



weiterbildung.provinz.bz.it

ZEIT FÜR WEITER- BILDUNG

September 2025
Jänner 2026



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE



Zeit für Weiterbildung

September 2025 – Jänner 2026



Impressum:

Herausgegeben von der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol

Abt. Deutsche Kultur, Amt für Weiterbildung und Sprachen

Redaktion: Biljana Stefanoska, Astrid Crepaz und Anna Maria Wiedenhofer

Fotos: Amt für Weiterbildung und Sprachen

Cover: adpassion des Waldemar Kerschbaumer

Layout & Druck: Tezzele by Esperia

Das Amt für Weiterbildung und Sprachen trägt keine inhaltliche Verantwortung für die Weiterbildungsangebote, die in dieser Broschüre gesammelt und veröffentlicht werden.



Zeit für Weiterbildung – keine Zeit für Weiterbildung?

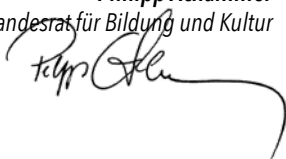
Sie halten gerade die „Zeit für Weiterbildung“ in der Hand und überlegen sich, wer denn dafür Zeit hat, diese vielen Kurse zu besuchen? Keine Sorge, auch wenn Sie keinen Kurs besuchen, Lernen tun Sie trotzdem. Weiterbildung ist wie die Würze des Lebens – wir lernen ständig, ob wir wollen oder nicht. Sei es durch neue Abenteuer, Herausforderungen im Leben oder einfach, weil wir etwas Neues ausprobieren.

Die „Zeit für Weiterbildung“ zeigt auf, wie vielfältig, wie anregend, wie aufregend, wie beruhigend, wie.... das Lernen sein kann. Sie zeigt Möglichkeiten auf, sich in Südtirol weiterzubilden und weiterzuentwickeln, eigenen Interessen nachzugehen oder die beruflichen Kompetenzen zu stärken.

Die Angebote, die Sie in der vorliegenden Broschüre vorfinden, bieten Gelegenheit, sich strukturiert, mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen. Mit Expertinnen oder Experten aus den jeweiligen Fachbereichen und größtenteils in Kleingruppen, in denen Sie sich mit Gleichgesinnten gemeinsam austau-

schen können. Und: Die Inhalte orientieren sich an den Bedürfnissen, sowie am Arbeits- und Lebensumfeld der Lernenden.

Sehen Sie darum die vorliegende Broschüre wie eine abwechslungsreiche Menükarte, aus der Sie ganz nach Ihrem individuellen Geschmack und (Bildungs-)Hunger wählen können: Kleine Häppchen oder ein Mehr-Gänge-Menü.

Ihr
Philipp Achammer
Landesrat für Bildung und Kultur




Informationen rund um die Weiterbildung	12
Wichtige Fragen und Antworten	12
Leitbild des Amtes für Weiterbildung und Sprachen	14
Leitbild der Südtiroler Weiterbildung	16
Weiterbildungseinrichtungen	18
Bildung im Dorf	20
Das liebe Geld	21
Referent*innen 2025	22
Angebote des Amtes für Weiterbildung und Sprachen	23

1 Sprachen27

1.1.	Sprachen Lernen in Südtirol: Sprachkurse	28
	Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)	28
	Anbieter von Sprachkursen in Südtirol	28
1.2.	Autonomes Lernen	31
	Das Erlernen der Sprachen selbstständig gestalten	31
	Let's talk #multilingual	31
	Multisprachzentrum und Sprachenmediathek	31
	Anbieter von Sprachaufenthalten in Südtirol	32
	Beratung und Informationen zu Sprachaufenthalten	32
1.3.	Sprachaufenthalte	32
1.4.	Sprachzertifikate	33
1.5.	Kurse Für Nicht- EU-Bürger*Innen	34

2 Grundbildung, Schulabschlüsse nachholen, Lernen.37

2.1.	Grundbildung	38
	Grundbildung	38
	Alphabetisierung	38
	Sprach- und Gesellschaftskurse für Bürger*innen aus Nicht EU-Ländern (in Sprachen)	38
2.2.	Schulabschlüsse nachholen	39
	Zweiter Bildungsweg Mittelschule	39
	Zweiter Bildungsweg Oberschule	39
2.3.	Lernen	40
	Nachhilfe & Lerntechniken	40

3	Arbeitswelt & Berufsleben	43
3.1.	Erste Hilfe, Arbeitssicherheit, Unfallverhütung, Brandschutz	44
	Anbieter und Angebote	44
3.2.	Handwerk	46
	Gesundheit am Arbeitsplatz	46
	Holzbearbeitung	46
	Skitechnik	47
	Metallbearbeitung	47
	Schweißen	48
	Elektrotechnik & Elektronik	48
	Arbeitssicherheit im Elektrobereich	50
	EDV und IT Administration	51
	Zeichnen & Skizzieren	52
3.3.	Industrie & technischer Bereich	53
3.4.	Bauen	54
	Rechtliches & Finanzielles zum Bauen	54
	Einrichten, Feng Shui	55
3.5.	Landwirtschaft	56
	Imkerei	56
3.6.	Tourismus & Gastgewerbe	57
	Kochen für besondere Bedürfnisse	57
	Kochen & Backen	57
3.7.	Betriebsführung & Büroorganisation	59
	Rechtliches & Finanzen	59
	Buchhaltung	60
	Kostenrechnung, Bilanz, Controlling	61
	Management, Betriebsführung	64
	Künstliche Intelligenz	70
	Betriebsgründung	72
	Frauen in Führungsposition	73
	Personalführung, Teambildung	73
	Personalverwaltung	80
	Projektmanagement	80
	Materialwirtschaft, Logistik	81
	Kommunikation im Betrieb	81
	Büromanagement	85
	Eventmanagement	88



3.8.	Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Verkauf	89
	Öffentlichkeitsarbeit	89
	Marketing & Werbung	89
	Umgang mit den Kund*innen	94
	Beschwerden	94
	Verkaufen, Verhandeln	95
	Waren wirkungsvoll präsentieren	97
	Kondominiumsverwaltung	98
3.9.	Pädagogik und Erwachsenenbildung	99
	Berufspädagogik	99
	Erwachsenenbildung	99
	Vernetzung in der Jugendarbeit	100
	Kinder- und Jugendarbeit	100
	Pädagogik, Prävention	102
	Kreativitätstechniken	103
	Lebensberatung, Konfliktberatung	104
	Moderation & Visualisierungstechniken	104
3.10.	Sanität, soziale Dienste	105
	Umgang mit Belastung, Stress	105
	Kommunikation in der Pflege und im Sozialbereich	107
	Pflegen & Betreuen	108
	Physiotherapie, Massage, Bewegung	112
	Akupunktur und Reflexzonentherapie	118
	Geburtshilfe	119
	Sterbebegleitung	120
4	EDV, Internet & Medien	123
4.1.	Computer	124
	Anbieter & Angebote	125
4.2.	Medien (Film, Fotografie, Video, Tontechnik ...)	129
	Smartphone, Medien	129
	Fotografie, digitale Bildbearbeitung, Video, Grafik Design	131
5	Garten, Haus & Kochen	139
5.1.	Garten, Kräuter & Blumen	140
5.2.	Hauswirtschaft	142
	Hauswirtschaft, Haushalt	142
5.3.	Alltagsküche -Schnell und Gesund	143

Kochen, Essen, Trinken.....	145
Lokale Gerichte	145
Italienische Küche.....	147
Alles fürs Buffet & Festmenü.....	148
Fisch & Fleisch.....	149
Vegetarisches, Gemüse.....	151
Saisonale Küche.....	154
Brot backen.....	155
Die süße Versuchung	157
Backen für Weihnachten.....	158
Konservieren.....	159
Gesunde Jause	160
Für Kinder & Jugendliche	160
Asiatische Küche	163
Glutenfrei.....	165
Getränke	166
Wein	167
Bier	169

6 Kultur, Kunst & Kreativität..... 171

6.1.	Kultur.....	172
	Philosophie.....	172
	Lesen, Literatur	172
	Geschichte, Archäologie, Architektur	174
	Ahnenforschung	178
	Kunstverständnis, Kunstgeschichte	179
	Kulturfahrten	180
6.2.	Zeichnen, Malen, Schreiben	182
	Acrylmalerei.....	183
	Aquarelltechnik	184
	Öl Malkurse	185
	Zeichnen	185
	Mixed Media.....	186
	Kalligrafie, Grafik, Schrift	187
	Schreiben.....	188
	Junge Künstler*innen in Aktion.....	189
6.3.	Basteln & Kreatives Gestalten	191
	Kerzen & Grabschmuck.....	191
	Naturmaterialien	192
	Flechten	193



