

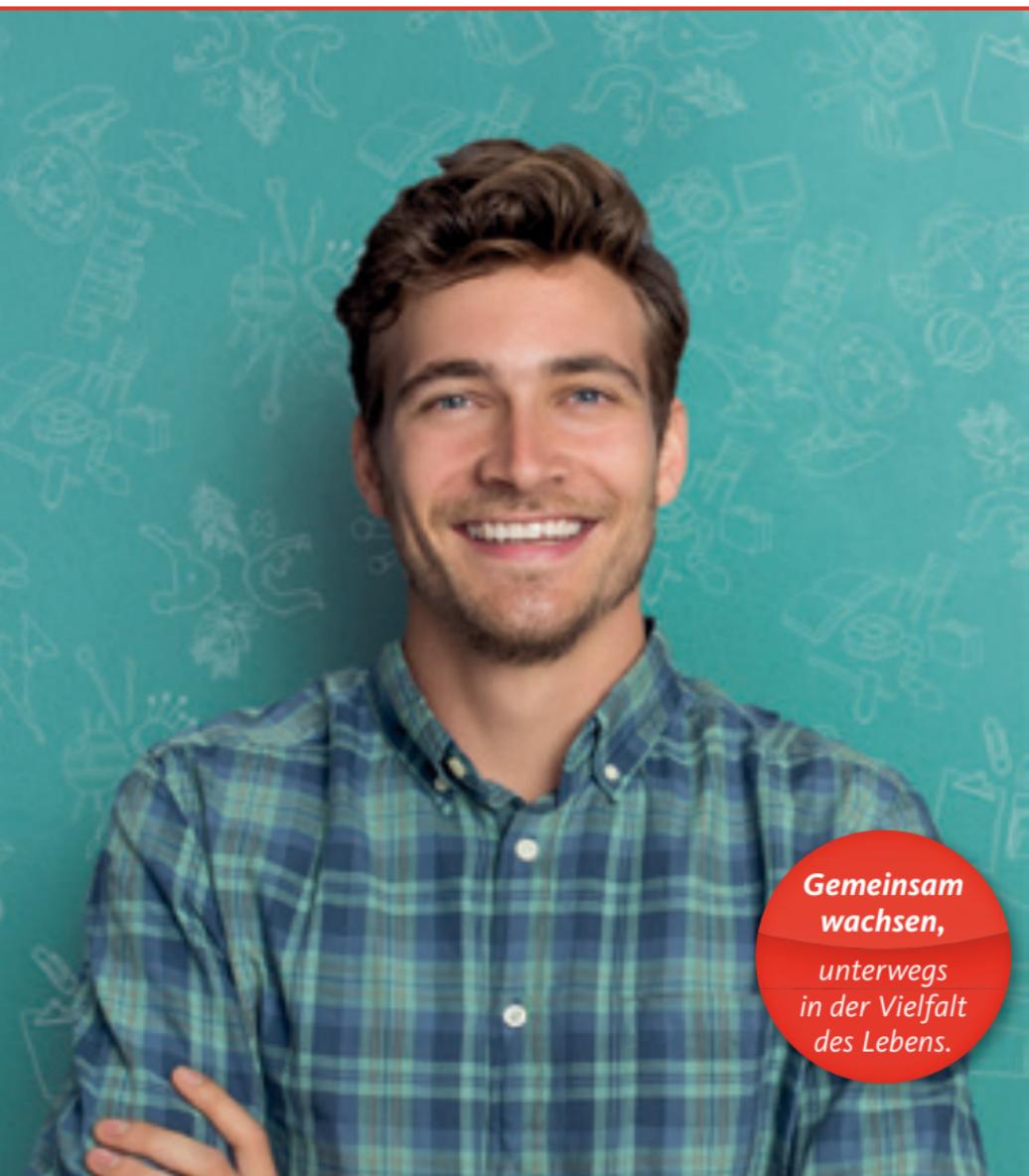
I.P.

# FRÜHJAHR | SOMMER 2017

JANUAR – AUGUST



Integrierte  
Volkshochschule



**Gemeinsam  
wachsen,  
unterwegs  
in der Vielfalt  
des Lebens.**

**Kurse | Seminare | Vorträge**

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

Volkshochschule  
Südtirol

## Liebe Weiterbildungsinteressierte!

Die Volkshochschule Südtirol arbeitet seit vielen Jahren im Rahmen der Integrierten Volkshochschule Weiterbildungsangebote aus, um ein gemeinsames Lernen von Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern. In den Kursen arbeiten wir in Kleingruppen, sodass jeder individuell unterstützt werden kann.

Auf Anfrage kann gegebenenfalls ein Fahrtendienst zu den Kursen organisiert werden. Wir behalten uns vor, dafür ein gewisses Entgelt zu verlangen.

Es gibt regelmäßige Angebote (wöchentlich oder monatlich) wie Sprach, Bewegungs- oder Musikurse. In jedem Semester arbeiten wir aber auch neue Veranstaltungen aus. Wir wünschen Ihnen/Euch viel Spaß mit unserem Programm und viele nette Begegnungen.

Ihr/Euer VHS-Team

## Inhalt

Bozen und Unterland .....	3
Eisacktal und Grödnertal .....	8
Pustertal .....	24
Wipptal .....	36

 für Kinder & Jugendliche

## VHS im Internet

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

- > Anmeldungen rund um die Uhr
- > aktuelle Kursangebote
- > Kurssuche nach Fachbereichen, Ortsstellen und Referenten
- > elearning EC DL und EBCL inkl. Demo-Kurs und Lernvideos
- > EDV-Unterlagensammlung mit Übungen
- > VHS-Selbstlernzentrum

Mitten im VHS-Geschehen:

[www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol](https://www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol)

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

## Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit JUGS –  
Jugendsektion des Elternverbandes  
Hörgeschädigter Kinder



Maurizio Riglione

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen "hörbar", wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt macht. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorlieben singen wir oder spielen auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziele:

- > Musik als Weggefährtin kennenlernen
- > mit den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten in Kontakt kommen
- > neue Ausdrucksweisen und Wege zu mehr Wachstum und Lebensfreude finden
- > musikalische Potenzialentfaltung

**ZIELGRUPPE:** Volks- und Mittelschüler mit und ohne Behinderung

**Ort:** BOZEN | Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstraße 8

**Termin:** Fr. 03.02.2017 | 17.00–18.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | entfällt am 03.03. und 14.04.2017

**Beitrag:** € 180



## Information und Anmeldung:

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1, 39100 Bozen

T 0471 061 444

F 0471 061 445

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

[info@volkshochschule.it](mailto:info@volkshochschule.it)

## Fotografieren macht Spaß

*Paola Marcello | Fotografin*

Ein neues Instrument kreativer Ausdrucksform kennenlernen: die Fotografie und Erzählung durch Bilder. Spiele und praktische Übungen schulen unsere Beobachtungs- und Ausdrucksfähigkeit. Zuerst lernen wir die Funktionen der eigenen Kamera kennen und was wir beim Fotografieren noch alles beachten müssen. Dann geht's los: Wir knipsen Gegenstände, bauen ein Fotoset auf und fotografieren uns gegenseitig, außerdem gehen wir in die freie Natur. Am Ende gestalten wir mit den Aufnahmen ein persönliches Fotoalbum oder einen Fotoalbum.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

### In Zusammenarbeit mit JUGS – Jugendsektion des Elternverbandes Hörgeschädigter Kinder

**Ort:** **BOZEN** | Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstraße 8

**Termin:** Fr. 28.04.2017 | 15.00–17.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Fr.

**Beitrag:** € 55 (inkl. Material)

### Aufbaukurs

#### In Zusammenarbeit mit der BZG Überetsch Unterland

**Ort:** **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

**Termin:** Di. 02.05.2017 | 09.00–11.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di.

**Beitrag:** € 55 (inkl. Material)

## Einfach in Bewegung kommen – mit Zilgri

### In Zusammenarbeit mit der BZG Überetsch Unterland

*Karin Schweigkofler | Physiotherapeutin*

Atem- und Bewegungsübungen in angenehmer und entspannter Umgebung erleben und erfahren – mit dem Ziel, die Gelenke beweglicher werden zu lassen, die Atmung zu vertiefen und um ein besseres Körpergefühl für sich selbst zu bekommen. Mitmachen kann jeder! Und es macht Spaß!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung ab 18

**Ort:** **KURTATSCH** | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

**Termin:** Do. 19.01.2017 | 09.00–10.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do.

**Beitrag:** € 20



## Yoga

Yoga ist ein Weg von außen nach innen, der den Körper stärkt und dehnt. Die Bewegungen werden geschmeidig, anmutig und entspannt ausgeführt, vertiefen und stärken unsere Atemkraft. Yoga aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und unsere alltäglichen Beschwerden, wie Rücken- und Kopfschmerzen. Nervosität oder Verschleiß der Gelenke können gelindert werden.

