

I.P.

# FRÜHJAHR | SOMMER 2018

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 Gröden .....	10
Pustertal .....	20
Wipptal .....	30



für Kinder &  
Jugendliche



Sommer-Kurse  
01.06. bis 31.08.

## VHS im Internet

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

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

## Bozen und Unterland

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.

**Ort:** BOZEN | WFO, Guntschnastraße 1

**Termin:** Di. 20.02.2018 | 18.00–20.00 Uhr | 8 Treffen |  
jeweils Di. | entfällt am 03.04.2018

**Beitrag:** € 91 (inkl. Unterlagen)

Kurs

### Englisch Schnupperkurs

*Carolyn Parse Rizzo*

Englisch ist die meistgesprochene Sprache auf der ganzen Welt. Wir hören jeden Tag englische Wörter, wie Jeans ("dschiens") oder Email ("imäil). Wer gerne auf einfache Weise etwas Englisch sprechen oder verstehen möchte, ist in dem Kurs genau richtig!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

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

**Termin:** Do. 05.04., 12.04. und 26.04.2018 | 14.45–16.15 Uhr |  
3 Treffen

**Beitrag:** € 15

Kurs

### Computerkurs

*In Zusammenarbeit mit der BZG Überetsch Unterland*

*Referent wird noch bekannt gegeben*

In der Gruppe lernen wir gemeinsam einen Computer zu bedienen. Wir arbeiten mit verschiedenen Programmen, schreiben und formatieren Texte, erstellen Bilder und Zeichnungen und lernen diese zu speichern. Im Internet suchen wir nach Informationen, Bildern und vielem mehr. Im Kurs wird viel geübt und mit Beispielen gearbeitet. Die Themen und Inhalte bestimmen die Teilnehmer zum Teil selbst, damit das Lernen auch viel Spaß macht.

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

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

**Termin:** Mi. 07.02.2018 | 15.30–17.30 Uhr | 4 Treffen | jew. Mi.

**Beitrag:** € 36

## Klänge spüren und spielerisch erleben

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

*Iris Göngrich* | Vitalmasseurin, Klangtherapeutin, Aromaberaterin

Wir lernen den Klang und seine Wirkung kennen. Bei einem Klangbad spüren wir am eigenen Körper die Intensität der Klänge und deren Vibrationen. Danach tauschen wir uns über die Erfahrungen des Erlebten aus. Wir nähern uns spielerisch den Klangschalen und anderen Klangmedien und wenden diese für uns selbst und zu zweit an. Anhand praktischer Übungen lernen wir verschiedene Spiel- und Anschlagstechniken, machen Gruppenübungen und musizieren gemeinsam. Der Klang bewegt unser Innerstes und wirkt ausgleichend und harmonisierend.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin 1:** Do. 11.01., Do. 18.01. und Do. 25.01.2018 |  
09.30–12.00 Uhr | 3 Treffen

**Termin 2:** Do. 05.04., Do. 12.04. und Do. 26.04.2018 |  
09.30–12.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 36

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

**Termin 1:** Do. 11.01., Do. 18.01. und Do. 25.01.2018 |  
13.30–16.30 Uhr | 3 Treffen

**Termin 2:** Do. 05.04., Do. 12.04. und Do. 26.04.2018 |  
13.30–16.30 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 41



### Information und Anmeldung:

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1, 39100 Bozen

T 0471 061 444

F 0471 061 445

www.vhs.it

info@volkshochschule.it

Anmeldung: 0471 061 444 info@volkshochschule.it



## Yoga

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

*Christina Dorfmann Gatscher*

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 können gelindert werden.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Do. 11.01.2018 | 15.45–17.15 Uhr | 16 Treffen |  
jeweils Do. | entfällt am 15.02. und 29.03.2018

**Beitrag:** € 58

## 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. 10.01.2018 | 19.00–20.00 Uhr | 15 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 14.02. und 25.04.2018

**Beitrag:** € 38

## Tanzen wie die Weltmeister

Biodanza

*Claudio Pezzetta* | Tanztherapeut

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 und ohne Behinderung

**Ort:** SALURN | Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2

**Termin:** Fr. 02.03.2018 | 09.30–11.00 Uhr | 7 Treffen |  
jeweils Fr. | entfällt am 30.03.2018

**Beitrag:** € 35

## Musik und Bewegung im Wasser

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

*Karin Schweigkofler | Physiotherapeutin*

Bewegung im warmen Wasser entspannt unsere Muskulatur, schult den Gleichgewichtssinn und sensibilisiert die Sinnesorgane. Durch das angenehme Wassergeräusch und die Musik entspannt sich unser Geist. Der Körper bewegt sich schwerelos im Wasser und bewirkt eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Do. 22.03.2018 | 09.15–10.45 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do.