	Häkeln, Stricken, Sticken	194
	Nähen & Co.	196
	Nähen für Kinder & Jugendliche	200
	Makramee.....	201
	Filzen	202
	Schmuck	203
	Mit Papier gestalten	203
	Töpfern.....	204
	Basteln für Weihnachten	207
	Schnitzen für Groß & Klein.....	209
	Basteln mit Kindern	210
	...und noch mehr Bastelideen	211
6.4.	Theater & Märchen.....	212
	Theater.....	212
	Märchen.....	213
6.5.	Musik	
	Musik in der Geschichte	215
	Stimme, Singen, Jodeln	215
	Gitarre.....	218
	Trommeln	220
	Andere Instrumente	220
	Singen und Musizieren mit Kindern & Jugendlichen	221
7	Gesund leben	223
7.1.	Gesundheit & gesunde Ernährung	224
	Gesunde Ernährung	224
	Entschlacken, Fasten.....	226
	Erholsamer Schlaf.....	228
	Für Frauen.....	228
	Jin Shin Jyutsu	232
	Kinesiologie, Osteopathie & Co.	232
	Massage.....	233
	Shiatsu	235
	Naturheilkunde	236
	Räuchern.....	239
	Ätherische Öle	240
	Komplementäre Heilmethoden	241
	Krankheiten (vorbeugen)	243

7.2.	Erste Hilfe	246
	Erste Hilfe	246
	Notfälle bei Kindern	247
7.3.	Körperpflege, Kosmetik	248
	Naturkosmetik selbst gemacht	248
	Schminken und Frisuren	250
	Farb- und Stilberatung.....	250
7.4.	Gesunde Körperbewegung	252
	Tanzen - Anbieter & Angebote.....	252
	Wandern	254
	Gymnastik.....	255
	Bildungshaus Kloster Neustift	256
	Soziale Genossenschaft Zentrum Tau	257
	Volkshochschule Südtirol - VHS	257
	Gesunder Rücken	258
	Für Frauen.....	259
	Yoga	261
	Yoga mit Kindern	265
	Reiten	266
	Feldenkrais	267
	Qigong.....	269
	Shaolin Qi Gong	270
	Tai Chi Chuan	271
	Rio Abierto	271
7.5.	Meditation & Entspannung	272
	Meditation	272
	Entspannung (Atemarbeit, Klangschalen & co.).....	274
7.6.	Selbstverteidigung	280
8	Leben mit Beeinträchtigungen.....	283
	Angebote für Eltern, Pädagog*innen, Interessierte	284
	Gemeinsam Lernen	284
	Gemeinsam Kochen	286
	Mit Tieren	287
	Gemeinsam Entdecken und in Bewegung	288
	Musik und Theater	291
	Entspannung	292
	Kreativität	293



9	Persönlichkeit, Familie & Spiritualität.....	297
9.1.	Persönlichkeitsentfaltung & Psychologie	298
	Hilfe zur Selbsthilfe	298
	Persönlichkeitsentfaltung	298
	Selbstwert, Selbstliebe	302
	Selbsterfahrung	303
	Mentaltraining	304
	Für Frauen	308
	Sinn, Mut, Kraft	308
	Lebenszeiten, Umbrüche, Krisen	310
	Stress & Konflikte	312
	Angst & Depression	316
	Familienaufstellung	317
	Trauer & Tod	317
9.2.	Kommunikation.....	320
	Rhetorik, Auftreten, Atem, Stimme, Sprache	320
	NLP – Neurolinguistisches Programmieren	323
	Gewaltfreie Kommunikation.....	324
	Erfolgreiche Gesprächsführung	325
	Umgang mit Konflikten	326
9.3.	Partnerschaft.....	328
	Ehevorbereitung	330
	Geburtsvorbereitung	331
9.4.	Familie und Kinder.....	334
	Beziehung zu den Kindern	334
	Erziehung	337
	Herausforderungen in der Erziehung.....	339
	Lernen ohne Stress	341
	Freizeit, Feste, Spiele	342
	Feiern	348
9.5.	Jugend	350
9.6.	Älter werden	352
9.7.	Religion, Spirituelles	355
	Bibel	355
	Glauben	356
	Spirituelles.....	356
	Religion & Sakramente für Kinder und Jugendliche.....	357
	Astrologie.....	358

10	Politik, Gesellschaft & Umwelt.....	361
10.1.	Gesellschaft, Eine Welt.....	362
10.2.	Politik, Öffentliches Leben, Wirtschaft	363
10.3.	Recht, Finanzplanung	364
	Recht.....	364
	Finanzplanung.....	366
	Für Frauen.....	367
10.4.	Geografie	369
	Wanderungen und Führungen	369
10.5.	Umwelt, Ökologie & Naturwissenschaften	371
	Umwelt & Nachhaltigkeit.....	371
	Beobachten, Forschen & Experimentieren	372
	Astronomie	373



Die Zeit für Weiterbildung bietet einen **Überblick** über die vielfältigen Möglichkeiten, sich in Südtirol weiterzubilden. Hier findest du Kurse für alle Interessensbereiche, von Sprachen bis Persönlichkeitsentfaltung, Politik, Sport, Computer, Beruf, Freizeitgestaltung und Gesundheit - sowohl der privaten Veranstalter als auch der Landesfach- und Berufsschulen sowie der Landesverwaltung im Allgemeinen.

**Was
finde ich
in dieser
Broschüre?**

**Den
Kurs, den ich
suche, kann ich in
der Broschüre nicht
finden.**

Nutze die **Online-Kurssuche**! Stets aktualisierte Informationen zu aktuellen Angeboten gibt es online auf dem Kursportal im Südtiroler Bürgernetz unter www.weiterbildung.buergernetz.bz.it oder direkt bei den jeweiligen Veranstaltern. Du kannst auch bei uns im Amt anrufen – wir helfen gerne weiter.

Die Dauer einer Veranstaltung wird in Weiterbildungsstunden (WBh) angegeben. Eine WBh entspricht 45 Minuten.

**Was
heißt
WBh?**

**Wo
kann
ich mich
anmelden?**

Nur die Veranstalter selbst nehmen Anmeldungen entgegen. Das Amt für Weiterbildung und Sprachen hat die Aufgabe, Veranstaltungen bekannt zu geben, ist aber nicht für Anmeldungen zuständig.

Die richtige Weiterbildung für mich?

Du weißt noch nicht genau, was für eine Weiterbildung du besuchen möchtest? Du hast noch keine Ahnung, welche Form der Weiterbildung du wählen sollst? Auf unserer Homepage unter **weiterbildung.provinz.bz.it** findest du in der Rubrik „**Rund ums Lernen**“ eine Checkliste und weitere Informationen, die dir helfen können.

...und falls Du ein persönliches Beratungsgespräch oder noch weitere Informationen zu Deiner Weiterbildung brauchst, melde Dich bei unserem Informationsdienst im Amt.
Amt.Weiterbildung@provinz.bz.it, Tel. 0471 41 33 81/95

Weiterbildungsberatung

Ausbildungs- und Berufsberatung

... und falls Du Dich beruflich (neu) orientieren willst und deine Interessen und Ziele noch nicht klar sind, kannst Du Dich an das Amt für Ausbildungs- und Berufsberatung wenden,
berufsberatung-studieninfo.provinz.bz.it,
berufsberatung.bozen@provinz.bz.it,
Tel. 0471 41 33 50

Ich hätte eine Idee, ...

...wie ihr im Amt für Weiterbildung und Sprachen diese **Broschüre verbessern** könntet!

Bitte schick uns deine Anregungen, deine Kritik! Das hilft uns, die Weiterbildungsinformation ständig weiterzuentwickeln.



Eine Weiterbildungskultur für alle nach dem Maß des Menschen

Leitbild des Amtes für Weiterbildung und Sprachen
Verabschiedet in der Amtsklausur am 16.07.2024



Was wollen wir erreichen? Was ist unser Ziel? (Vision):

Wir wollen als Amt für Weiterbildung und Sprachen eine Kultur des lebensbegleitenden Lernens für alle Bürger*innen schaffen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Sprache, Religion, Beruf, Ausbildung oder Fähigkeiten.

Weiterbildung soll dazu beitragen, Menschen in ihren Kompetenzen zu stärken sowie Zusammenleben und Gemeinschaft, Mehrsprachigkeit, Diversität, gegenseitigen Respekt und Chancengleichheit zu fördern.