### In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

*Christina Dorfmann Gatscher*

**Ort:** **BOZEN** | Blindenzentrum, Schießstandweg 36

**Termin1:** Do. 12.01.2017 | 15.50–17.20 Uhr | 17 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 02.03. und 13.04.2017

**Termin2:** Do. 12.01.2017 | 17.35–19.05 Uhr | 17 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 02.03. und 13.04.2017

**Beitrag:** € 61

### In Zusammenarbeit mit JUGS – Jugendsektion des Elternverbandes Hörgeschädigter Kinder

*Dr. Barbara Serra | nach Satyananda-Methode Dipl. Yogalehrerin*

**ZIELGRUPPE:** Volks- und Mittelschüler mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BOZEN** | Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstraße 8

**Termin:** Fr. 03.02.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Fr. | entfällt am 03.03.2017

**Beitrag:** € 30

## Bewegung mit Musik

### In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

*Alberto Dallo Specchio*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BOZEN** | Blindenzentrum, Schießstandweg 36

**Termin:** Mi. 11.01.2017 | 19.00–20.00 Uhr | 16 Treffen | jeweils Mi. | entfällt am 01.03.2017

**Beitrag:** € 40

## Tanzen wie die Weltmeister

Miteinander TANZEN wir frei und wild!  
Kreativer Ausdruckstanz für junge Leute

Gemeinsam tanzen füllt das Herz mit Freude. Du lernst neue Frauen kennen und begegnest ihnen im Tanz. Alleine, zu zweit oder in der Gruppe erfährst du neue und alte Bewegungsmuster. Lernst deinen Körper durch deine Bewegungen besser kennen. Tanzen fördert dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Du bringst deinen Körper in Ausdruck. Du wirst schöpferisch und öffnest die weite Welt der Phantasien und Träume, die sichtbar werden: Du tanzt wie eine Bauchtänzerin oder wie ein Popstar. Dein Körper wird stark belebt, gestärkt und entspannt. Dein Tanz verbindet dich mit den Anderen.

In Zusammenarbeit mit dem  
Landesverband Lebenshilfe



*Evi Pardeller | Tanz- und Sozialpädagogin*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Lernschwierigkeiten

**Ort:** BOZEN | Raum Acht, Vintlerstraße 6 A

**Termin:** Do. 09.03.2017 | 14.30–16.00 Uhr | 5 Treffen | jew. Do.

**Beitrag:** € 25

In Zusammenarbeit mit der BZG Überetsch Unterland

*Karin Schweigkofler | Physiotherapeutin*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung ab 18

**Ort:** KURTATSCH | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

**Termin:** Do. 19.01.2017 | 10.30–12.00 Uhr | 4 Treffen | jew. Do.

**Beitrag:** € 20

## Langlaufen-Trainingsfahrten

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und  
Sehbehinderten-Amateursportgruppe

*Riccardo Tomasini*

Fahrten mit dem Kleinbus zu den Langlaufloipen am Lavazé-Joch, auf die Seiser Alm o. ä. für Wettkampfsportler und für Freizeitlangläufer.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** BOZEN | Treffpunkt: Blindenzentrum,  
Schießstandweg 36

**Termin:** Di. 03.01.2017 | 13.00–17.30 Uhr | 25 Treffen | jeweils  
Di., Do. und Sa. | entfällt am 26.01. und 28.01.2017

**Beitrag:** € 50



## AcquAbili – Erlebnis Wasser

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft  
Überetsch Unterland

*SSV Leifers ASV Sektion Schwimmen*

Mit Freude und Spaß das Erlebnis Wasser entdecken und neue Erfahrungen sammeln. Experimentieren und in Ruhe neue Bewegungen ausprobieren, die oftmals nur im Wasser möglich sind. Gemeinsam mit Experten einen anderen Zugang zum Wasser finden, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmer. Das ist AcquAbili.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung ab 18

**Ort:** KURTATSCH | Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31

**Termin:** Do. 19.01.2017 | 13.00–14.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Do. | entfällt am 23.02. und 02.03.2017

**Beitrag:** € 35

## Voltigieren/Reiten und Pferdekundig werden



*Referent wird noch bekannt gegeben*

Das Pferd putzen, führen, füttern, es herrichten und dann auf ihm reiten und voltigieren. Bei all diesen Aktivitäten laufen bei uns Menschen Lernprozesse ab, die uns körperlich, geistig, emotional und sozial bereichern. Neben der sinnpraktischen und bewegungsorientierten Arbeit wird auch mit Arbeitsblättern rund um das Thema Pferd gearbeitet, sodass die gesammelten praktischen Erfahrungen auch auf kognitiver Ebene verarbeitet werden können.

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 6 Jahren

**Ort:** SALURN | Zentrum für Hippotherapie

**Termin1:** Mi. 08.03.2017 | 13.00–15.00 Uhr | 8 Treffen |  
jeweils Mi.

**Termin2:** Fr. 10.03.2017 | 13.00–15.00 Uhr | 8 Treffen |  
jeweils Fr. | entfällt am 14.04.2017

**Beitrag:** € 128



Unser gesamtes Programm und weitere Informationen  
finden Sie ständig aktualisiert im Internet

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

[www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol](https://www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol)



NEU

Infoabend

**ROTation: Input für das Gehirn**

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter

Michaela Koblinger | Mototherapeutin

Infoabend

Mit der neurophysiologischen ROTA-Therapie werden u. a. Neugeborene und Säuglinge wie auch größere Kinder und Erwachsene behandelt, die an Symptomen einer zentralen Koordinationsstörung oder Tonusregulationsstörung leiden. Gezielte Rotationsübungen regen das Gehirn an, die Körperspannung optimal zu regulieren. So werden motorische und vegetative Beeinträchtigungen verbessert. Beim Infoabend erfahren Sie was ROTA-Therapie ist, was sie bewirkt und wie diese funktioniert. Auf Ihre Fragen geht die Referentin an diesem Abend ein.

**ZIELGRUPPE:** interessierte Eltern, Therapeuten, Ärzte, Erzieher, Lehrer, Kinderkrankenschwestern, Hebammen, Still- und Trageberater, häusliche Pflegedienste, Gew. u. Med. Masseure, Lerntainer, Frühförderer

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9**Termin:** Di. 24.01.2017 | 19.00–21.00 Uhr | 1 Treffen**Beitrag:** € 10**Eltern-Kind-Tag**

In einer zweistündigen Einzelsitzung erhalten Sie mit Ihrem Kind oder alleine, einen direkten Einblick in die ROTA-Therapie. Ihnen werden individuelle Übungen gezeigt, welche in den verschiedenen Alltagssituationen berücksichtigt werden. Die Eltern als Hauptbezugspersonen werden dabei unmittelbar an der Arbeit mit ihrem Kind einbezogen und können in der nachgehenden Besprechung gemeinsam mit Frau Koblinger eine Übungsanleitung für zuhause erarbeiten.

**ZIELGRUPPE:** interessierte Eltern mit ihren Kindern**VORAUSSETZUNGEN:** Besuch des Infoabends am 24.01.17**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9**Termin:** Mi. 25.01.2017 | 08.00–18.00 Uhr |

1,5–2 h Einzelsitzung pro Kind bei Erstkontakt

**Beitrag:** € 60 Elternteil mit Kind**ANMELDESCHLUSS:** 16.01.2017

A E B



Sie arbeiten mit Ihrem Kind bereits nach dem Rota-Prinzip und wollen sicherstellen, dass die Übungen richtig durchgeführt werden? In einer einstündigen Einzelsitzung wiederholen Sie mit Ihrem Kind die Übungsabläufe und erhalten von der Expertin Tipps und Tricks, wie Sie die Übungen richtig durchführen können.