**Beitrag:** € 30

## 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. 18.01.2018 | 13.00–14.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 08.02. und 15.02.2018

**Beitrag:** € 35

## Langlaufen-Trainingsfahrten

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

*Riccardo Tomasini*

Fahrten mit dem Kleinbus zu den Langlaufloipen für Wettkampfsportler und für Freizeitlangläufer.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** BOZEN | Treffpunkt: Blindenzentrum

**Termin:** Di. 02.01.2018 | 13.00–17.30 Uhr | 25 Treffen | jeweils Di. und Do.

**Beitrag:** € 50

Anmeldung: 0471 061 444 info@volkshochschule.it



## Selbstverteidigung und Selbstschutz

In Zusammenarbeit mit JUGS – Jugendsektion des Elternverbandes Hörgeschädigter Kinder



*Giancarlo Milesi | Professioneller Kampfkunsttrainer*

Erfolgreiche Selbstverteidigung und Selbstbehauptung beginnt mit der inneren Einstellung. Ein innerlich starker, selbstbewusster Mensch ist selten Opfer. Dazu gehört aber auch die Gewissheit, sich gegen äußere Eingriffe erfolgreich zur Wehr setzen zu können. Im Kurs werden einfache Techniken zum Selbstschutz trainiert, das Fallen und Aufstehen geübt. Sie lernen die eigenen Kräfte kennen und wie Sie diese benutzen, aber auch Grenzen zu ziehen und diese zu verteidigen. Außerdem werden Ihnen anhand der Dangerzone City Map Gefahrzonen und sichere Zonen aufgezeigt. Alle Übungen sind einfach und für jeden zumutbar.

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

**Beitrag:** € 20

**ZIELGRUPPE:** Frauen und Mädchen ab 11 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

**Termin:** Fr. 23.02., Fr. 02.03. und Fr. 09.03.2018 | 16.30–18.00 Uhr | 3 Treffen

**ZIELGRUPPE:** Männer und Jungen ab 11 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

**Termin:** Fr. 06.04., Fr. 13.04. und Fr. 20.04.2018 | 16.30–18.00 Uhr | 3 Treffen

## Freies kreatives Gestalten

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

*Marlene Nussbaumer Haller*

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

**Termin:** Do. 01.03.2018 | 15.30–17.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do.

**Beitrag:** € 44 (inkl. Material)

## Gemeinsam Singen und Musizieren

Schnuppertreffen

*Annika Borsetto | Sängerin*

Wenn auch du gemeinsam mit anderen singen und musizieren willst bist du hier genau richtig. Wir entdecken gemeinsam die Vielseitigkeit einer jeden Stimme. Wir werden unseren Gesang durch verschiedene Instrumente umrahmen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Do. 22.02.2018 | 15.30–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 10

## Trommelworkshop

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

*Maurizio Riglione*

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congos, Bongos, Rasseln und anderen Perkussionsinstrumenten den freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Fr. 26.01.2018 | 15.30–17.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Fr. | entfällt am 16.02. und 30.03.2018

**Beitrag:** € 55

## Wir kochen zusammen

*Renate Mair | Dipl. Diätistin, Fachlehrerin, Autorin*

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.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Do. 19.04.2018 | 15.30–19.30 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

Anmeldung: 0471 061 444 info@volkshochschule.it



## Gesundes und leckeres Essen für jeden Tag

In Zusammenarbeit mit JUGS – Jugendsektion des Elternverbandes Hörgeschädigter Kinder

*Dr. Ivonne Daurü Malsiner | Ernährungswissenschaftlerin, Coach*

Im Workshop erfahren Sie wie wichtig gesunde und vollwertige Ernährung für die gesamte Familie ist. Ihnen wird die Bedeutung von vollwertigen Zutaten wie Vollkorn und Hülsenfrüchten aufgezeigt und wie Sie gesunde Öle und Fette in der Zubereitung von Speisen verwenden können. Sie kochen kreative und leckere Rezepte für jeden Tag.

**ZIELGRUPPE:** gehörlose oder beeinträchtigte Eltern

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

**Termin:** Fr. 23.03.2018 | 17.00–20.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 25 (inkl. Material)



### Information und Anmeldung:

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1, 39100 Bozen

T 0471 061 444

F 0471 061 445

www.vhs.it

info@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.