Wir wollen:

- die Teilhabe selbst bestimmter Bürger*innen in der Gesellschaft fördern und sozialer Ausgrenzung entgegenwirken,
- einen Beitrag zur Sinnfindung und Stärkung des Grundvertrauens der Menschen in die eigenen Fähigkeiten leisten,
- die Entwicklung einer Gesellschaft fördern, in der alle Verantwortung für die Mitgestaltung der Gesellschaft übernehmen und Zivilcourage zeigen,
- ermöglichen, dass alle die nötigen Grundfertigkeiten erlangen können, um an der Informations- und Wissensgesellschaft teilzuhaben und ihre Beschäftigungsfähigkeit zu erhalten.

Die Weiterbildung muss dezentral zugänglich sein.

Was tun wir? Was ist unser Auftrag? (Mission):

Das Amt für Weiterbildung und Sprachen ist für die allgemeine Weiterbildung und Sprachförderung Steuerungs-, Entwicklungs- und Sensibilisierungsstelle und schafft die Rahmenbedingungen für die Verwirklichung der Weiterbildungskultur für alle durch:

- eine gezielte, differenzierte und transparente Förderung,
- ein bürgerfreundliches Informations- und Kommunikationssystem,
- eine gezielte Qualifizierung der Menschen, die in der Weiterbildung tätig sind,
- die Unterstützung der dezentralen und ehrenamtlichen Bildungstätigkeit,
- die Erhaltung und Verbesserung der Qualität und des Systems der allgemeinen Weiterbildung,
- Vernetzung der privaten und öffentlichen Akteure in der Weiterbildung,
- Initiativen, die Lücken im Angebot schließen und Entwicklung sichern.

Das Amt ist die Beobachtungs-, Informations- und Beratungsstelle des Landes im Bereich der gesamten Weiterbildung in Südtirol und ist damit erster Ansprechpartner für Bürger*innen und andere Partner.

Wie arbeiten wir? (Werte):

- In unserer Arbeit lassen wir uns von Zielen und Konzepten leiten.
- Wir verwirklichen die Ziele in Zusammenarbeit mit privaten und öffentlichen Partnern.
- Wir handeln nach dem Prinzip der Subsidiarität. Wir vertrauen auf die Initiativekraft unserer Partner und messen uns an dem, was wir ermöglichen.
- Wir nehmen die Anliegen der Lernenden und Partner ernst.
- In internen wie externen Beziehungen sind wir kompetent, fair und verlässlich.
- Wir sind motiviert, identifizieren uns mit unseren Aufgaben und tragen Verantwortung.
- Wir arbeiten bürgernah.



Wer wir sind ...

Weiterbildungseinrichtungen, Bildungshäuser und Bildungsausschüsse sind die Anlaufstellen für die Weiterbildungsanliegen der Menschen in Südtirol. Wir haben verschiedene Aufgaben, aber gemeinsame Ziele und Werte.

Zusammen mit dem Amt für Weiterbildung und Sprachen tragen wir öffentliche Verantwortung und bilden die vierte Säule des Bildungssystems.

Warum es uns gibt ...

Unser Daseinszweck ist das Lernen der Menschen und deren Weiterentwicklung.

Das Lernen begleitet die Menschen ein Leben lang, bringt sie einander nahe, schafft Beziehung und Dialog, Orientierung und Sinn, ermöglicht Perspektiven. Die Weiterbildung schafft dafür geeignete Angebote und Orte.

Unsere Werte ...

Als Weiterbildungseinrichtungen, Bildungshäuser und Bildungsausschüsse arbeiten wir unabhängig und in inhaltlicher Freiheit.

Unsere gemeinsamen Grundwerte sind Vielfalt und Beteiligung, Zivilcourage und Solidarität sowie Offenheit für neue Entwicklungen. Dadurch stärken wir Menschen, sich in der Gesellschaft verantwortungsvoll und selbstbestimmt zu bewegen.

Für wen wir arbeiten ...

Wir arbeiten aktiv daran, dass Weiterbildung allen Menschen zugänglich ist, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Sprache, Religion, Beruf, Ausbildung oder Fähigkeiten.

So erfüllen wir einen gesellschaftspolitischen Auftrag ausgehend vom Grundrecht aller auf Weiterbildung.

Die Menschen verfolgen persönliche, berufliche oder gemeinschaftliche Lernziele und stärken somit die verschiedenen Systeme innerhalb der Gesellschaft.

Wie wir arbeiten ...

Wir sind lernende Einrichtungen und leben und gestalten die Entwicklungen in der Weiterbildung.

Unsere Stärke sind engagierte und qualifizierte ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende und Referierende. Wir investieren in ihre Professionalität und Weiterentwicklung.

Inhaltlich und didaktisch wagen wir Neues. Wir arbeiten zielgruppenorientiert und bauen auf die Mitarbeit und Stärken der Teilnehmenden.

Regelmäßige Bestandsaufnahmen und Reflexionen aus Sicht der Einrichtungen sowie des Gesamtsystems dienen als Grundlage dafür, den Weiterbildungsbedarf in Südtirol zu erkennen. Davon leiten wir unsere Angebote und Weiterbildungsformate ab.

Wir reagieren schnell und flexibel auf Trends und gesellschaftliche Bedürfnisse, regen thematische Auseinandersetzungen an und zeigen Perspektiven auf.

So entwickeln wir unsere Qualität kontinuierlich weiter.

Wie wir uns unterscheiden und ergänzen ...

Jede Einrichtung entwickelt ihr Profil nach Inhalt, Zielgruppe oder Örtlichkeit und erfüllt unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprüche.

Leitbild der Südtiroler Weiterbildung

So entstehen Vielfalt und ein flächendeckendes, qualitätsreiches Angebot. Weiterbildungseinrichtungen, Bildungshäuser und Bildungsausschüsse garantieren dies gemeinsam – gleichberechtigt, unabhängig und vernetzt.

Wie wir zusammenarbeiten ...

Im Spannungsfeld zwischen Kooperation und Konkurrenz bewegen wir uns als professionelle Partner und vernetzen uns mit verschiedenen Akteuren. So bündeln wir Ressourcen und erweitern unsere Erfolgsaussichten.

Konkurrenz fördert Innovation und Vielfalt und erfordert die Koordination unserer Angebote. Das Amt für Weiterbildung und Sprachen leistet hierzu seinen Beitrag.

Wie wir uns finanzieren ...

Die Verantwortung für die Bereitstellung der personellen, materiellen und finanziellen Ressourcen nehmen die privaten Träger und die öffentliche Hand gemeinsam wahr. In einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit agiert die öffentliche Hand subsidiär: Sie fördert, begleitet und delegiert Aufgaben an die Einrichtungen.

Die Aufgaben können nur unter der Voraussetzung erfüllt werden, dass die öffentliche Hand die erforderlichen Ressourcen zur Verfügung stellt.

Dies gilt in verstärktem Maße bei jenen Angeboten, welche eine hohe gesellschaftspolitische Relevanz haben, aber nicht marktfähig sind.

Wir verpflichten uns, die Ressourcen sparsam, wirtschaftlich und effizient einzusetzen.

Wie wir unser Tun beurteilen ...

Wir evaluieren und reflektieren unser Handeln und die Wirksamkeit unserer Tätigkeit. Dazu zählt auch der kontinuierliche Austausch zwischen uns. Aus der Evaluation leiten wir Maßnahmen ab. Besonders wichtig sind uns die Rückmeldungen und eine stabile Verankerung in der Gesellschaft.

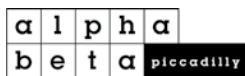
Leben ist Lernen. Wir schaffen die Möglichkeit dafür.

- alpha beta piccadilly
- AZB cooperform
- Bildungshaus Kloster Neustift
- Bildungshaus Lichtenburg, Begegnung & Bildung, Stiftung St. Elisabeth
- Bildungshaus Schloss Goldrain
- Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung m.b.H. Vinschgau
- Haus der Familie – Lichtenstern
- Kardinal Nikolaus Cusanus Akademie
- KVV Bildung
- SBB Weiterbildungs-genossenschaft
- Volkshochschule Südtirol
- Volkshochschule urania meran
- Die Bildungsausschüsse in Südtirol
- Amt für Weiterbildung und Sprachen der Abteilung Deutsche Kultur

Verabschiedet im November 2024



Südtiroler Weiterbildungseinrichtungen*



The world of language

alpha-beta piccadilly

Meran: Sandplatz 2, Tel. 0473 210650

Bozen: Talfergasse 1/A, Tel. 0471 978600, Fax 0471 979940

info@alphabeta.it - www.alphabeta.it

Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (IqNet)



AZB Cooperform

Domplatz 3, 39100 Bozen - Tel. 0471 970954

azb@cooperform.it - www.cooperform.it

Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (Accredia)



KLOSTER NEUSTIFT
ABBZIA DI NOVACELLA

Bildungshaus Kloster Neustift

Stiftstraße 1, 39040 Vahrn - Tel. 0472 835588

bildungshaus@kloster-neustift.it - www.bildungshaus.it

Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (QualityAustria)