**VORAUSSETZUNGEN:** Besuch eines Einführungsseminars**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9**Termin1:** Do. 26.01.2017 | 08.00–18.00 Uhr |

1 h Einzelsitzung pro Kind als Kontrolltermin

**Termin2:** Do. 27.04.2017 | 08.00–18.00 Uhr |

1 h Einzelsitzung pro Kind als Kontrolltermin

**Beitrag:** € 45 Elternteil mit Kind

Exkursion

**Waldläuferbande –  
Der Natur auf der Spur**

Kornelia Stuffer | Wildnispädagogin



In der Waldläuferbande erlebst du mit allen Sinnen die Geheimnisse der Natur. Wir streifen umher und schließen Freundschaften mit den Bewohnern des Waldes, haben Zeit zum Werkeln und zum Kreativsein, schlagen Funken, zaubern uns Köstlichkeiten auf dem Feuer, bauen Unterschlupf, tauchen ein ins Pflanzenreich, erzählen Geschichten, machen Musik, spielen, klettern, toben, lachen und tun das, wozu wir sonst noch Lust haben. Das Wissen der Naturvölker begleitet uns auf dem Weg zu einer echten und tiefen Naturverbindung.

**ZIELGRUPPE:** Mädchen und Jungen mit und ohne Beeinträchtigung ab 7 Jahren**Ort:** BRIXEN | Treffpunkt Parkplatz Kinderdorf**Termin:** Fr. 10.03.2017 | 15.00–18.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr.**Beitrag:** € 60**Information und Anmeldung:**

Volkshochschule Südtirol

Zweigstelle Brixen

Peter-Mayr-Straße 9, 39042 Brixen

T 0472 836 424

F 0472 971 140

www.vhs.it

brixen@volkshochschule.it

## Club 3

*Roberto De Luca*

Zielsetzung ist das Kennenlernen von Gleichgesinnten und die Bildung eines Freundeskreises, welcher sich schrittweise im Laufe der Zeit eigenständig organisiert und von sich aus untereinander Kontakt hält. Den genauen Treffpunkt zu den jeweiligen Kursen und Veranstaltungen geben wir bei der Anmeldung rechtzeitig bekannt.

**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

**Beitrag:** jeweils € 15

Der Alpinesgeschichte auf der Spur: MMM Ripa

**Termin:** Sa. 28.01.2017 | Ganztagesausflug

Winterexkursion auf der Villanderer Alm

**Termin:** Sa. 24.02.2018 | Ganztagesausflug

Botanische Exkursion am Ritten

**Termin:** Sa. 25.03.2017 | Ganztagesausflug

Weinlehrpfad Girlan

**Termin:** Sa. 22.04.2017 | Ganztagesausflug

Lerne deine Heimat kennen: Barbian – Dreikirchen

**Termin:** Sa. 20.05.2017 | Ganztagesausflug

Tiere rund um den Misurinasee

**Termin:** Sa. 24.06.2017 | Ganztagesausflug

Der Natur auf der Spur am Moaßl Wasserfall

**Termin:** Sa. 22.07.2017 | Ganztagesausflug

Lerne deine Heimat kennen: Heinzen Alm

**Termin:** Sa. 19.08.2017 | Ganztagesausflug



## Bildungsclub "Happy"

*Isotta Martorelli | Karin Brunner | Erich Klaus Knollseisen*

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

Winterexkursion rund um Ridnaun

**Termin:** Sa. 21.01.2017 | Ganztagesausflug

Kennst du deine Heimat? Rund um Meran

**Termin:** Sa. 18.02.2017 | Ganztagesausflug

Dem Frühling auf der Spur im Frühlingstal

**Termin:** Sa. 18.03.2017 | Ganztagesausflug

Südtirols außergewöhnliche Seilbahn:  
Die Mendelbahn

**Termin:** Sa. 15.04.2017 | Ganztagesausflug

Kennst du deine Heimat? Rund um die  
Koja-Wiesen von St. Andrä

**Termin:** Sa. 20.05.2017 | Ganztagesausflug

Auf den Spuren König Laurins – Unterwegs  
im Latemar

**Termin:** Sa. 17.06.2017 | Ganztagesausflug

Geologische Exkursion um die  
Erdpyramiden von Percha

**Termin:** Sa. 15.07.2017 | Ganztagesausflug

Der Natur auf Spur: 4 Elemente am Rosskopf

**Termin:** Sa. 05.08.2017 | Ganztagesausflug



## VHS im Internet

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

- > Anmeldungen rund um die Uhr
- > aktuelle Kursangebote
- > Kurssuche nach Fachbereichen, Ortsstellen und Referenten

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

- > elearning ECDL und EBCL inkl. Demo-Kurs und Lernvideos
- > EDV-Unterlagensammlung mit Übungen
- > VHS-Selbstlernzentrum

Mitten im VHS-Geschehen:

[www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol](https://www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol)



## Naturerlebnis- und Wandertage

Isotta Martorelli | Erich Klaus Knollseisen

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen – der Natur und dem Leben mit allen Sinnen auf der Spur sein: Jeder Tag bringt etwas Neues! Wir steuern jeden Tag ein anderes Ziel oder eine neue Herausforderung an.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung (ab 10 Jahre)



### Aktiv-Tage

**Ort:** BRIXEN | Treffpunkt: 09.15 Uhr, Busbahnhof

**Termin:** Mi. 19.07., Do. 20.07. und Fr. 21.07.2017 |  
09.15–17.15 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45

### Themen-Wander-Tage

**Ort:** BRIXEN | Treffpunkt: 09.15 Uhr, Busbahnhof

**Termin:** Mo. 31.07., Mi. 02.08. und Fr. 04.08.2017 |  
09.15–17.15 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45

Kurs

## Italienisch im Alltag

Isotta Martorelli

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Mi. 01.02.2017 | 17.00–18.00 Uhr | 12 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 01.03.2017

**Beitrag:** € 42

Kurs

## Gebärdensprache für Anfänger

Elmar Karl Hunglinger | Gebärdensprachdozent

Die "Muttersprache" der Hörgeschädigten ist die Gebärdensprache. Sie besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik, Mundbild und Körperhaltung gebildet werden. Dieser Kurs richtet sich an Hörende, die diese Sprache kennen lernen bzw. erlernen wollen.

**ZIELGRUPPE:** Teilnehmer, die beruflich oder privat mit Hörgeschädigten kommunizieren und alle Interessierten

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Di. 07.02.2017 | 18.00–20.00 Uhr | 8 Treffen |  
jeweils Di. | entfällt am 28.02.2017

**Beitrag:** € 88 (inkl. Unterlagen)



## Der Umgang mit Geld

Ingeborg Pupp Ausserhofer

Das eigene Geld im Griff zu haben, ist wichtig! Es interessiert dich, was die Sachen beim Einkaufen kosten und wie man am besten das Rückgeld kontrolliert? Du willst wissen, wie viel Geld du brauchst, wenn du etwas sparen willst? Wir werden mit Geld rechnen und viele verschiedene Übungen mit Geld machen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin1:** Do. 16.02.2017 | 15.30–16.30 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Do. | entfällt am 23.02. und 13.04.2017

**Termin2:** Do. 16.02.2017 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Do. | entfällt am 23.02. und 13.04.2017

**Beitrag:** € 37

Kurs

## Kulturtechniken

Dr. Margit Psailer | Psychologin und Lehrerin

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Mi. 25.01.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 15 Treffen | jeweils  
Mi. | entfällt am 01.03.2017

**Beitrag:** € 63

Kurs

## Denkend spielen

Trainiert eure geistige Fitness mit Spiel und Spaß. Mit Karten-, Würfel-, und Denkspielen tut ihr etwas für euer Gedächtnis.

Isotta Martorelli

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Fr. 10.03.2017 | 16.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 10

### Club 3

Roberto De Luca

**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Sa. 21.01. und Fr. 28.04.2017 | 16.00–21.00 Uhr

**Beitrag:** € 16

## Mentaltraining "Ich bin ein Schatz"

*Dott.ssa Mag. Cordula Oberhuber | Mental- und Wir-Trainerin, Kindergärtnerin und Grundschullehrerin*

Im Kindermentaltraining wird euch eure eigene Stärke deutlich, eure Kreativität und Fantasie angeregt und euer Selbstbewusstsein gestärkt. Ihr lernt, euch in euch selbst wohl zu fühlen. Ihr lernt wie ihr mit euren Gefühlen positiv umgeht; erkennt eure eigenen Grenzen und nehmt diese wahr; außerdem sollt ihr durch Entspannungsübungen Kraft schöpfen.