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

**Beitrag:** jeweils € 15

Der Rosengarten und die Vajolettürme

**Termin:** Sa. 13.01.2018 | Ganztagesausflug

Von Stefansdorf zum Haideberg St. Lorenzen

**Termin:** Sa. 24.02.2018 | Ganztagesausflug

Kröllturm und Wasserfall bei Gargazon

**Termin:** Sa. 24.03.2018 | Ganztagesausflug

Terlan und seine Ruine Maultasch

**Termin:** Sa. 21.04.2018 | Ganztagesausflug

Volksgläubigkeit und Kunst auf dem Waalweg bei Riffian

**Termin:** Sa. 19.05.2018 | Ganztagesausflug

Der Natur auf der Spur: Bachpromenade Welsberg

**Termin:** Sa. 23.06.2018 | Ganztagesausflug

Das Fischleintal bei Sexten

**Termin:** Sa. 21.07.2018 | Ganztagesausflug

Auf den Spuren der Römer oberhalb von Karneid

**Termin:** Sa. 25.08.2018 | Ganztagesausflug

**Bildungsclub "Happy"***Isotta Martorelli | Erich Klaus Knollseisen | Karin Brunner*

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise. Die Teilnehmerzahl ist bei vielen Ausflügen begrenzt, deshalb bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Beitrag:** jeweils € 15

Winterexkursion zur Schatzerhütte

**Termin:** Sa. 20.01.2018 | Ganztagesausflug

Winterwanderung im hinteren Ahrntal

**Termin:** Sa. 17.02.2018 | Ganztagesausflug

Frühlingswanderung um den Kalterer See

**Termin:** Sa. 17.03.2018 | Ganztagesausflug

Frühlingsblüher in Trauttmansdorff

**Termin:** Sa. 21.04.2018 | Ganztagesausflug

Dem Geheimnis der Teiser Kugeln auf der Spur

**Termin:** Sa. 19.05.2018 | Ganztagesausflug

Kennst du deine Heimat? Taistner Alm

**Termin:** Sa. 23.06.2018 | Ganztagesausflug

Auf dem Mühlenweg in Terenten

**Termin:** Sa. 28.07.2018 | Ganztagesausflug

Im Tal der Wege – die Wackerer Lacke

**Termin:** Sa. 11.08.2018 | Ganztagesausflug

**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



## 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:** Mo. 16.07., Mi. 18.07. und Fr. 20.07.2018 |  
09.15–17.15 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45

### Themen-Wander-Tage

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

**Termin:** Mo. 20.08., Mi. 22.08. und Fr. 24.08.2018 |  
09.15–17.15 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45

## Italienisch im Alltag

*Isotta Martorelli*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Mi. 31.01.2018 | 17.00–18.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 14.02.2018

**Beitrag:** € 35

## Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

*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. 24.01.2018 | 15.00–16.30 Uhr | 12 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 14.02.2018

**Beitrag:** € 50



## Denkend spielen

Trainiert eure geistige Fitness mit Spiel und Spaß: Karten-, Würfel-, und Denkspielen.

*Isotta Martorelli*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

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

**Termin1:** Fr. 16.03.2018 | 14.30–16.30 Uhr | 1 Treffen

**Termin2:** Fr. 08.06.2018 | 14.30–16.30 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. 27.01. und So. 15.04.2018 | 16.00–21.00 Uhr |  
2 Treffen

**Beitrag:** € 16

## Der Umgang mit Geld

*Ingeborg Pupp Ausserhofer*

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

**Termin:** Do. 01.02.2018 | 15.30–17.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Do. | entfällt am 08.02., 15.02. und 29.03.2018

**Beitrag:** € 55

## Tanzen wie die Weltmeister

*Klassische Gesellschaftstänze*

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

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

**Termin:** Do. 05.04.2018 | 16.00–17.15 Uhr | 8 Treffen | jew. Do.

**Beitrag:** € 33

## Musik und Tanz

**Frieda Heidenberger Hofer** | Kneipp-Gesundheits- und Entspannungstrainerin, Gewaltfreie Kommunikation

Durch den Tanz nehmen wir unseren eigenen Körper wahr und entdecken so ungeahnte Fähigkeiten in uns. Das Tanzen ermöglicht uns eine besondere Art des körperlichen und seelischen Ausdrucks mit Spiel, Spaß und Spannung. Freies Tanzen, Bewegungselemente und Körper-Spür-Übungen erwarten uns.