Bildungshaus Lichtenburg - Stiftung St. Elisabeth

Vilpianer Straße 27, 39010 Nals - Tel. 0471 057100

bildungshaus@lichtenburg.it - www.lichtenburg.it

Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (QualityAustria)



Bildung und Kultur - formazione e cultura

Bildungshaus Schloss Goldrain

Schlossstraße 33, 39020 Goldrain/Latsch - Tel. 0473 742433

info@schloss-goldrain.com - www.schloss-goldrain.com

Zertifiziert nach: EFQM (rec for ex) 5* (QualityAustria)



Wo Bildung zum Erlebnis wird

Bildungshaus Haus der Familie Lichtenstern

Lichtenstern 1, 39054 Oberbozen - Tel. 0471 345172

info@hdf.it - www.hdf.it

Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (QualityAustria)



Bildungshaus Cusanus-Akademie

Seminarplatz 2, 39042 Brixen - Tel. 0472 832204

info@cusanus.bz.it - www.cusanus.bz.it

Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (QualityAustria)



Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung m.b.H. (GWR)

Bahnhof, Spondinig 1, 39026 Prad am Stilfserjoch - Tel. 0473 428238
info@gwr.it - www.gwr.it



KVV Bildung

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen - Tel. 0471 978057,
info@kvwbildung.org - bildung.kvv.org

- Brixen, Hofgasse 2, Tel. 0472 207978, brixen@kvwbildung.org
 - Meran, Goethestr. 8, Tel. 0473 229537, meran@kvwbildung.org
 - Wipptal, Brennerstr. 14/B, Tel. 0472 751152, wipptal@kvwbildung.org
 - Pustertal, Dantestraße 1, Tel. 0474 413705, pustertal@kvwbildung.org
 - Vinschgau, Hauptstr. 131, Tel. 0473 746721, vinschgau@kvwbildung.org
- Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (QualityAustria)*



SBB-Weiterbildungs-
genossenschaft

SBB-Weiterbildungsgenossenschaft

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 5, 39100 Bozen – Tel. 0471 999335
weiterbildung@sbb.it – www.sbb.it
Zertifiziert nach: EFQM (rec for ex) 7 (QualityAustria)*



Volkshochschule Südtirol – VHS

Walterhaus, Schlernstr. 1, 39100 Bozen - Tel. 0471 061444
info@vhs.it – www.vhs.it

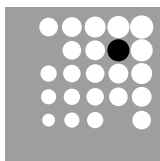
- Zweigstelle Brixen, Peter-Mayr-Str. 9, Tel. 0472 836424, brixen@vhs.it
- Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (QualityAustria)*



lernen plus. più che sapere

Volkshochschule urania meran Genossenschaft

Ortweinstraße 6, 39012 Meran – Tel. 0473 230219
info@urania-meran.it - www.urania-meran.it
Zertifiziert nach: ISO 9001:2015 (QualityAustria)



Bildungsausschüsse Südtirol

Bildungsausschüsse Südtirol

Bildungsausschüsse sind zentrale Akteure der örtlichen Bildungslandschaft. Sie koordinieren die Bildungsarbeit vor Ort, fördern Gemeinschaft und beleben die Dörfer mit vielfältigen Initiativen. Seit 45 Jahren sind sie ein fester Bestandteil des Dorflebens. In fast jeder Südtiroler Gemeinde gibt es einen Bildungsausschuss, in größeren Gemeinden auch mehrere.

In Ihrer Gemeinde gibt es noch keinen Bildungsausschuss? Sie wollen einen gründen? Melden Sie sich bei Ihrer Bezirksservicestelle oder im Amt für Weiterbildung und Sprachen.

Bezirksservice Weiterbildung

Um die Arbeit der Bildungsausschüsse zu unterstützen und zu qualifizieren, wurden in den Bezirken Betreuungsstellen eingerichtet. Sie sind Impulsgeber*innen und Ansprechpartner*innen für die Bildungsausschüsse selbst, die Gemeinden und das Amt für Weiterbildung und Sprachen.

Vinschgau

Ludwig Fabi c/o Genossenschaft für Weiterbildung
und Regionalentwicklung
Bahnhofstraße 43/2, 39042 Mals
Handy 348 76 51 492
bezirksservice.vinschgau@kre-aktiv.it

Meran-Burggrafenamt

Markus Breitenberger c/o Kultur.Lana,
Hofmannplatz 2, 39011 Lana
Tel. 0473 560034, Mobil 348 72 85 100
bezirksservice.burggrafenamt@rolmail.net

Überetsch-Unterland

Marion Maier
Fleimstaler Straße 4/b, 39044 Neumarkt
Tel. 329 46 06 383
unterland.ueberetsch@gmail.com

Salten-Schlern

Brigitte Schrott
Runkelsteiner Straße 27, 39100 Bozen
Tel. 347 22 27 101
brigitte.schrott@outlook.com

Eisacktal-Wipptal

Matthias Oberbacher c/o Cusanus Akademie
Seminarplatz 2, 39042 Brixen
Tel. 0472 832 204, Mobil: 348 45 09 193
bezirksservice.eisackwipptal@gmail.com

Pustertal

Irmgard Pörnbacher c/o Bildungsweg Pustertal,
Michael Pacher Haus, Kapuzinerplatz 3F, 39031 Bruneck
Tel. 0474 530 093, Mobil: 340 72 86 994
irmgard.poernbacher@biwep.it

Gadertal:

Stephan Ploner, Servisc Formaziun Val Badia
Istitut Ladin „Micurà de Rü“
Str. Stufles 20, 39030 San Martin de Tor
Tel. 0474 523 110
formaziun.vb@micura.it – www.micura.it

Gröden:

Gabriel Perathoner, Servisc Furmazion Gherdëina
Istitut Ladin „Micurà de Rü“
Str. Nives 16/4, 39048 Sëlva
Tel. 0471 794 268
furmazion.gh@micura.it

Infos zum Thema Geld & Weiterbildung

Beiträge an Organisationen für deutsch- und ladinischsprachige Weiterbildung

Das Amt für Weiterbildung und Sprachen unterstützt finanziell **Weiterbildungsorganisationen und Bildungsausschüsse**, um ein möglichst breites und kostengünstiges Angebot in ganz Südtirol bereit zu stellen.



Beiträge an Einzelpersonen

Gibt es einen Beitrag, wenn ich einen Kurs oder Lehrgang besuche?

Das Amt für Weiterbildung und Sprachen vergibt keine Beiträge an **Einzelpersonen**, weil die Veranstalter finanziell unterstützt werden.

Die folgenden Ämter vergeben Förderungen für Einzelpersonen:

Berufliche Aus- und Weiterbildung im In- und Ausland

- Landesdirektion deutschsprachige Berufsbildung, Koordinationsstelle für berufliche Weiterbildung: Dantestr. 3, Bozen, Tel. 0471 41 69 19 / 0471 41 69 30
- Landesdirektion italienische Berufsbildung: St.-Gertraud-Weg 3, Bozen, Tel. 0471 41 44 19

Schulen und Vollzeitlehrgänge und Ausbildungsaufenthalte außerhalb der Provinz

- Amt für Schulfürsorge: Andreas-Hofer-Str. 18, Bozen, Tel. 0471 41 33 05 / 0471 41 29 24 / 0471 41 29 25

Grundausbildungen im Gesundheitsbereich

- Amt für Gesundheitsordnung: Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 17, Bozen Tel. 0471 41 81 52

Über den Europäischen Sozialfonds finanzierte Maßnahmen

- Amt des Europäischen Sozialfonds, Gerbergasse 69, Bozen, Tel. 0471 41 31 31

Beiträge für Sprachkurse und Sprachaufenthalte

- Für Sprachaufenthalte: Amt für Hochschulförderung: Andreas-Hofer-Str. 18, Bozen, Tel. 0471 41 29 44 / 0471 41 29 27
- Für Italienisch- und Ladinischkurse: Amt für Weiterbildung und Sprachen, Andreas-Hofer-Straße 18, Bozen, Tel. 0471 41 33 91
- Für Deutschkurse: Amt für Zweisprachigkeit und Fremdsprachen, Neubruchweg 2, Bozen, Tel. 0471 41 12 67 / 0471 41 12 65



Referent*in, Erwachsenenbildner*in, Kursleiter*in gesucht?!

Die Weiterbildungswelt lebt nicht nur von Kursen, sondern sie gedeiht auch und vor allem über die Menschen, die in ihr tätig sind. Wir alle wissen wie frustrierend es sein kann, in einem Kurs zu sitzen und einem öden Vortrag zuzuhören. Und wie bereichernd ist andererseits das Gefühl, wenn wir im „richtigen Kurs gelandet“ sind! Richtig ist der Kurs meist auch dann, wenn die richtige Person unser Lernen organisiert.