**ZIELGRUPPE:** Kinder mit und ohne Beeinträchtigung im Grundschulalter

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Di. 02.05., Di. 16.05. und Di. 23.05.2017 | 15.00–17.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 22



## Computerkurs: Fit im Beruf und Alltag

*Elmar Albertini | EDV-Expertin*

Nicht nur die Neuerungen in der Textverarbeitung werden euch gezeigt, auch einfache Tabellenkalkulationen gehören zum Kursinhalt. Tipps und Tricks, die euch die Arbeit mit E-Mails und dem Internet erleichtern.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Mi. 03.05.2017 | 15.15–17.15 Uhr | 5 Treffen

**Beitrag:** € 45

## Fotografieren macht Spaß

*Paola Marcello | Fotografin*

Spiele und praktische Übungen schulen unsere Beobachtungs- und Ausdrucksgabe. Zuerst lernen wir die Funktionen der eigenen Kamera kennen und was wir beim Fotografieren noch alles beachten müssen. Dann geht's los: Wir knipsen Gegenstände, bauen ein Fotoset auf und fotografieren uns gegenseitig, außerdem gehen wir in die freie Natur. Am Ende gestalten wir mit den Aufnahmen ein persönliches Fotoalbum oder einen Fotorahmen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **ST. ULRICH** | Haus Locia, Romstraße 101

**Termin:** Fr. 28.04.2017 | 09.00–11.30 Uhr | 4 Treffen | jew. Fr.

**Beitrag:** € 45 (inkl. Material)



## Die ideale Farbe für Outfit und Make-up: Farb- und Schminkberatung

*Sandra Pallua | Farb- und Stilberaterin, Aerobictrainerin  
Sylvia Weger Zanatta | Zert. Qigong Trainerin, Kosmetikerin,  
Masseurin*

Selbstbewusstes Auftreten können Sie lernen. Entdecken Sie durch die Farbtyp- und Make-up-Beratung wie Sie Ihr Äußeres zum Strahlen bringen. Jede wird durch Farbtücher analysiert und mit Make-up und Pinsel verzaubert. Erleichtern Sie sich den Alltag mit konkreten Tipps.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Sa. 08.04.2017 | 14.30–17.30 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 20

## Feldenkrais Methode®

Beweglich werden, sein und bleiben

*Karin Wild Tötsch | Feldenkraislehrerin*

Die Feldenkraismethode ist wirksam bei vielen Leiden. Dadurch werden alltägliche Handlungen einfacher, leichter und unkomplizierter. Die Gruppe wird mit verbalen Anleitungen durch eine Folge von einzelnen oft kleinen, einfachen Bewegungen geleitet, die sich am Ende zu einem ganzen Bewegungsablauf zusammenfügen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin1:** Mo. 09.01.2017 | 15.15–16.15 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | entfällt am 27.02.2017

**Termin2:** Mo. 09.01.2017 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. | entfällt am 27.02.2017

**Beitrag:** € 50

## Fit & Fun – Freude und Spaß an der Bewegung

In Kooperation mit dem Amateursportverein SSV Brixen, Sektion Behindertensport

*Saro Scaggiante | & Team*

Mit abwechslungsreichen Übungen und Spielen wollen wir uns fit halten!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | SOWI Gym. Josef Gasser, I.-Mader-Straße 3

**Termin:** Mo. 19.06.2017 | 16.45–17.45 Uhr | 8 Treffen | jew. Mo.

**Beitrag:** € 40



## Kletterkurs zum Hineinschnuppern

Isotta Martorelli

Bouldern ist Klettern ohne Seil, begrenzt auf niedrige Höhen, abgesichert mit Fallschutzmatten. Der Bouldersport ist ein ganzheitlicher Sport und fordert Geist und Körper gleichermaßen. Er bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinaus zu wachsen, Mut zu entwickeln, kreierte Inspiration, schult den Körper.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Kletterzentrum Vertikale, Am Priel 9  
**Termin:** Mi. 08.03.2017 | 15.00–16.00 Uhr | 5 Treffen | jew. Mi.  
**Beitrag:** € 20

**Ort:** **BRIXEN** | Kletterzentrum Vertikale, Am Priel 9  
**Termin:** Fr. 09.06.2017 | 14.00–16.00 Uhr | 1 Treffen  
**Beitrag:** € 8

## Fit durch Tennis

Andrea Bianchi | Tennislehrer

In diesem Kurs lernt ihr die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen oder baut diese aus. Neben den verschiedenen Schlagtechniken wird auch besonderer Wert auf die Beinarbeit und Bewegungskoordination gelegt.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Tennisplatz, Brennerstraße 8  
**Termin:** Di. 04.07.2017 | 17.30–18.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Di.  
**Beitrag:** € 25

## Tanzen wie die Weltmeister

Lasst uns gemeinsam tanzen!

Frieda Heidenberger Hofer | Kneipp Gesundheitstrainerin, Entspannungstrainerin

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euern Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

**ZIELGRUPPE:** junge Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, sowie Freunde

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9  
**Termin:** Do. 16.03.2017 | 16.00–17.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 20.04.2017  
**Beitrag:** € 40

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@volkshochschule.it



## Musik, Tanz und Theater

Sonja Ellemunt | Theaterpädagogin

In dieser Workshop-Woche haben wir viel Tolles und Spaßiges vor. Einfache und lustige theaterpädagogische Spiele führen uns in die Welt des Theaters. Dort schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit Ausdruck und Sprache. Mit verschiedenen Instrumenten, Kompositionen, Gesang und Körper-Rhythmiken tauchen wir in die Welt der Musik und des Tanzes ein. Am Ende des Workshops laden wir dann zu einer Vorstellung ein. Dieser Workshop basiert auf dem inkludierenden Prinzip: Jeder ist mit seinen einzigartigen Fähigkeiten und Fertigkeiten willkommen.

**ZIELGRUPPE:** Kinder mit und ohne Beeinträchtigung (5–12 Jahre)

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9  
**Termin:** Mo. 24.07.2017 | 14.00–18.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.  
**Beitrag:** € 45

## Nordic Walking

Thommy Schöpf | Ausbilder Ital. Nordic Fitness Verband, Mentaltrainer

Nordic Walking ist ideal für Fitnesssportler, Naturfans und Gesundheitsbewusste. Es schont die Gelenke, entlastet den Bewegungsapparat, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hat im Vergleich zum Walking durch den gezielten Einsatz der Nordic Walking Stöcke einen erhöhten Energieverbrauch. Geeignet für jedes Alter! Egal welcher Leistungsstufe Sie angehören: Dieser Sport kann das ganze Jahr über im Freien praktiziert werden.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Treffpunkt: VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9  
**Termin1:** Do. 25.05.2017 | 17.30–19.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do.  
**Termin2:** Do. 24.08.2017 | 17.30–19.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do.  
**Beitrag:** € 30



## Schneeschuhwandern

In Zusammenarbeit mit dem Ski- und Wandergebiet Plose

*Isotta Martorelli | Erich Klaus Knollseisen*

Wenn ihr die Grundkenntnisse des Winterwanderns lernen wollt, startet mit uns auf die Plose. Hier erfahrt ihr zunächst wie man sich im Gelände orientiert, wie man eine Aufstiegsspur anlegt und übt dies gleich praktisch.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Treffpunkt: 09.15 Uhr, Busbahnhof Brixen

**Termin:** Mi. 01.03.2017 | 09.15–14.15 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15

## Psychomotorik im Wasser

In Kooperation mit dem Amateursportverein SSV Brixen, Sektion Behindertensport

*Sabine Amann Steinkasserer | Physiotherapeutin*

Wer mehr Bewegungserfahrung sammeln will und sich ohne Leistungsdruck kreativ im Wasser betätigen will, ist hier richtig. Unterschiedliche Materialien werden im Wasser ausprobiert und regen zum kreativen Spiel an. Ihr schult Gleichgewichtssinn und Koordination, sensibilisiert Sinnesorgane, stärkt Muskulatur und Atmungsorgane.

**ZIELGRUPPE:** Kinder im Alter von 5-14 mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Acquarena, Altenmarktgsse 28/B

**Termin:** Do. 09.03.2017 | 16.30–17.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 13.04.2017

**Beitrag:** € 48 (+ ermäßigter Eintritt Schwimmbad)

## Erste Hilfe für den Alltag

*Dott. Johannes Kircher | Krankenpfleger*

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen und welche Maßnahmen können ergriffen werden bei Notfällen bzw. Krankheitsformen, Verbrennungen und Verbrühungen, Brüche und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und Bisswunden. Sie erhalten auch Infos über Lagerungsarten, Wundversorgung und Stillung starker Blutungen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Sa. 06.05.2017 | 09.00–13.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 20

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@volkshochschule.it



## Freies kreatives Gestalten

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe

*Claudia Tilk | Dipl. Kunsttherapeutin u. Kunstpädagogin*

Wollt ihr in die faszinierende Welt der Farben eintauchen, mit Formen spielen und gestalten? Im Kurs lernt ihr verschiedene Techniken und Materialien, von Farben bis zum Ton, kennen.

Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Kunstwerk, Brunogasse 10

**Termin:** Di. 17.01.2017 | 16.15–17.45 Uhr | 16 Treffen | jeweils Di.

**Beitrag:** € 128 (inkl. Material)

## Kreativ gestalten mit Ton: Frühlingshafte Dekoration

*Angelika Priller Hofmann | selbstständige Keramikünstlerin*

Wir lernen die vielseitige Welt des Töpfers kennen. Nachdem wir im ersten Treffen unser "Tonwerk" modellieren, bemalen und glasieren wir es im kommenden Treffen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | ton röschen, Am Schalderer Bachl 50

**Termin:** Do. 16.03. und Do. 23.03.2017 | 15.30–17.00 Uhr | 2 Treffen

**Beitrag:** € 17 (inkl. Material)

## Willkommensfiguren aus Holz

*Isotta Martorelli*

Gemeinsam gestalten wir nette Figuren aus Holz. An einen Ast, kleben wir Ohren, Zähne und Nase und fertig ist ein Osterhase!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Fr. 07.04.2017 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)



Unser gesamtes Programm und weitere Informationen finden Sie ständig aktualisiert im Internet

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

[www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol](https://www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol)



## Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe

Ausführliche Beschreibung, s. S. 3

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

*Margaret Leitgeb* | Dipl. Musiktherapeutin, Master in klinischer Musiktherapie

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Termine nach Vereinbarung ab März 2017 | 12 Treffen à 45 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe

**Beitrag:** € 162

*Heidi Stuffer* | Dipl. Rhythmikerin, Dipl. Musiktherapeutin

**Ort:** **ST. ULRICH** | Altersheim, Bahnhofstraße 3

**Termin1:** Termine nach Vereinbarung ab Mo. 16.01.2017 | 12 Treffen à 30 bzw. 60 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe | entfällt am 27.02.2017

**Termin2:** Termine nach Vereinbarung ab Mo. 08.05.2017 | 5 Treffen à 30 bzw. 60 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe | entfällt am 05.06.2017

**Beitrag:** € 162



LEBENS-  
HILFE  
ONLUS

## Trommelworkshop

*Gerlinde Goller Sieberlechner*

Wir lassen dem Rhythmus unseres Lebens mit Cajones, Trommeln, Schlaginstrumenten und Rasseln aller Art freien Lauf!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9

**Termin:** Fr. 10.03.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | entfällt am 14.04.2017

**Beitrag:** € 55

## Wir backen zusammen Hefegebäck ...

*Kathrin Poehl*

... und verkosten diese anschließend! Zum Abschluss bringen wir die Küche wieder auf Vordermann!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34

**Termin:** Di. 11.04.2017 | 15.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)



## Wir kochen zusammen

Während des Kurses lernen wir mit Hilfe von bildreichen Rezepten, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr.

*Elisa Hochrainer*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34

**Termin1:** Sa. 13.05., Sa. 20.05. und Sa. 27.05.2017 | 10.00–14.00 Uhr | 3 Treffen

**Termin2:** Sa. 19.08., Sa. 26.08. und Sa. 02.09.2017 | 10.00–14.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 30 (inkl. Material)

## Club 3

*Roberto De Luca*

**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

**Ort:** **BRIXEN** | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34

**Termin:** Fr. 17.02., Fr. 26.05. und Fr. 25.08.2017 | 17.00–21.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45 (inkl. Material)

## Tierisch gut: Tiere am Lido kennenlernen

*Isotta Martorelli*

Bei einem Spaziergang rund ums Lido, lernen wir die heimischen Tiere kennen. Was fressen Eichhörnchen, Hasen oder Ziegen; wie atmen Fische; wie schlafen Enten? All das erfahrt ihr hier!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Parkplatz am Lido

**Termin1:** Mo. 06.02.2017 | 16.00–17.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo. | entfällt am 27.02.2017

**Termin2:** Mo. 08.05.2017 | 16.00–17.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo.

**Beitrag:** € 16



### Information und Anmeldung:

Volkshochschule Südtirol

Zweigstelle Brixen

Peter-Mayr-Straße 9, 39042 Brixen

T 0472 836 424

F 0472 971 140

www.vhs.it

brixen@volkshochschule.it

## Voltigieren/Reiten und Kreativität

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und

Voltigierheilpädagogin

Pferde lassen uns träumen und inspirieren uns, sie wecken in uns Gefühle und aktivieren unseren kreativen Ausdruck. Zu diesem Kurs sollen Kinder und/oder Jugendliche durch den Umgang (Putzen, Führen, Füttern) und der Aktivität mit dem Pferd (Reiten, Voltigieren, Spiele) sinnpraktische, körperliche sowie emotionale Erfahrungen sammeln können, die sie dann im kreativen Tun verarbeiten und zum Ausdruck bringen. Es können zum Thema Pferd Bilder oder Collagen entstehen, sowie Plastiken aus Ton, Pappmaché oder Recyclingmaterial hergestellt werden.

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 6 Jahren

**Ort:** FREIENFELD | Reitstall Thumburg, Thumburg 16/A

**Termin:** Mo. 31.07.2017 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 160

NEU

Workshop

## Pferde, Cowboys und Indianer

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und

Voltigierheilpädagogin

Ganz nach Indianer-Art werden wir mit einer Decke auf dem Pferd reiten. Wenn dann aber die Cowboys dran sind, dann wird mit Sattel und Zügel gearbeitet. Natürlich dürfen in dieser Woche tolle Cowboy- und Indianerspiele sowie interessante Basteleien nicht fehlen. Am Ende dieser Woche werden dann die Indianer und Cowboys allen Interessierten eine Vorführung zeigen, was sie mit dem Pferd drauf haben!

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 6 Jahren

**Ort:** FREIENFELD | Reitstall Thumburg, Thumburg 16/A

**Termin:** Mo. 07.08.2017 | 08.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 180



## Zirkus mit dem Pferd

Dr. Damaris Crepaz | Voltigierheilpädagogin

Wir werden Akrobatik auf dem Pferd erlernen und unsere Arbeit mit einer atemberaubenden Vorführung krönen, in der auch Seiltänzer, Fakire, Clowns und Tierdompteure nicht fehlen werden. Natürlich stellen wir in dieser Woche unsere Zirkuskostüme, sowie die notwendigen Requisiten für die Vorführung selber her! Außerdem erlernen wir eine Menge über Pferdepflege, sowie den Umgang mit dem Pferd und können unser motorisches Geschick und unser Gleichgewicht beim Voltigieren wunderbar aufbauen. **ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 6 Jahren

**Ort:** FREIENFELD | Reitstall Thumburg, Thumburg 16/A

**Termin1:** Mo. 27.02.2017 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Termin2:** Mo. 17.07.2017 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 160

Kurs

## Voltigieren/Reiten und Pferdekundig werden

Dr. Damaris Crepaz | Voltigierheilpädagogin

Ausführliche Beschreibung, s. S. 7

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 6 Jahren

**Ort:** FREIENFELD | Reitstall Thumburg, Thumburg 16/A

**Termin1:** Mi. 05.04.2017 | 15.00–17.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi.

**Termin2:** Mo. 24.07.2017 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 160

Kurs

## Kegelclub "Happy"

Gemeinsam Kegeln und in die Vollen treffen!