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

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

**Termin:** Do. 01.02.2018 | 16.00–17.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 15.02.2018

**Beitrag:** € 40

## Workshop

## Musik, Tanz und Theater

**Sonja Ellemunt** | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion

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)

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

**Termin:** Mo. 16.07.2018 | 14.00–18.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 45



## Kletterkurs zum Hineinschnuppern

**Isotta Martorelli**

Bouldern ist Klettern ohne Seil, begrenzt auf niedrige Höhen, abgesichert mit Fallschuttmatten. 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, kriert Inspiration und schult den Körper. Ziel des Kurses ist es, Bouldern für sich zu entdecken und bestehende Grenzen neu zu setzen!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **BRIXEN** | Kletterzentrum Vertikale, Am Priel 9

**Termin:** Mi. 11.04.2018 | 15.00–16.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi. | entfällt am 25.04.2018

**Beitrag:** € 20

## Kurs

## 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. Die Anpassung an die besonderen Bedingungen des Wassers schult den Gleichgewichtssinn und die Koordination, sensibilisiert die Sinnesorgane, stärkt die Muskulatur und die Atmungsorgane.

**ZIELGRUPPE:** Kinder im Alter von 10-14 Jahren mit Behinderung

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

**Termin:** Do. 01.02.2018 | 16.30–17.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 08.02. und 15.02.2018

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



## 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)





## Erste Hilfe für den Alltag

Umgehen mit Notfallsituationen wie z. B. Nasenbluten, Ohnmacht, Verbrennungen usw.

*dott. Johannes Kircher | Krankenpfleger*

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen und welche Maßnahmen können ergriffen werden? In diesem Kurs erlernen Sie richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen bzw. Krankheitsformen (Diabetes, Asthma, Epilepsien, Allergien), Verbrennungen und Verbrühungen, Brüche und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und Bisswunden. Sie erhalten auch Informationen über Lagerungsarten, Wundversorgung und Stillung starker Blutungen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Sa. 12.05.2018 | 09.00–13.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 20

## Freies kreatives Gestalten

*Claudia Tilk | Dipl. Kunsttherapeutin und 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. 16.01.2018 | 16.00–17.30 Uhr | 19 Treffen |

jeweils Di. | entfällt am 13.02., 03.04. und 01.05.2018

**Beitrag:** € 122 (inkl. Material, mit freundlicher Unterstützung des Landesverbandes der Lebenshilfe)

## Kreativ gestalten mit Ton ...

Lustige Figuren rund um Fasching: Clowns

*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 Behinderung

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

**Termin:** Do. 25.01. und Do. 01.02.2018 | 15.30–17.00 Uhr | 2 Treffen

**Beitrag:** € 17 (inkl. Material)

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@volkshochschule.it



## Freundschaftsbänder knüpfen

*Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin*

Auf verschiedene Art und Weise knüpfen wir bunte Freundschaftsbänder für dich und deine Freunde.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Fr. 09.02.2018 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Ostereier-Atelier

*Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin*

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Fr. 23.03.2018 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Wir gestalten unser T-Shirt

*Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin*

Bring ein weißes (am besten unbedrucktes) T-Shirt mit und gestalte es nach deinen Wünschen neu. Dabei sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Fr. 11.05.2018 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Gemeinsam Singen und Musizieren

*Verena Gisser | Musik- und Klangtherapeutin, Werkerzieherin*

Wenn auch du gemeinsam mit anderen singen und musizieren willst bist du hier genau richtig. Wir entdecken gemeinsam die Vielseitigkeit einer jeden Stimme. Wir werden unseren Gesang durch verschiedene Instrumente umrahmen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRIXEN | Kinderdorf, Burgfriedengasse 28

**Termin:** Fr. 23.02.2018 | 16.00–17.30 Uhr | 5 Treffen | jeweils Fr.

**Beitrag:** € 39

## Musikwerkstatt

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.

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

**Ort:** BRIXEN | VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9  
**Termin:** Termine nach Vereinbarung ab 19.02.2018 | 10 Treffen à 45 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe  
**Beitrag:** € 135

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

**Ort:** ST. ULRICH | Altersheim, Bahnhofstraße 3  
**Termin:** Mo. 15.01.2018 | 15.00–16.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | entfällt am 12.02. und 02.04.2018  
**Beitrag:** € 72

## 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. 28.04., Sa. 05.05. und Sa. 26.05.2018 | 10.00–14.00 Uhr | 3 Treffen  
**Termin2:** Sa. 04.08., Sa. 18.08. und Sa. 25.08.2018 | 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  
**Termin1:** Fr. 16.02.2018 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen  
**Termin2:** Fr. 25.05.2018 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen  
**Termin3:** Fr. 17.08.2018 | 17.00–21.00 Uhr | 1 Treffen  
**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)



## Wir backen zusammen Kuchen ...

*Kathrin Poehl*

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRIXEN | Jakob-Steiner-Haus, Milland, Vintlerweg 34  
**Termin:** Sa. 03.02.2018 | 09.00–12.00 Uhr | 1 Treffen  
**Beitrag:** € 15 (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  
**Termin:** Mo. 26.02.2018 | 16.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Mo.  
**Beitrag:** € 14

*Den Umgang mit Pferden erlernt ihr in unseren Kursen rund um's Pferd, siehe S. 34, 35.*

## Kegelclub "Happy"

Gemeinsam Kegeln und in die Vollen treffen!