Für Leute, die hingegen die Veranstaltungen organisieren, ist es nicht immer leicht, diese richtige Person ausfindig zu machen.

Deshalb hat das Amt für Weiterbildung und Sprachen in seiner **Online-Datenbank** ein Verzeichnis bereitgestellt, in dem Referent*innen angeführt sind, die Weiterbildungsangebote zu allen erdenklichen Themen anbieten.

Wenn Sie also für Ihren Bildungsausschuss, Verein, Elternrat, Freundeskreis, ... eine Weiterbildungsveranstaltung organisieren möchten, schauen Sie in unserem **Verzeichnis** nach!

Sie finden es im Internet unter **weiterbildung.buergernetz.bz.it**.

Wenn Sie selbst Referent*in, Erwachsenenbildner*in oder Kursleiter*in sind, dann können Sie sich unter derselben Adresse als Referent*in auf der Datenbank eintragen.

Weitere Auskünfte gibt der Informationsdienst des Amtes für Weiterbildung und Sprachen (Andreas-Hofer-Str.18, Bozen, Tel. 0471 413381, astrid.crepaz@provinz.bz.it).



Angebote des Amtes für Weiterbildung und Sprachen

Politische Bildung: Demokratie didaktisch denken

Die politische Bildung ist bunt, kontrovers – und dringend notwendig. Doch was genau ist politische Bildung? Welche theoretischen Grundlagen tragen sie? Welche Konzepte bestimmen den politikdidaktischen Diskurs? Und wie können Bildungseinrichtungen zur Förderung von Demokratiefähigkeit, zur Bekämpfung von Parteienverdrossenheit und zur Stärkung von Politikfähigkeit beitragen?

In diesem eineinhalbtägigen Seminar werden grundlegende Fragen der politischen Bildung behandelt. Anhand historischer Rückblicke, aktueller Diskussionen und konkreter Praxisbeispiele erhalten die Teilnehmenden eine fundierte Einführung in die Theorie und Praxis der historisch-politischen Bildung. Die Konzeptionen politischer Bildung werden ebenso thematisiert wie zentrale methodische Zugänge. Das Seminar bietet darüber hinaus die Möglichkeit, Methoden der politischen Bildung selbst zu erproben und diese in Hinblick auf Zielgruppen, Inhalte und Zielsetzungen zu reflektieren.

Zielgruppe: Haupt-, nebenberufliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen in den verschiedensten Bereichen der (Weiter-)Bildung;

Ort: Nals, Bildungshaus Lichtenburg Vilpianer Straße, 27

Zeit: Fr 05.09.2025 – Sa 06.09.2025, 14:30 - 17:00 Uhr (mit einer Abendeinheit)

Referent*in: Michael Wehner, Leiter der Außenstelle Freiburg und Abteilungsleiter Regionale Arbeit bei der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

Veranstalter: Amt für Weiterbildung und Sprachen, Tel. 0471 413390

Berge verbinden: Gletscherlehrpfad Martelltal

Mit Führer:innen des Südtiroler Alpenvereins (Sektion Bozen) erkunden wir, wie Gletscher und Schmelzwasser dieses Tal in der Cevedale-Ortlergruppe geformt haben.

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Es müssen 632 Höhenmeter im Aufstieg überwunden werden und die Gehzeit beträgt mindestens 4 Stunden. Eine bestimmte Kondition ist deshalb Voraussetzung. Für Kleinkinder ist die Wanderung nicht geeignet.

Zeit: So 14.09.2025, 06:40 – ca 19:00

Ort: Treffpunkt: Zugbahnhof Bozen um 6:40 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Meran um 6:55 Uhr), Bahnhof Meran um 7:40 Uhr (Abfahrt mit dem Schienen-Ersatzdienst-Bus Nr. B250 um 7:46 Uhr), Zugbahnhof Goldrain um 9:00 Uhr (Abfahrt mit dem Bus Nr. 262 um 9:08 Uhr)

Anmeldung: Anmeldung erforderlich! Die Plätze sind begrenzt: Genossenschaft Savera, info@savera.it; Amt für Weiterbildung, martin.peer@provinz.bz.it; AVS-Sektion Bozen, Tel. 0471 283 391, bozen@alpenverein.it

Veranstalter: Amt für Weiterbildung und Sprachen in Zusammenarbeit mit der Sozialgenossenschaft Savera und AVS Sektion Bozen



Soziale Gerechtigkeit und Klimakrise

Wir laden Sie herzlich ein, an den Dialogkreisen zum Thema „Soziale Gerechtigkeit und Klimakrise“ teilzunehmen. Es geht darum, unsere Ideen, Erfahrungen und Lösungsansätze auszutauschen und vielleicht auch gemeinsame Wege zu finden, wie wir soziale Gerechtigkeit und den Kampf gegen die Klimakrise miteinander verbinden können. Nach einer Einführung werden wir im Dialog gemeinsam die verschiedenen Schattierungen der Thematik erkunden. Im Dialog gehen wir von der Annahme aus, dass keiner es besser weiß als der andere und dass es darum geht, gemeinsam zu lernen, zu entdecken, zu erfinden.

Mit: Katharina Erlacher und Martin Peer

Ort: Vahrn, Bibliothek

Zeit: 15.09.2025, 19:30 Uhr

Veranstalter: Bildungsausschuss Vahrn in Zusammenarbeit mit Amt für Weiterbildung und Sprachen

Ort: Bozen, Grieserplatz 18, Saal B des Alten Grieser Rathauses

Zeit: 11.11.2025, 17:30 Uhr

Veranstalter: Genossenschaft Savera in Zusammenarbeit mit Amt für WB und Sprachen

Berge Verbinden: Auf dem historischen Poststeig von Pontives nach Lajen

Der Poststeig verläuft vor der malerischen Kulisse der umliegenden Bergwelt.

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen.

Zeit: So 28.09.2025, 09:20 – ca. 16:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Busbahnhof Bozen um 09:10 Uhr (Abfahrt mit dem Bus Nr. 350 um 09:28 Uhr)

Anmeldung: Anmeldung erforderlich! Die Plätze sind begrenzt. Per Mail an: Genossenschaft Savera: info@savera.it, oder Amt für Weiterbildung: martin.peer@provinz.bz.it (Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

Veranstalter: Amt für Weiterbildung und Sprachen in Zusammenarbeit mit der Sozialgenossenschaft SAVERA

Tag der Weiterbildung 2025

Beim diesjährigen Tag der Weiterbildung steht das Thema „Zukunft und Teilhabe in der Weiterbildung | Futuri partecipati e formazione“ im Fokus.

Das detaillierte Programm folgt | Seguirà il programma dettagliato.

Mit: Irene Cennamo (Universität Klagenfurt) e Joice Preira (Italian Institute for the Future)

Zeit: Fr 03.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: FORUM Brixen, Romstraße 9, 39042 Brixen

Veranstalter: Amt für Weiterbildung und Sprachen, Abt. Deutsche Kultur in Zusammenarbeit mit Ufficio Educazione permanente biblioteche e audiovisivi, Ripartizione Cultura italiana.

Berge verbinden: Friedenswegrunde durch den Altenburger Wald

Wir spazieren von Kaltern nach Altenburg. Dort genießen wir den herrlichen Blick auf den Kalterer See und essen unsere Mittagsjause. Anschließend gehen wir auf dem Friedensweg zurück nach Kaltern. Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Angebote des Amtes für Weiterbildung und Sprachen

- Mitbringen:** Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket
- Infos:** Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen
- Zeit:** Sonntag, 12.10.2025
- Ort:** Treffpunkt Busbahnhof Bozen um 9:50 Uhr (Abfahrt mit dem Bus Nr. 132 um 10:05 Uhr)
- Anmeldung:** Anmeldung erforderlich! Die Plätze sind begrenzt. Per Mail an: Genossenschaft Savera: info@savera.it, oder Amt für Weiterbildung: martin.peer@provinz.bz.it (Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)
- Veranstalter:** Amt für Weiterbildung und Sprachen in Zusammenarbeit mit der Sozialgenossenschaft SAVERA

Wissen halten, den Generationenwechsel gestalten

Der demografische Wandel zeigt seine Auswirkungen. In den nächsten Jahren verlassen viele Mitarbeiter*innen die Bibliotheken und die Weiterbildungseinrichtungen. Damit droht viel Wissen verloren zu gehen. Die Wissensübergabe und Wissenserhaltung aktiv und wertschätzend zu gestalten ist eine Herausforderung. Im Seminar können Sie verschiedene Methoden des Wissenstransfers kennenlernen und ausprobieren. Themen sind der Wissenstransferprozess, die Strukturierung von Wissen (Vignetten, Checklisten u.a.), und Methoden für die erfolgreiche Übergabe von Wissen (Interviews, Storytelling u.a.). Die Fortbildung richtet sich an haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende, die den Wissenstransfer innerhalb des Teams sinnvoll gestalten möchten.