Simone Picone

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** BRIXEN | Acquarena, Altenmarktgasse 28/B

**Termin:** 14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05. und 10.06.2017 | 10.00–12.00 Uhr | jeweils Sa.

**Beitrag:** jeweils € 5

## Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit dem  
Landesverband Lebenshilfe  
Ausführliche Beschreibung, s. S. 7  
Dr. Monica Crazzolara



**Ort:** BRUNECK | Krankenhaus, Spitalstraße 11  
**Termin:** Termine nach Vereinbarung ab Ende Januar 2017 |  
15 Treffen à 30 Minuten | einzeln oder in der Klein-  
gruppe  
**Beitrag:** € 135

**Ort:** BRUNECK | Krankenhaus, Spitalstraße 11  
**Termin:** Termine nach Vereinbarung ab Juli 2017 |  
5 Treffen à 30 Minuten | einzeln oder in  
der Kleingruppe  
**Beitrag:** € 45



Jutta Pahl | Dipl. Musiktherapeutin

**Ort:** BRUNECK | Mikado, Josef-Ferrari-Straße 3  
**Termin:** Mo. 06.03.2017 | 16.00–17.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Mo. | entfällt am 17.04. und 01.05.2017 |  
in der Kleingruppe  
**Beitrag:** € 180

## Naturerlebnis- und Wandertage

Klaus Graber

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entde-  
ckungsreise gehen – der Natur und dem Leben  
mit allen Sinnen auf der Spur sein: Jeder Tag  
bringt etwas Neues, jeder Tag ein anderes Ziel.  
**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung (ab 10 Jahre)



### sehr leichte Wanderungen

**Ort:** BRUNECK | Treffpunkt: 08.30 Uhr, Trayah  
**Termin:** Mi. 19.07., Do. 20.07. und Fr. 21.07.2017 |  
08.30–17.00 Uhr | 3 Treffen  
**Beitrag:** € 45

### leichte Wanderungen

**Ort:** BRUNECK | Treffpunkt: 08.30 Uhr, Trayah  
**Termin:** Mi. 02.08., Do. 03.08. und Fr. 04.08.2017 |  
08.30–17.00 Uhr | 3 Treffen  
**Beitrag:** € 45



## Bildungsclub "Happy"

Klaus Graber | Julian Pramstaller

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung  
**Beitrag:** jeweils € 15

### Winterwanderung in Kasern

**Termin:** Sa. 07.01.2017 | Ganztagesausflug

### Alpenzoo Innsbruck

**Termin:** Sa. 04.02.2017 | Ganztagesausflug

### Rundgang durch Meran

**Termin:** Sa. 04.03.2017 | Ganztagesausflug

### Zu Besuch bei Quaxi und Co. im Biotop Rasner Möser

**Termin:** Sa. 01.04.2017 | Ganztagesausflug

### Wanderung in "Alta Badia"

**Termin:** Sa. 06.05.2017 | Ganztagesausflug

### Weltnaturerbe Drei Zinnen

**Termin:** Sa. 10.06.2017 | Ganztagesausflug

### Kennst du deine Heimat? St. Jakob in Pfitsch

**Termin:** Sa. 01.07.2017 | Ganztagesausflug

### Zu Besuch in Lüsen

**Termin:** Sa. 05.08.2017 | Ganztagesausflug



## Club 3

Sarah Patuzzi

Zielsetzung ist das Kennenlernen von Gleichgesinnten  
und die Bildung eines Freundeskreises, welcher sich  
schrittweise im Laufe der Zeit eigenständig organisiert  
und von sich aus untereinander Kontakt hält.  
**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche  
nach neuen sozialen Kontakten

**Ort:** BRUNECK | Treffpunkt erfahrt ihr bei Anmeldung  
**Termin:** Sa. 27.05.2017 | Halbtagesausflug  
**Beitrag:** € 15



### Information und Anmeldung:

Volkshochschule Südtirol

Zweigstelle Brixen

Peter-Mayr-Straße 9, 39042 Brixen

T 0474 370 073

F 0472 971 140

www.vhs.it

bruneck@volkshochschule.it

## Wilde Woche im Flatschwaldile

*Elisabeth Stauder* | Wildnispädagogin, Montessorilehrerin | *Verena Ladstätter* | Pädagogin mit Schwerpunkt Montessori- und Wildnispädagogik



Du bist gerne draußen, kletterst gerne auf Bäume, bastelst und baust für dein Leben gern, liebst das Knistern des Feuers, beobachtest fasziniert Schmetterlinge, hörst gerne Geschichten oder...? Dann ist diese Woche genau das Richtige für dich! In der Wilden Woche finden wir Zeit, in das Abenteuer Wald einzutauchen. Mit tollen Spielen schärfen wir unsere Sinne, lassen unseren Vorlieben Raum zur Entwicklung und Entfaltung und staunen über die Wunder der Natur. Die Spuren der Tiere geben uns unzählige Rätsel auf und regen zu kniffligen Auseinandersetzungen an. Der Wald mit seinen unterschiedlichen Materialien lädt uns ein, kreative Werke zu schaffen, Hütten und Unterschlupf zu bauen. Beim Lauschen von Geschichten, Herumtollen, Singen, Funkenschlagen, Lachen, Werkeln und Kochen am Feuer genießen wir dankbar die Gemeinschaft und schätzen die Fähigkeiten und Erfahrungen jedes einzelnen. Das Wissen der Naturvölker begleitet uns auf dem Weg zu echten und tiefen Verbindungen.

### Die Füchse

**ZIELGRUPPE:** Mädchen und Jungen mit und ohne Beeinträchtigung von 5–8 Jahren

**Ort:** ST. GEORGEN | Treffpunkt "Flatschwaldile"

**Termin:** Mo. 10.07.2017 | 08.00–15.30 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 100 (inkl. Material und Verpflegung)

**ANMELDESCHLUSS:** 31.05.2017

### Die Wölfe

**ZIELGRUPPE:** Mädchen und Jungen mit und ohne Beeinträchtigung von 8–12 Jahren

**Ort:** ST. GEORGEN | Treffpunkt "Flatschwaldile"

**Termin:** Mo. 17.07.2017 | 08.00–15.30 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 100 (inkl. Material und Verpflegung)

**ANMELDESCHLUSS:** 31.05.2017

## Waldläuferbande – Der Natur auf der Spur

*Verena Ladstätter* | Pädagogin mit Schwerpunkt Montessori- und Wildnispädagogik



*Elisabeth Stauder* | Wildnispädagogin, Montessorilehrerin

In der Waldläuferbande erlebst du mit allen Sinnen die Geheimnisse der Natur. Wir streifen umher und schließen Freundschaften mit den Bewohnern des Waldes, haben Zeit zum Werkeln und zum Kreativsein, schlagen Funken, zaubern uns Köstlichkeiten auf dem Feuer, bauen Unterschlupf, tauchen ein ins Pflanzenreich, erzählen Geschichten, machen Musik, spielen, klettern, toben, lachen und tun das, wozu wir sonst noch Lust haben. Das Wissen der Naturvölker begleitet uns auf dem Weg zu einer echten und tiefen Naturverbindung. Neugierig? **ZIELGRUPPE:** Mädchen und Jungen mit und ohne Beeinträchtigung ab 7 Jahren

**Ort:** ST. GEORGEN | Treffpunkt "Flatschwaldile"

**Termin:** Fr. 10.03.2017 | 14.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr.

**Beitrag:** € 60

**ANMELDESCHLUSS:** 24.02.2017

## Italienisch im Alltag

*Referent wird noch bekannt gegeben*

**ZIELGRUPPE:** Teilnehmer mit und ohne Beeinträchtigung

**Ort:** BRUNECK | Jugend- und Kulturzentrum UFO, Josef-Ferrari-Straße 20

**Termin:** Di. 07.03.2017 | 16.00–17.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di.

**Beitrag:** € 32

## Kulturtechniken

*Rita Auer Schmelzer*

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Di. 14.02.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Di. | entfällt am 28.02., 18.04. und 25.04.2017

**Beitrag:** € 50

## Denkend spielen

Rita Auer Schmelzer

Trainiert eure geistige Fitness mit Spiel und Spaß. Mit Karten-, Würfel-, und Denkspielen tut ihr etwas für euer Gedächtnis.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin1:** Do. 16.02., Do. 16.03., Do. 20.04. und Do. 18.05.2017 | 15.00–16.00 Uhr | 4 Treffen

**Termin2:** Do. 13.07. und Do. 27.07.2017 | 15.00–17.00 Uhr | 2 Treffen

**Beitrag:** € 18

## Der Umgang mit Geld

Ingeborg Pupp Ausserhofer

Das eigene Geld im Griff zu haben, ist wichtig! Es interessiert dich, was die Sachen beim Einkaufen kosten und wie man am besten das Rückgeld kontrolliert? Du willst wissen, wie viel Geld du brauchst, wenn du etwas sparen willst? Wir werden mit Geld rechnen und viele verschiedene Übungen mit Geld machen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Di. 14.02.2017 | 16.30–18.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | entfällt am 28.02., 18.04. und 25.04.2017

**Beitrag:** € 55

## Computerkurs: Fit im Beruf und Alltag

Brigitte Mair

Dieser Kurs richtet sich an alle, die berufstätig sind und eine neue Kniffe am Computer erlernen wollen. Nicht nur die Neuerungen in der Textverarbeitung werden euch gezeigt, auch einfache Tabellenkalkulationen gehören zum Kursinhalt. Tipps und Tricks, die euch die Arbeit mit E-Mails und dem Internet erleichtern, werden euch vorgestellt.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Mittelschule "Karl Meusburger", E.-Fermi-Straße 2

**Termin:** Fr. 21.04.2017 | 15.00–17.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Fr.

**Beitrag:** € 45

## Club 3: Soziale und persönliche Kompetenzen

Sarah Patuzzi



Hier lernt ihr welche sozialen und persönlichen Kompetenzen in der Arbeitswelt wichtig sind, welche Kompetenzen ihr diesbezüglich habt und welche ihr noch weiter entwickeln müsst. Wir gehen hierbei ganz auf eure Bedürfnisse ein.