*Simone Picone* | *Elisabeth Stolz*

Wir treffen uns wieder regelmäßig, um die Kugel rollen zu lassen. Du kannst nach Lust und Laune dabei sein, eine Anmeldung ist aber erwünscht.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** BRIXEN | Acquarena, Altenmarktgassee 28/B  
**Termin:** 13.01., 10.02., 10.03., 14.04., 12.05. und 09.06.2018 | 10.00–12.00 Uhr | jeweils Sa.  
**Beitrag:** jeweils € 5

## Bildungsclub "Happy"

*Klaus Graber | Julian Pramstaller*

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub "Happy" an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise. Die Teilnehmerzahl ist bei vielen Ausflügen begrenzt, deshalb bitten wir um frühzeitige Anmeldung.  
**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Beitrag:** jeweils € 15

Winterwanderung im hinteren Ahrntal

**Termin:** Sa. 06.01.2018 | Ganztagesausflug

Ein Spaziergang durch die Landeshauptstadt Bozen

**Termin:** Sa. 03.02.2018 | Ganztagesausflug

Rundgang durch Meran

**Termin:** Sa. 03.03.2018 | Ganztagesausflug

Wildtiere erleben – zu Besuch im Tierpark Assling

**Termin:** Sa. 07.04.2018 | Ganztagesausflug

Zu Besuch in Lüsen

**Termin:** Sa. 05.05.2018 | Ganztagesausflug

Weltnaturerbe Dolomiten

**Termin:** Sa. 02.06.2018 | Ganztagesausflug

Über den Stallersattel nach Defreggen

**Termin:** Sa. 28.07.2018 | Ganztagesausflug

Kennst du deine Heimat? Cortina

**Termin:** Sa. 11.08.2018 | Ganztagesausflug

Zu Besuch in Terlan

**Termin:** Sa. 01.09.2018 | Ganztagesausflug



### 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

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@volkshochschule.it



## Naturerlebnis- und Wandertage

*Klaus Graber*

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen – der Natur und dem Leben mit allen Sinnen auf der Spur sein: Jeder Tag bringt etwas Neues!

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



sehr leichte Wanderungen

**Ort:** BRUNECK | Treffpunkt: 08.30 Uhr, Trayah

**Termin:** Mi. 25.07., Do. 26.07. und Fr. 27.07.2018 |  
08.30–17.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45

leichte Wanderungen

**Ort:** BRUNECK | Treffpunkt: 08.30 Uhr, Trayah

**Termin:** Mo. 06.08., Di. 07.08. und Mi. 08.08.2018 |  
08.30–17.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 45

## Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

*Rita Auer Schmelzer*

Wir beschäftigen uns mit 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. 06.02.2018 | 15.00–16.30 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Di. | entfällt am 13.02. und 03.04.2018

**Beitrag:** € 42

## Denkend spielen

*Rita Auer Schmelzer*

Trainiert eure geistige Fitness mit Spiel und Spaß mit Karten-, Würfel-, und Denkspielen.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

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

**Termin:** Do. 18.01., Do. 22.02., Do. 15.03., Do. 19.04. und Do.  
17.05.2018 | 15.00–16.00 Uhr | 5 Treffen

**Beitrag:** € 22

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

**Termin:** Do. 05.07. und Do. 19.07.2018 | 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. 06.02.2018 | 16.30–18.00 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Di. | entfällt am 13.02. und 03.04.2018

**Beitrag:** € 55

## 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 Gesicht- 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. 21.04.2018 | 09.30–11.30 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 11 (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. 16.02.2018 | 15.15–16.45 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Fr. | entfällt am 23.03., 30.03. und 20.04.2018

**Beitrag:** € 45



## Club 3: Psychomotorik – Bewegung – Körper erleben und erfahren

In Zusammenarbeit mit Amateursportverein SSV Bruneck, Sektion Yoseikan Budo & Fitness  
Sich gemeinsam in der Gruppe bewegen – sich Teil einer Gruppe fühlen

*SSV Bruneck-Sektion Yoseikan Budo*

Das Angebot des SSV Yoseikan Budo & Fitness Bruneck beschäftigt sich mit der sinnvollen, pädagogisch und motorisch korrekten Bewegung von Grenzgängern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Durch unsere Motorik können wir neue Handlungsspielräume entwickeln, trainieren Fähigkeiten, erleben unseren Körper als effizientes Kommunikationsmittel und können die positive Gruppendynamik erleben. Die Bewegung ist Fundament für alle Menschen und unser Körper bietet uns die Nutzfläche zum Lernen und zur menschlichen Entwicklung. Die gemeinsamen Erlebnisse in der Sportgruppe, das dynamische Gefühl Teil eines Spieles zu sein, vermittelt die Basis der Inklusion.