- Zielgruppe:** Bibliotheken, Bildungsausschüsse, Weiterbildungseinrichtungen
- Ort:** Bozen
- Zeit:** Fr 17.10.2025, 09.00- 17.30 Uhr
- Referentin:** Christiane Bockerhoff
- Veranstalter:** Amt für Bibliotheken und Lesen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Weiterbildung und Sprachen, Tel. 0471 41 33 20

K.I. Tools im DaZ und DaF-Unterricht

Die Teilnehmenden lernen wichtige theoretische Hintergründe von Künstlicher Intelligenz (KI) kennen und erarbeiten sich durch angeleitetes Ausprobieren Grundlagen eines sinnvollen Einsatzes verschiedener KI-Tools im DaF und DaZ-Unterricht.

Kurze theoretische Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz; Erfahrungsaustausch; Beispiele für Einsatzmöglichkeiten verschiedener KI-Tools im DaF/DaZ-Unterricht; Gezielte Testung von KI-Tools und Entwicklung von Unterrichtsideen; Evtl. Rückmeldung zur Erprobung der KI-Tools

- Ort:** Online
- Zeit:** Fr. 17.10.2025, 16:00 – 18:30 Uhr
- Referent:** Matthias Leichtfried, Universitäts-Dozent, 1989 geboren in Linz (ÖÖ), ist wissenschaftlicher Mitarbeiter (post doc) am Institut für Germanistik der Universität Wien (Fachdidaktik Deutsch). Seine Forschungsschwerpunkte sind Literatur- und Mediendidaktik und er beschäftigt sich auch intensiv mit den Möglichkeiten, die sich durch Künstliche Intelligenz in der Basisbildung und im Sprachenunterricht eröffnen.
- Zielgruppe:** Kursleiter*innen in der Erwachsenenbildung, die in der Alphabetisierungs- und Grundbildungsarbeit und im DaZ-Unterricht tätig sind, DaZ und DaF-Lehrpersonen.
- Anmeldung:** über E-Mail: kathrin.fischer@provinz.bz.it (Bitte auch Name und Telefonnummer angeben.)
- Anmeldefrist:** 25. September 2025





1 Sprachen

1.1	Sprachen Lernen in Südtirol: Sprachkurse	28
1.2	Autonomes Lernen	31
1.3	Sprachaufenthalte	32
1.4	Sprachzertifikate	33
1.5	Kurse Für Nicht- EU-Bürger*Innen	34

Südtirol ist ein **mehrsprachiges Gebiet**, in dem das **Erlernen von Sprachen** eine zentrale Rolle spielt. Neben den **Amtssprachen Deutsch, Italienisch und Ladinisch** gibt es die Möglichkeit zahlreiche **weitere Sprachen** zu lernen, darunter Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch, Chinesisch und Arabisch. Die Sprachkurse richten sich an **verschiedene Zielgruppen** – von Kindern bis zu Erwachsenen, von Einheimischen bis Zugezogenen.

Eine **vollständige Übersicht** aller aktuellen Sprachkurse und weiterführende Informationen finden Sie auf unserem **Kursportal**, der offiziellen Plattform der Autonomen Provinz Bozen. weiterbildung.buergernetz.bz.it



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Alle Kurse orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen** für Sprachen (GER), der die Sprachkompetenz in sechs Niveaustufen von **A1 (Anfänger*in)** bis **C2 (annähernd muttersprachlich)** einteilt. Die Wahl des passenden **Kursniveaus** ist entscheidend für den Lernerfolg. Online-Einstufungstests und Beratungsgespräche bei den zuständigen Ämtern und bei einigen Anbietern helfen bei der Auswahl.

Gemeinsamer Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)



Anbieter von Sprachkursen in Südtirol

alpha beta piccadilly

alpha beta piccadilly ist seit über 35 Jahren Ansprechpartner für das Sprachenlernen und die interkulturelle Kommunikation in Südtirol und ist als einzige Sprachschule Südtirols mit dem EAQUALS Qualitätszertifikat ausgezeichnet.

alpha beta piccadilly bietet Kurse und Einzelunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Präsenz, online oder in hybrider Form an. Das Angebot umfasst auch Prüfungsvorbereitungen, autonome Lernmöglichkeiten und Kurse für Migrant*innen, hörgeschädigte Personen und Firmen.

- **Deutsch:** Allgemeine Sprachkurse, Sommerkurse, Prüfungsvorbereitungen (telc/ Zweisprachigkeitsprüfung), Alphabetisierungskurse
- **Italienisch:** Allgemeine Sprachkurse, Sommerkurse, Konversationskurse, Prüfungsvorbereitungen (CELI, Zweisprachigkeitsprüfungen), Alphabetisierungskurse
- **Englisch:** Allgemeine Kurse, Prüfungsvorbereitungen (Cambridge und TOEFL)
- Weitere Sprachen: Ladinisch, Französisch, Spanisch, Russisch (Vorbereitung auf TORFL) und weitere (bei Bedarf/Nachfrage)
- **Offizieller Prüfungssitz für Cambridge-, CELI-, telc- und TRKI-Prüfungen.**

Kontakt:

- > alpha beta piccadilly, Bozen, Tel. 0471 978600
- > alpha beta piccadilly, Meran, Tel. 0473 210650
- info@alphabeta.it · www.alphabeta.it



AZB by Cooperform

AZB bietet Sprachkurse für verschiedene Niveaus an, sowohl in Präsenz als auch online. Das Angebot umfasst Standardkurse für Private, Firmenkurse, Simulationskurse für Sprachzertifizierungsprüfungen, Kurse in Deutsch und in Italienisch für Nicht-EU-Bürger*innen. AZB bietet auch verschiedene Gruppenaktivitäten für Kinder und Jugendliche während der Schulferien an.



- **Deutsch:** Allgemeine Sprachkurse, Sommerkurse, Prüfungsvorbereitung, Alphabetisierungskurse
- **Italienisch:** Allgemeine Sprachkurse, Sommerkurse, Konversationskurse, Alphabetisierungskurse
- **Englisch:** Allgemeine Kurse, Sommerkurse
- **Weitere Sprachen:** Französisch, Portugiesisch, Spanisch, Russisch, Arabisch, Chinesisch, Japanisch, Ukrainisch
- **Prüfungen für Sprachzertifikate DITALS, CILS, telc und LANGUAGE CERT**

Kontakt:

AZB Cooperform, Tel. 0471 970954,
 azb@cooperform.it
 www.cooperform.it/de

KVV Bildung VFG

KVV Bildung bietet landesweit Sprachkurse für Erwachsene und Kinder an, bei Bedarf auch online. Dies geschieht auch in Kooperation mit alpha beta piccadilly und urania meran. Das Angebot umfasst auch maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen, dabei werden gemeinsam mit dem Auftraggeber Seminare konzipiert, die auf den unternehmerischen Weiterbildungsbedarf zugeschnitten sind.



- **Deutsch:** Allgemeine Sprachkurse, Prüfungsvorbereitungen (telc)
- **Italienisch:** Allgemeine Sprachkurse und weitere
- **Englisch:** Allgemeine Sprachkurse und weitere
- **Weitere Sprachen:** Spanisch und weitere (bei Bedarf/ Nachfrage)

Kontakt:

- > KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978057
 - > KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207978
 - > KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229537
 - > KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413705
 - > KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751152
 - > KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 46721
- Bildung.kvv.org

Meran Sprachkurse – Kooperation alpha beta piccadilly, urania meran und KVV Bildung Meran

In Meran bieten **alpha beta piccadilly, urania meran und KVV Bildung Meran** seit über 20 Jahren gemeinsam Sprachkurse für Erwachsene und Kinder an – auf Wunsch auch online oder in hybrider Form.

Das Angebot umfasst auch Einzelunterricht, Fachsprachenkurse, autonomes Lernen (Tandem, Sprachlounge) sowie **ein buntes Ferienprogramm** für Kinder und Jugendliche.

