interessiert, von welchem Teil des Tieres die Spitzrose, das Schnitzel oder das Tellerfleisch stammt? Peter Gross, Metzger und Koch in Personalunion, erklärt es Ihnen. Nachher geht es zusammen mit ihm in das neue, stimmungsvolle Kochstudio zum Kochkurs.

MULS/SARNTAL, Rabensteinerhof, Muls 6a | Sa. 09.11.2024 |  
10.00–14.00 Uhr | € 55 (+ ca. € 50 Material, inkl. Rezeptmappe)

Führung

## Schokolade – Handgeschöpfte Köstlichkeiten

Michael Oberhöller | *Konditormeister und Schokoladehersteller*

Bei einem Schokoladenwettbewerb in Mailand wurde die Schokolade von Oberhöller mit dem ersten Platz prämiert und seitdem widmet sich die Familie nur mehr der Schokoladen-Herstellung. Lassen Sie sich vom Juniorchef durch die Schokoladenmanufaktur führen und verkosten Sie anschließend edelste Schokolade!

SARNTHEIN, Schokoladenmanufaktur Oberhöller,  
Handwerkerzone 4 | Sa. 19.10.2024 | 09.30–11.00 Uhr | € 15

Kulturreise

## 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

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

**FRIAUL**, Fr. 11.10.2024–So. 13.10.2024 |

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

*Weitere Exkursionen, Tagesfahrten und Reisen finden Sie auf [www.vhs.it](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.

Anmeldung: 0471061444 info@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)