**ZIELGRUPPE:** jugendliche Grenzgänger mit Beeinträchtigung

**Ort:** BRUNECK | Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness, Neurathstraße 3C

**Termin:** 20 Treffen ab Januar 2018 | Absprache der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck

**Beitrag:** € 165 (+ € 25 Mitgliedsbeitrag)

### Sommercamp

**Ort:** BRUNECK | Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness, Neurathstraße 3C

**Termin:** Mo. 16.07.2018 | 08.00–16.00 Uhr | 15 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 105 (+ € 25 Mitgliedsbeitrag)



## 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)

## Psychomotorik im Wasser

*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. Die Anpassung an die besonderen Bedingungen des Wassers schult den Gleichgewichtssinn und die Koordination, sensibilisiert die Sinnesorgane, stärkt die Muskulatur und die Atmungsorgane.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Beeinträchtigung

**Ort:** **INNICHEN** | Erlebnisbad Acquafun, M.-H.-Hueber-Straße 2

**Termin:** Do. 05.04.2018 | 17.00–18.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do.

**Beitrag:** € 32 (inkl. Eintritt Schwimmbad)

## Workshop

## Dance for Kids

*Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion*

Hast du Spaß am Tanzen und Lust neue Leute kennen zu lernen? Dann bist du hier genau richtig! Denn Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern schult auch das Körper- und Rhythmusgefühl, regt die Sinne und die Kreativität an und fördert den Gemeinschaftssinn. Zu aktuellen Hits lernen wir Tanzschritte und erstellen tolle Choreografien. Zum Abschluss des Workshops laden wir dann zu einer coolen Tanzperformance ein. So... let's dance!

**ZIELGRUPPE:** Kinder und Jugendliche mit Down-Syndrom

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

**Termin:** Fr. 12.01.2018 | 16.00–17.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Fr.

**Beitrag:** € 17



### 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

Anmeldung: 0474 370 073 bruneck@volkshochschule.it



## 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.

### Tanzen und Spielen weckt die Lebensfreude

*Karin Frisch*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

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

**Termin:** Mi. 24.01.2018 | 15.00–16.30 Uhr | 8 Treffen | jew. Mi.

**Beitrag:** € 40

### Klassische Gesellschaftstänze

*Annemarie Gartner | Tanzlehrerin*

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

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

**Termin:** Mi. 21.03.2018 | 15.00–16.30 Uhr | 7 Treffen |

jeweils Mi. | entfällt am 25.04.2018

**Beitrag:** € 35

## Musik und Tanz

*Annemarie Gartner | Elisabeth Stauder |*

*Frieda Heidenberger Hofer*

Durch den Tanz nehmen wir unseren eigenen Körper wahr und entdecken so ungeahnte Fähigkeiten in uns. Das Tanzen ermöglicht uns eine besondere Art des körperlichen und seelischen Ausdrucks mit Spiel, Spaß und Spannung. Freies Tanzen, Bewegungselemente und Körper-Spür-Übungen erwarten uns.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

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

**Termin:** Fr. 12.01.2018 | 13.00–15.00 Uhr | 10 Treffen |

jeweils Fr. | entfällt am 16.02.2018

**Beitrag:** € 50

## Musik, Tanz und Theater

**Sonja Ellemunt** | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion

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)

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

**Termin:** Mo. 02.07.2018 | 1. Woche 08.30–12.30 Uhr;  
2. Woche 14.00–18.00 Uhr | 10 Treffen |  
täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 90

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

**Termin:** Mo. 02.07.2018 | 1. Woche 14.00–18.00 Uhr,  
2. Woche 08.30–12.30 Uhr | 10 Treffen |  
täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 90

NEU

Kurs

## Faschingskostüme selbst genäht

**Katrin Mair** | Kostümbildnerin

Mit unterschiedlichen Techniken werden wir Faschingskostüme inklusive Masken herstellen. Hierbei könnt ihr nähen, basteln und malen und ganz nach euren eigenen Fähigkeiten arbeiten. Zum Abschluss des Kurses findet eine kleine Faschingsfeier statt auf der ihr eure selbst gefertigten Kostüme tragen bzw. präsentieren könnt.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