- **Deutsch:** Allgemeine Sprachkurse, Prüfungsvorbereitungen (telc, Zweisprachigkeitsprüfung)
- **Italienisch:** Allgemeine Sprachkurse, Konversationskurse, Prüfungsvorbereitungen (CELI, Zweisprachigkeitsprüfung)
- **Englisch:** Allgemeine Sprachkurse, Prüfungsvorbereitungen (Cambridge)
- **Weitere Sprachen:** Französisch, Spanisch, Russisch und weitere (bei Bedarf/ Nachfrage)

Kontakt:

- > alpha beta piccadilly Meran, Tel. 0473 210650, info@alphabeta.it, www.alphabeta.it
- > KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229537, meran@kvwbildung.org, bildung.kvv.org
- > urania meran, Tel. 0473 230219, info@urania-meran.it, www.urania-meran.it

Volkshochschule Südtirol



Die VHS Südtirol bietet ein breites Spektrum an Sprachkursen in verschiedenen Orten und online an, einschließlich der Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung. Ihr Angebot umfasst auch Sprachentreffs (online und in Bozen, Brixen, St. Georgen, Kaltern, Toblach und Tramin), Sprachkurse mit Schwerpunkt Kunst/Kochen, sowie Sprachberatung und Einstufungstests.

- **Deutsch:** Allgemeine Kurse, Konversationskurse, Prüfungsvorbereitung (Zweisprachigkeitsprüfungen) und andere
- **Italienisch:** Allgemeine Kurse, Konversationskurse, Prüfungsvorbereitung (Zweisprachigkeitsprüfungen) und andere
- **Englisch:** Allgemeine Kurse, Konversationskurse, Englisch für den Beruf (z.B. Touristiker)
- **Weitere Sprachen:** Französisch, Spanisch, Russisch, Niederländisch, Arabisch, Gebärdensprache und andere (bei Bedarf/ Nachfrage)

Kontakt:

Volkshochschule Südtirol, info@vhs.it, Tel. 0471 061 444;

> Zweigstelle Brixen, brixen@vhs.it, Tel. 0472 836 424

www.vhs.it

Volkshochschule urania meran



Die urania meran bietet Sprachkurse in vielen Fremdsprachen für Erwachsene an, Konversationskurse und spezielle Kurse für den Verkauf und die Gastronomie, sowie maßgeschneiderte Firmenkurse.

- **Deutsch:** Allgemeine Kurse, Konversationskurse und weitere
- **Italienisch:** Allgemeine Kurse, Konversationskurse und weitere
- **Englisch:** Allgemeine Kurse und weitere
- **Weitere Sprachen:** Französisch, Spanisch, Russisch, Albanisch, Arabisch und Japanisch, Gebärdensprache (für Deutschsprachige)

Kontakt:

Volkshochschule urania meran, Tel. 0473 230219, info@urania-meran.it

urania-meran.it

WIFI-Weiterbildung und Personalentwicklung



WIFI bietet praxisorientierte Sprachkurse für die berufliche Weiterbildung an, wie zum Beispiel

- **Deutsch:** Berufsspezifische Kurse
- **Italienisch:** Berufsspezifische Kurse (z. B. Italiano per la comunicazione in ufficio – Italienisch für Telefon und Empfang, ein Seminar für Mitarbeiterinnen, die nicht italienischer Muttersprache sind und viel mit italienischsprachigen Kundinnen und Lieferant*innen kommunizieren)
- **Englisch:** Berufsspezifische Kurse (Business English)
- **Weitere Sprachen:** Französisch, Spanisch

Kontakt:

WIFI – Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945666

www.wifi.bz.it

Das Erlernen der Sprachen selbstständig gestalten

Autonomes Lernen bedeutet die **Verantwortung für den eigenen Lernprozess** zu übernehmen, einschließlich **Planung, Durchführung und Auswertung**: Ziele, Inhalte, Materialien, Situationen, Zeit und Ort werden selbstständig ausgewählt und ausprobiert.

Es handelt sich um einen **sehr flexiblen Zugang zum Lernen**, der zwar grundsätzlich für alle geeignet ist, aber Eigenverantwortung und Selbstorganisation abverlangt.



Weitere Informationen zu:

- autonomem Sprachenlernen
- individueller Beratung
- kostenlosen Ressourcen
- den Selbstlernzentren in Bozen und Meran

finden Sie auf dem Sprachenportal: <https://sprachen.provinz.bz.it/de/autonomes-sprachenlernen>

Let's talk #multilingual

Sprachentreffs, Sprachaustausch, Kino und Sprachen – es gibt zahlreiche meist **kostenlose Angebote vor Ort**, um in **lockerer Atmosphäre Sprachen zu lernen**, zu verbessern oder aufzufrischen. Weiterbildungsorganisationen (alpha beta, VHS, Palladio), Bibliotheken, Bildungsausschüsse, Jugendzentren und Bezirksgemeinschaften organisieren in verschiedenen Ortschaften Südtirols **#multilingual Angebote**.



Weitere Informationen:

<https://sprachen.provinz.bz.it/de/let-s-talk-multilingual>

Multisprachzentrum und Sprachenmediathek

Das Multisprachzentrum in **Bozen** und die Sprachen-Mediathek in **Meran** sind **Orte des Selbststudiums für Sprachen**. Insgesamt verfügen beide Zentren über mehr als 20.000 Materialien in 30 verschiedenen Sprachen für alle Altersstufen: Übungsaufgaben, Grammatiken, vereinfachte Lektüren, Comics, Hörbücher, Spiele und Videospiele, Filme in O-Ton, ausgewählte Videos, internationale Zeitungen, iPods, eBooks und Podcasts.



Ausleihe, Nutzung der multimedialen Arbeitsplätze und individuelle Betreuung sind kostenlos. Unter Berücksichtigung der persönlichen Ziele und Bedürfnisse im Sprachenlernen werden Interessierte vom Fachpersonal begleitet und unterstützt.

Weitere Informationen:

- > Bozen, Kulturzentrum Trevi, Kapuzinergasse 28, Tel. 0471 303403
 - > Meran, Palais Esplanade, Sandplatz 10, Tel. 0473 252264
- www.provinz.bz.it/multisprachzentrum

Sprachaufenthalte ermöglichen intensives Lernen durch kulturelles Eintauchen in eine andere Sprachenwelt. Beliebte **Zielregionen: Großbritannien, Irland, Frankreich, Spanien, Deutschland und Italien**. Angebote reichen von **Jugendreisen** bis zu **Intensivkursen für Erwachsene**.

Sprachaufenthalte im In- und Ausland werden von **verschiedenen Institutionen und Sprachagenturen** organisiert und gefördert. Ziel ist es, **Sprachkenntnisse zu vertiefen und interkulturelle Erfahrungen** zu sammeln.

Anbieter von Sprachaufenthalten in Südtirol

Up on Languages – Sprachkurse weltweit

Up on Languages organisiert in Südtirol weltweit Sprachkurse und Sprachaufenthalte – bei Bedarf auch online. Das Angebot richtet sich an unterschiedliche Altersgruppen und Bildungsziele und umfasst Prüfungsvorbereitungen, Sprachaufenthalte weltweit und individuelle Programme (unter anderem Sprachwochen mit Schulen, Organisation eines Schuljahres im Ausland, spezielle Programme für Familien, Fachsprach- und Weiterbildungskurse).



Weitere Informationen:

Up on Languages – Tel. 340 8535423, info@uponlanguages.com, www.uponlanguages.com

Übersicht über alle lokalen Anbieter von Sprachaufenthalten:

<https://sprachen.provinz.bz.it/de/sprachaufenthalte-ausland>



Übersicht über Organisationen & Programme im In- und Ausland:

<https://sprachen.provinz.bz.it/de/informationen-und-programme-sprachaufenthalte>



Beratung und Informationen zu Sprachaufenthalten

- **Amt für Weiterbildung und Sprachen:** Informationen zu Sprachaufenthalten in Deutschland, Österreich, England und anderen Ländern.

Beratung: Amt für Weiterbildung und Sprachen, Kathrin Fischer (0471/413394)

- **Förderungen: Zuschüsse für Sprachaufenthalte** können beantragt werden.

Beratung: Amt für Hochschulförderung, Sonia Dubois (Tel: 0471/412942)



Weitere Informationen auf der **offiziellen Seite der Autonomen Provinz Bozen Südtirol:** sprachen.provinz.bz.it/de/sprachaufenthalte

In Südtirol können verschiedene anerkannte Sprachzertifikate erworben werden, die für Studium, Beruf oder persönliche Weiterbildung relevant sind.

Verfügbare Zertifikate:

- **Deutsch:** telc, Goethe-Zertifikat, TestDaF, ÖSD
- **Italienisch:** CELI, CILS, PLIDA, CIC
- **Englisch:** Cambridge ESOL, IELTS, Linguaskill
- **Französisch:** DELF/DALF
- **Spanisch:** DELE
- **Russisch:** TRKI (=TORFL)

Vorbereitungskurse werden **von den oben genannten Anbietern** angeboten.



1

Weitere Informationen:

sprachen.provinz.bz.it/de/pruefungen-und-sprachzertifikate

leichte-sprache.provinz.bz.it/de/sprachen

Kennen Sie unser #multilingual Sprachenportal?