**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Genauere Details finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.it](http://www.vhs.it)

## Wohlfühltag für die Frau

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

Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Reinigung im Gesicht und eine Gesichts- und Handmassage. Anschließend erhältst du tolle Schminktipp zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Phantasie-Reise.

**ZIELGRUPPE:** Frauen mit Behinderung ab 14 Jahren

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Sa. 18.03.2017 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

Karin Gartner | Dipl. Kreativitätstrainerin, Kreative Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision

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 Behinderung ab 14 Jahren

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Fr. 10.02.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Fr. | entfällt am 03.03. und 14.04.2017

**Beitrag:** € 45

## Feldenkrais Methode®

Beweglich werden, sein und bleiben

*Agnes Gasser | Physiotherapeutin*

Ausführliche Beschreibung s. S. 15

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Fr. 05.05.2017 | 13.00–14.00 Uhr | 5 Treffen |  
jeweils Fr. | entfällt am 02.06.2017

**Beitrag:** € 25

## Club 3: Mini-Budo

In Zusammenarbeit mit

Amateursportverein SSV Bruneck,  
Sektion Yoseikan Budo & Fitness-

Das Budo-Programm für Kinder ist ein geeignetes Programm, um für das tägliche Leben stark zu werden. Gekonntes Fallen und das spielerische Kämpfen stärken das junge Selbstbewusstsein. Die Kinder lernen sich sowohl zu behaupten als auch Disziplin und Respekt.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

Genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.it](http://www.vhs.it)



## Club 3: Sommercamp

In Zusammenarbeit mit

Amateursportverein SSV Bruneck,  
Sektion Yoseikan Budo & Fitness

Genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.it](http://www.vhs.it)



## Nordic Walking

*Sonja Stoll | Ganzheitliche Bewegungs- und Pilatestrainerin*

Ausführliche Kursbeschreibung s. S. 17

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** ST. GEORGEN | Treffpunkt: Zinta Bar, Gremsenstraße 1

**Termin:** Sa. 17.06., Sa. 24.06. und Sa. 01.07.2017 |  
14.00–16.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 20



## Tanzen wie die Weltmeister

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euern Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

**ZIELGRUPPE:** junge Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, sowie Freunde

### Musik und Tanz

*Karin Gartner | Dipl. Kreativitätstrainerin, Kreative Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision*

*Katrin Mair Böge | Kostümbildnerin*

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Fr. 10.02.2017 | 13.00–15.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Fr. | entfällt am 03.03. und 14.04.2017

**Beitrag:** € 50

### Tanzen und Spielen weckt die Lebensfreude

*Karin Frisch*

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Mi. 25.01.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 8 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 01.03.2017

**Beitrag:** € 40

### Klassische Gesellschaftstänze

*Annemarie Gartner | Tanzlehrerin*

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Do. 20.04.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 6 Treffen |  
jeweils Do.

**Beitrag:** € 30

## Musik, Tanz und Theater

*Sonja Ellemunt | Theaterpädagogin*

Ausführliche Beschreibung s. S. 17.

**ZIELGRUPPE:** Kinder mit und ohne Beeinträchtigung (5–12 Jahre)

**Ort:** **BRUNECK** | MS "Karl Meusburger", Enrico-Fermi-Straße 2

**Termin:** Mo. 10.07.2017 | 1. Woche 14.00–18.00 Uhr; 2. Woche 08.30–12.30 Uhr | 10 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 90

**Ort:** **TOBLACH** | Mittelschule, Gebr.-Baur-Straße 7

**Termin:** Mo. 10.07.2017 | 1. Woche 08.30–12.30 Uhr; 2. Woche 14.00–18.00 Uhr | 10 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 90



## Kinder kreativ: Malen, Basteln, Werken, Erzählen und Theater spielen

*Barbara Tavella | freischaffende Künstlerin*

Eine Heldenreise wo wir unseren Helden (aus Märchen und Fantasie) begegnen und uns selbst in Helden verwandeln. Die Kinder werden begleitet über verschiedene Wege des kreativen Gestaltungsprozesses hin zur Wahrnehmung der eigenen Impulse und Bedürfnisse, dem eigenen Spiel mit sich, den anderen und der Gruppe.

**ZIELGRUPPE:** Grundschüler mit u. ohne Beeinträchtigung

**Ort:** **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Mo. 03.07., Di. 04.07. und Mi. 05.07.2017 | 08.30–12.30 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45 (inkl. Material)



## Ostereier-Atelier

*Maria Theresia Großgasteiger*

Wir werden Ostereier mit originellen Verzierungstechniken färben und anmalen oder mit Blätterdruck gestalten.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Fr. 07.04.2017 | 15.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

Kurs



## Mit Farbe und Klang unser Innerstes ausdrücken

*Doris Hopfgartner | Mal- und Gestaltungstherapeutin*

*Jutta Pahl | Dipl. Musiktherapeutin*

Wir alle haben in uns eine Vielzahl von Erfahrungen und Empfindungen, bewusst oder unbewusst. Über Musik und Malerei versuchen wir einen Zugang zu unserem Innersten zu erschließen. Im Mittelpunkt steht die Freude am kreativen Schaffen. Wir lassen unseren Gedanken freien Lauf und gestalten Bilder, wir singen und improvisieren auf Instrumenten. Wir drücken aus, was uns bewegt. Wir können unsere Gedanken, Stimmungen und Empfindungen ordnen und lernen, mit uns selbst besser umzugehen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Fr. 17.02.2017, 17.00–19.00 Uhr | Sa. 18.02.2017, 09.00–11.00 Uhr | 2 Treffen

**Beitrag:** € 18 (inkl. Material)

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**Ort:** **BRUNECK** | Michael-Pacher-Straße 6, 2. Stock

**Termin:** Mi. 05.04.2017 | 18.00–20.00 Uhr | 8 Treffen | jew. Mi.

**Beitrag:** € 60 (inkl. Material)

Kurs

## Wir gestalten unser T-Shirt

*Farben Demattia OHG | Fachgeschäft*

Bring ein altes (am besten unbedrucktes) T-Shirt mit und gestalte es nach deinen Wünschen neu.



**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **BRUNECK** | Demattia, M.-Pacher-Straße 8

**Termin:** Mi. 01.03.2017 | 15.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 7 (inkl. Material)

Workshop

## Häkeln leicht gemacht

*Rita Auer Schmelzer*

In entspannter Atmosphäre lernt ihr die Grundlagen des Häkelns kennen. Luftmasche, feste Maschen, Stäbchen – Masche um Masche entsteht eine Form oder Fläche.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRUNECK** | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Do. 23.03., Do. 30.03. und Do. 06.04.2017 | 15.30–17.30 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 24

## Gemeinsames Musizieren

*Christian Aigner*

Die Musiker der "Miteinanders" zeigen dir verschiedene Musikinstrumente und wie sie zu erlernen sind. Du kannst sie bei einfachen Liedern mit verschiedenen Rhythmusinstrumenten begleiten oder mitsingen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Josefsheim, Außerragen 16

**Termin:** individuelle Terminvereinbarung ab Januar 2017 | 5 Treffen

**Beitrag:** € 25 Band-Mitglieder | € 58 Nicht-Band-Mitglieder

## Keyboard und Rhythmik

*Hubert Mair*

Mit unserem Instrument studieren wir Melodien ein und lernen den Rhythmus dazu kennen. Indem wir den Text nach dem Lied-Rhythmus sprechen, merken wir uns Texte.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** TOBLACH | Mittelschule, Gebr.-Baur-Straße 7

**Termin:** Mo. 16.01.2017 | 15.00–16.30 Uhr | 15 Treffen | jeweils Mo. | entfällt am 27.02., 17.04., 24.04. und 01.05.2017