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

**Termin:** Do. 25.01., Do. 01.02. und Do. 08.02.2018 |  
15.00–17.30 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 24 (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. 23.03.2018 | 15.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

Kurs

## Zauberhafte Traumfänger – geheimnisvoll und faszinierend

**Farben Demattia OHG** | Fachgeschäft



Nach einer Sage der Indianer fängt der Traumfänger böse Träume ein. Durch leichte Bewegungen wirken sie beruhigend und verschönern den Raum. Unter Anleitung gestaltet ihr eure eigenen Traumfänger – in der Lieblingsfarbe, mit Perlen, Glitzersteinen oder Naturmaterial verknötet und verziert.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

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

**Termin:** Mo. 12.02.2018 | 15.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 7 (inkl. Material)

Kurs

## Musikwerkstatt

**Dr. Monica Crazzolara**

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.

**Ort:** BRUNECK | Krankenhaus, Spitalstraße 11

**Termin:** Termine nach Vereinbarung ab Ende Januar 2018 |  
10 Treffen à 45 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe

**Beitrag:** € 135



## Gemeinsames Musizieren

*Christian Aigner*

Hier kannst du der Musikgruppe "MiteinAnders" über die Schultern schauen. Die Musiker 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 2018 |  
 5 Treffen à 2 h  
**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 ihn uns.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** TOBLACH | Mittelschule, Gebr.-Baur-Straße 7  
**Termin:** Mo. 15.01.2018 | 15.00–16.30 Uhr | 15 Treffen | jeweils  
 Mo. | entfällt am 12.02., 02.04. und 30.04.2018  
**Beitrag:** € 83

## Trommelworkshop

*Sandro Zimmerhofer*

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congos, Bongos, Rasseln und anderen Perkussionsinstrumenten den freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18  
**Termin:** Mi. 31.01.2018 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen |  
 jeweils Mi. | entfällt am 14.02.2018  
**Beitrag:** € 37



## 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.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

*Karin Frisch*

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18  
**Termin:** Mi. 31.01.2018 | 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. 13.04. und Fr. 04.05.2018 | 14.00–18.00 Uhr |  
 2 Treffen  
**Beitrag:** € 30 (inkl. Material)

## Wir backen zusammen Brot ...

*Maria Theresia Großgasteiger*

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** BRUNECK | Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18  
**Termin:** Fr. 09.03.2018 | 14.00–18.00 Uhr | 1 Treffen  
**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## 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)

## Club 3

*Kathrin Poehl*

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

Messner Mountain Museum

**Termin:** Sa. 27.01.2018 | Ganztagesausflug

Kennst du deine Heimat? Kloster Säben

**Termin:** Sa. 03.03.2018 | Ganztagesausflug

Unberührte Natur im Eisacktal: Von Barbian nach Dreikirchen

**Termin:** Sa. 07.07.2018 | Ganztagesausflug



## Italienisch im Alltag

*Isotta Martorelli*

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** STERZING | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstr. 10

**Termin:** Do. 22.02.2018 | 16.00–17.30 Uhr | 10 Treffen |  
jeweils Do. | entfällt am 29.03.2018

**Beitrag:** € 53



### 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



## 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", Bahnhofstr. 10

**Termin:** Do. 15.02.2018 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen |  
jeweils Do.

**Beitrag:** € 34

## Ringelblumensalbe selbst gemacht

*Kathrin Poehl*

Die Ringelblumensalbe eignet sich unter anderem bei schlecht heilenden Wunden, Blutergüssen oder Zerrungen. Am Nachmittag stellen wir aus Ringelblumen, Öl und Bienenwachs unsere eigene Salbe her. Wenn ihr wissen wollt wie das geht, macht mit!



**Ort:** STERZING | Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5

**Termin:** Sa. 14.07.2018 | 14.00–17.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Tanzen wie die Weltmeister

Lateinamerikanische, afrokaribische und westliche Tänze

*Franca Zuin | Zumba- und Afro Fit-Instructorin,  
Flamenco-Choreografin, Tänzerin*

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 Behinderung

**Ort:** STERZING | Sozialzentrum „Fugger“, Bahnhofstr. 10

**Termin:** Di. 20.02.2018 | 15.15–17.00 Uhr | 12 Treffen |  
jeweils Di. | entfällt am 27.03., 03.04. und 01.05.2018

**Beitrag:** € 70



## 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", Bahnhofstr. 10

**Termin1:** Mi. 24.01.2018 | 15.15–16.15 Uhr | 15 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 14.02. und 25.04.2018

**Termin2:** Mi. 24.01.2018 | 16.30–17.30 Uhr | 15 Treffen |  
jeweils Mi. | entfällt am 14.02. und 25.04.2018

**Beitrag:** € 75

## 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, klettert Inspiration und schult den Körper. Ziel des Kurses ist es, Bouldern für sich zu entdecken und bestehende Grenzen neu zu setzen!

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit und ohne Behinderung

**Ort:** **WIESEN** | Boulderraum

**Termin:** Mi. 21.02.2018 | 15.00–16.00 Uhr | 5 Treffen |  
jeweils Mi.

**Beitrag:** € 20



## Trommelworkshop

*Jack Alemanno | Musiker und Musiklehrer*

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Bongos und anderen Perkussionsinstrumenten den freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **STERZING** | Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstr. 10

**Termin:** Mo. 22.01.2018 | 17.00–18.30 Uhr | 15 Treffen |  
jeweils Mo. | entfällt am 12.02. und 02.04.2018

**Beitrag:** € 82

## 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:** **STERZING** | Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5

**Termin1:** Do. 03.05., Do. 10.05. und Do. 24.05.2018 |  
15.00–19.00 Uhr | 3 Treffen

**Termin2:** Do. 02.08., Do. 16.08. und Do. 23.08.2018 |  
15.00–19.00 Uhr | 3 Treffen

**Beitrag:** € 30 (inkl. Material)

### Club 3

*Kathrin Poehl*

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

**Ort:** **STERZING** | Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5

**Termin:** Sa. 07.04.2018 | 10.00–14.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Wir backen zusammen Kuchen ...

*Kathrin Poehl*

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

**ZIELGRUPPE:** Menschen mit Behinderung

**Ort:** **STERZING** | Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5

**Termin:** Sa. 03.02.2018 | 15.00–18.00 Uhr | 1 Treffen

**Beitrag:** € 15 (inkl. Material)

## Zirkus mit dem Pferd

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin, Voltigierheilpädagogin

Im Reitstall Thumburg, welcher mit schutzbietender Halle ausgestattet ist, werden wir Akrobatik auf dem Pferd erlernen und unsere Arbeit mit einer atemberaubenden Vorführung krönen, in der auch Seil-/Stangentänzer, Trampolinkünstler, Clowns und Jongleure 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 (Akrobatik auf dem Pferd) wunderbar aufbauen. Diese Woche ist für jene, die nicht nur vom Zirkus träumen, sondern ihn hautnah erleben wollen!

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

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

**Termin1:** Mo. 12.02.2018 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Termin2:** Mo. 09.07.2018 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Termin3:** Mo. 20.08.2018 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 160

## Pferde, Cowboys und Indianer

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin, 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 in einer 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. 30.07.2018 | 08.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 180

Anmeldung: 0472 836 424 brixen@volkshochschule.it



## Pippi Langstrumpf und ihre Reitkünste

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin, Voltigierheilpädagogin

Wer kennt es nicht: dieses sympathische und mutige Mädchen mit den abstehenden roten Zöpfen, das mit ihrem Pferd "Kleiner Onkel" ganz locker dahinreitet, oft noch mit anderen Kindern hinten drauf und dem es manchmal sogar einfällt, auf ihrem Pferd zu stehen oder gar rücklings darauf zu reiten ... In dieser Woche können sich Kinder ab 6 Jahren ebenfalls darin versuchen, tolle Kunststücke auf dem Pferd zu erlernen, auf ihm zu traben und vielleicht gar zu galoppieren! Gemeinsam werden wir unseren "Kleinen Onkel" putzen und für's Voltigieren/Reiten herrichten und natürlich stehen lustige Aktionen und Spiele auf dem Programm!

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

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

**Termin:** Mo. 09.04.2018 | 15.00–17.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mo. | entfällt am 30.04. und 21.05.2018

**Beitrag:** € 128

## Voltigieren, Reiten und Kreativität

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin, Voltigierheilpädagogin

Pferde lassen uns träumen und inspirieren uns, sie wecken in uns Gefühle und aktivieren unseren kreativen Ausdruck. Zu diesem Kurs sollen Kinder und Jugendliche durch den Umgang (Putzen, Führen, Füttern) und die 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. 16.07.2018 | 09.00–13.00 Uhr | 5 Treffen | täglich von Mo. bis Fr.

**Beitrag:** € 160



Ich vertraue dem,  
der sich für Bildung  
stark macht.

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



**Raiffeisen** Meine Bank