**Beitrag:** € 83

## Trommelbaukurs: Wir bauen unsere eigene Trommel

*Sandro Zimmerhofer*

Alle Materialien für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Jeder Arbeitsschritt wird verständlich und anschaulich erklärt. Wir verwenden Holz, welches mühe-los bearbeitet werden kann. Wir messen, markieren, zeichnen, kleben, arbeiten mit Zwingen, schmirgeln, sägen (Feinsäge), bohren, schrauben, malen, lackieren und erlernen verschiedene Grooves. Die fertigen Cajons können wir mit nach Hause nehmen. Wir erleben dabei die Faszination und den Spaß bei der Herstellung der eigenen Cajon, als auch das Erforschen von Rhythmusgefühl beim Musizieren.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** AHRNTAL | Jugend- und Kulturzentrum "Alte Volksschule", Steinhaus 93

**Termin:** Fr. 26.05.2017, 15.30–19.30 Uhr | Sa. 27.05.2017, 09.00–16.30 Uhr, 1/2 h Mittagspause | 2 Treffen

**Beitrag:** € 55 (inkl. Material)

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@volkshochschule.it



## Trommelworkshop

*Sandro Zimmerhofer*

Wir lassen dem Rhythmus unseres Lebens mit Cajones, Trommeln, Schlaginstrumenten aller Art freien Lauf!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Mi. 18.01.2017 | 16.30–17.30 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mi. | entfällt am 01.03.2017

**Beitrag:** € 44

## Wir kochen zusammen

Ausführliche Kursbeschreibung s. S. 21

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

*Karin Frisch*

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Mi. 25.01.2017 | 16.45–19.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi.

**Beitrag:** € 28 (inkl. Material)

*Maria Theresia Großgasteiger*

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Fr. 21.04., Fr. 05.05. und Fr. 26.05.2017 | 14.00–18.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 30 (inkl. Material)

## Club 3

*Andreas Ertl | Koch*

**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

**Ort:** ST. GEORGEN | Vereinshaus Pipenstraße 2

**Termin:** Sa. 06.05.2017 | 10.00–14.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (+ € 15 Material)

## Wir backen zusammen Kuchen ...

*Maria Theresia Großgasteiger*

... und verkosten diesen anschließend! Zum Abschluss bringen wir die Küche wieder auf Vordermann!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18

**Termin:** Fr. 12.05.2017 | 14.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 16 (inkl. Material)

## Club 3

*Jasmin Kreuzer*

Zielsetzung ist das Kennenlernen von Gleichgesinnten und die Bildung eines Freundeskreises, welcher sich schrittweise im Laufe der Zeit eigenständig organisiert und von sich aus untereinander Kontakt hält. Den genauen Treffpunkt zu den jeweiligen Kursen und Veranstaltungen geben wir bei der Anmeldung rechtzeitig bekannt.

**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

**Beitrag:** jeweils € 15

**Lerne deine Heimat kennen: Die Allriss-Alm**

**Termin:** Sa. 14.01.2017 | Ganztagesausflug

**Geschichte auf der Spur: Schloss Reifenstein**

**Termin:** Sa. 27.05.2017 | Ganztagesausflug

**Lerne die Tiere deiner Heimat kennen**

**Termin:** Sa. 22.07.2017 | Ganztagesausflug



## Italienisch im Alltag

*Isotta Martorelli*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **STERZING** | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10

**Termin:** Do. 02.02.2017 | 16.00–17.30 Uhr | 12 Treffen |

jeweils Do. | entfällt am 23.02., 02.03. und 13.04.2017

**Beitrag:** € 64

## Papalappap – Eintauchen in die Welt der Bücher

*Martha Fuchs Haller*



Lesen – eine Schlüsselqualifikation, die jeder beherrschen sollte, um im Leben zu bestehen und in der Schule Erfolg zu haben. Dieser Kurs möchte mit motivierenden Texten die Lust am Lesen wecken. Durch gezieltes Lesetraining wird Textverständnis, Wortschatz und der sprachliche Ausdruck der Kinder und somit ihre Lesekompetenz trainiert.

**ZIELGRUPPE:** lesefreudige Kinder mit und ohne Behinderung im Alter von 7 bis 8 Jahren

**Ort:** **STERZING** | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10

**Termin:** Mi. 08.03.2017 | 15.30–17.30 Uhr | 4 Treffen |  
jeweils Mi.

**Beitrag:** € 25

## Sag, wo kommen die Worte her?

Der Zauber der Sprache

*Martha Fuchs Haller*

Wir lassen uns ein auf den Zauber der Sprache. Dazu üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen auf vielfältigste und humorvolle Weise, sodass wir auch im Alltag Erleichterung erfahren.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **STERZING** | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10

**Termin:** Do. 09.02.2017 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen |  
jeweils Do. | entfällt am 02.03.2017

**Beitrag:** € 34



### Information und Anmeldung:

Volkshochschule Südtirol

Zweigstelle Brixen

Peter-Mayr-Straße 9, 39042 Brixen

T 0472 836 424

F 0472 971 140

www.vhs.it

brixen@volkshochschule.it



## Feldenkrais Methode®

Beweglich werden, sein und bleiben

*Karin Wild Tötsch | Feldenkraislehrerin*

Die Feldenkraismethode ist wirksam bei Rückenproblemen, Bewegungseinschränkungen, Schmerzen in Muskeln oder Gelenken, Erschöpfung, Unruhe, Anspannung usw. Alltägliche Handlungen wie z. B. Sitzen, Aufstehen, Sich-Umdrehen werden einfacher, leichter und unkomplizierter. Die Gruppe wird mit verbalen Anleitungen durch eine Folge von einzelnen oft kleinen, einfachen Bewegungen geleitet, die sich am Ende zu einem ganzen Bewegungsablauf zusammenfügen. Durch gezielte Wahrnehmungshinweise auf einzelne Details der Bewegung stärkt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper und für die Art und Weise wie wir etwas tun.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** STERZING | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10

**Termin1:** Mi. 11.01.2017 | 15.15–16.15 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 01.03.2017

**Termin2:** Mi. 11.01.2017 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 01.03.2017

**Beitrag:** € 50

## Tanzen wie die Weltmeister

Lateinamerikanische, afrokaribische und westliche Tänze

*Franca Zuin | Zumba-Instructorin, Tänzerin*

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euern Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** STERZING | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10

**Termin:** Di. 07.03.2017 | 15.15–17.00 Uhr | 11 Treffen |  
jeweils Di. | entfällt am 25.04.2017

**Beitrag:** € 64

## VHS im Internet

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

- > Anmeldungen rund um die Uhr
- > aktuelle Kursangebote
- > Kurssuche nach Fachbereichen, Ortsstellen und Referenten
- > elearning.vhs.it
- > elearning ECDL und EBCL inkl. Demo-Kurs und Lernvideos
- > EDV-Unterlagensammlung mit Übungen
- > VHS-Selbstlernzentrum

Mitten im VHS-Geschehen:

[www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol](https://www.facebook.com/Volkshochschule.Suedtirol)



## Trommelworkshop

*Jack Alemanno | Musiker und Musiklehrer*

Wir lassen dem Rhythmus unseres Lebens mit Cajones, Trommeln, Schlaginstrumenten und Rasseln aller Art freien Lauf!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** STERZING | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10

**Termin:** Mo. 16.01.2017 | 17.00–18.30 Uhr | 15 Treffen | jeweils  
Mo. | entfällt am 27.02., 17.04., 24.04. und 01.05.2017

**Beitrag:** € 82

## Wir kochen zusammen

Ausführliche Beschreibung s. S. 21

*Elisa Hochrainer*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** STERZING | Lebenshilfe, Gänsbacherstraße 33

**Termin1:** Do. 11.05., Do. 18.05. und Do. 25.05.2017 |  
15.00–19.00 Uhr | 3 Treffen

**Termin2:** Do. 17.08., Do. 24.08. und Do. 31.08.2017 |  
15.00–19.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 30 (inkl. Material)

## Club 3

*Jasmin Kreutzer*

**ZIELGRUPPE:** beeinträchtigte Menschen auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

**Ort:** STERZING | Lebenshilfe, Gänsbacherstraße 33

**Termin:** Sa. 11.03.2017 | 10.00–14.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Wir backen zusammen Hefengebäck ...

*Kathrin Poehl*

... und verkosten diese anschließend! Zum Abschluss bringen wir die Küche wieder auf Vordermann!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** STERZING | Lebenshilfe, Gänsbacherstraße 33

**Termin:** Mo. 10.04.2017 | 15.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

Ich vertraue dem,  
der sich für Bildung  
stark macht.

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



**Raiffeisen** Meine Bank