#multilingual

Auf der Website **sprachen.provinz.bz.it**
finden Sie alles Wissenswerte rund
ums Sprachenlernen:

Lerntipps und Unterlagen, Kursangebote,
Informationen zu Sprachaufenthalten,
Fördermöglichkeiten, Sprachforschung
und vieles mehr. **Schauen Sie rein!**

Um für das Landesfamiliengeld und das Landeskindergeld anzusuchen, müssen Bürgerinnen und Bürger aus Nicht-EU-Ländern mündliche Kenntnisse in einer der Landessprachen auf dem Niveau A2 und Kenntnisse der lokalen Gesellschaft und Kultur nachweisen.



Sprachkurse:

alpha beta piccadilly, Tel. 0471 978600 und 0473 210650, www.alphabeta.it

AZB by Cooperform, Tel. 0471970954, www.cooperform.it

Voltaire (nur Italienischkurse), Tel. 0471 1894210, www.voltaire-bz.it

Die Provinz Bozen **bietet kostenlose Deutsch- und Italienischkurse für Nicht-EU-Bürger** (auf Niveaus **A1 und A2**)

Gesellschaftskurse:

urania meran (Vinschgau und Burggrafenamt), Tel. 0473 230219, urania-meran.it

KVW Bildung Wipptal Tel. 0472 751152, Eisacktal Tel. 0472 207978, Pustertal und Gadertal Tel. 0474 413705, bildung.kvw.org

CLS (Bozen, Salten-Schlern, Überetsch-Unterland, Gröden), Tel. 0471 288003, www.cls-bz.it

Ort: nach Bedarf

Zeit: ganztätig

Gebühr: kostenlos

Weitere Informationen:

Koordinierungsstelle für Integration, Tel. 0471 418233

integration-diversitaet.provinz.bz.it



Koordinierungsstelle **für Integration**

Servizio di coordinamento **per l'integrazione**

Coordinament **per la ntegrazion**

SPRICHST DU SCHAFISCH?



**WIR AUCH NICHT.
ABER VIELE ANDERE
SPRACHEN.**



#multilingual

**Sprache ist
Abenteuer.
Starte jetzt!**



sprachen.provinz.bz.it



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE





2 Grundbildung, Schulabschlüsse nachholen, Lernen

2.1	Grundbildung	38
2.2	Schulabschlüsse nachholen	39
2.3	Lernen	40

Grundbildung

2

Besser lesen und schreiben lernen

Angebot für Erwachsene, die ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern möchten. Das Angebot wird individuell angepasst, ist vertraulich und kostenlos.

Bozen: jeden Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Bruneck: jeden Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Schlanders: jeden Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Meran: jeden Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr (ab 7.10.25)

Brixen: jeden Montag, 17:00 – 19:00 Uhr (ab 6.10.25)

Gebühr: kostenlos

Infos: KVV Bildung Bozen, Pfarrplatz 31, Tel. 0471 978057

KVV Bildung Pustertal, Bruneck, Dantestraße 2, Tel. 0474 413705

KVV Bildung Vinschgau, Schlanders, Hauptstr. 131, Tel. 0473 746721

KVV Bildung Brixen, Hofgasse 2, Tel. 0472 207978

KVV Bildung Meran, Goethestraße 8, Tel. 0473 229537

KVV Bildung Wipptal, Sterzing, Brennerstraße 14b, Tel. 0472 751 152

Alphabetisierung

Deutsch – Italienisch Alphabetisierung

Ort: Bozen, Talfergasse 1A

Veranstalter: alphabeta piccadilly, Tel. 0471 978600

Alphabetisierungskurse in Deutsch und Italienisch

Ort: Bozen, Domplatz 3

Veranstalter: AZB by Cooperform, Tel. 0471 970954

Sprach- und Gesellschaftskurse für Bürger*innen aus Nicht EU-Ländern (in Sprachen)

Sprachkurse und Kurse zur lokalen Gesellschaft und Kultur

Um für das Landesfamiliengeld, das Landesfamiliengeld plus und das Landeskindergeld anzusuchen, müssen Bürger und Bürgerinnen aus Nicht-EU-Ländern mündliche Kenntnisse in einer der Landessprachen auf Niveau A2 und Kenntnisse der lokalen Gesellschaft und Kultur nachweisen.

Zielgruppe: Bürger*innen aus Nicht-EU-Staaten, die um das Familien- und Kindergeld des Landes ansuchen

Ort: nach Bedarf

Zeit: ganzjährig

Gebühr: kostenlos

Sprachkurse: alpha beta piccadilly, Tel. 0471 978600 und 0473 210650, www.alphabeta.it

AZB by Cooperform, Tel. 0471 970954, www.cooperform.it

Voltaire (nur Italienischkurse), Tel. 0471 1894210, www.voltaire-bz.it

Gesellschaftskurse: Urania Meran für Vinschgau und Burggrafenamt, Tel. 0473 230219, urania-meran.it

CLS für Bozen, Salten-Schlern, Überetsch-Unterland und Gröden,

Tel. 0471 288003, www.cls-bz.it

KVV Bildung Wipptal Tel. 0472 751152, Eisacktal, Tel. 0472 207978,
Pustertal und Gadertal, Tel. 0474 413705, bildung.kvv.org
Infos: www.provinz.bz.it/integration/zusammenleben, Tel. 0471 418233

Zweiter Bildungsweg Mittelschule

2

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung der Mittelschule

Sie können zur regulären Mittelschulprüfung antreten (Interessierte wenden sich an die Direktion einer Mittelschule in der Nähe) oder den Mittelschulabschluss im Abendunterricht an den Mittelschulen „J. v. Aufschnaiter“ Bozen und Meran/Stadt erlangen (Vorbereitungskurse in Präsenz und Fernunterricht). Anmeldeschluss Anfang September.

Information: Deutsche Bildungsdirektion, Amt für Kindergarten- und Schulverwaltung,
Elisabeth Laimer Tel. 0471 417556,
Schulsprengel Bozen/Stadtzentrum, Tel. 0471 979428
Schulsprengel Meran/Stadt, Tel. 0473 446151

Zweiter Bildungsweg Oberschule

Staatliche Abschlussprüfung/Matura

Erwachsene ohne Oberschulabschluss können die staatliche Abschlussprüfung (Matura) im Rahmen einer Abendschule nachholen. Die entsprechenden Kurse werden in Bozen, Meran, Brixen und Bruneck bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

Angeboten werden die Wirtschaftsfachoberschule (WFO), die Technologische Fachoberschule (TFO) und das Sozialwissenschaftliche Gymnasium (SWG).

Der Unterricht (Präsenz- und Fernunterricht) beginnt im September 2025 und findet nach dem geltenden Schulkalender von Mo bis Fr von 18.00 - 22.00 Uhr statt. Anmeldetermin ist der 31.07.2025. Falls Plätze frei sind, können auch spätere Anmeldungen berücksichtigt werden.

Information: Deutsche Bildungsdirektion
Tel. 0471 417556,
deutsche-bildung.provinz.bz.it/de/verwaltung/abendoberschule

Vorbereitung auf Abschlussprüfungen

Ergänzend zur Abendschule oder zum Selbststudium. Einzelunterricht zu Hause für alle Schulfächer. Alle Schulstufen: Mittelschule und alle Oberschulen, alle Fächer, überall in Südtirol. Auch Online-Unterricht. Zusätzlich bieten wir gezieltes Lernt raining und -techniken. Effizientes Lernen, Abbau von Prüfungsstress, gezielte Vorbereitung und Präsentation bei der Prüfung durch unser Lerncoaching.

Information: Pegasus, Tel. 0471 978875

Nachhilfe & Lerntechniken

2

ONLINE Informationsveranstaltung Ausbildung Lernberatung/-Coach

Lerncoachs begleiten Lernende (Kinder, Jugendliche oder Erwachsene) in wenigen Coaching-Sitzungen zu mehr Lernerfolg und -freude. Verschiedene Ansätze und Methoden aus NLP, Gedächtnistraining, Lernpsychologie, u.a. werden eingeübt, um Lernende auf einen erfolgreichen Weg zu bringen, damit sie selbstständig erfolgreich lernen lernen.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 09.12.2025, 19:30 - 20:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Heike Wellmann

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Ausbildung zum Gruppen-Lerncoach

Sie erfahren, wie sich die meisten Lerncoaching-Methoden effektiv in den Gruppenkontext integrieren lassen. Ziel ist es, Lernprozesse in Gruppen durch die Gestaltung von spannenden, spielerischen und interaktiven Einheiten zu bereichern und es werden die Grundlagen des Gruppen-Coachings vermittelt.

Ort: Bozen, Pfarrplatz 31

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Iris Komarek

Gebühr: € 351,00

Veranstalter: KVW Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Hausaufgaben? Kein Problem!

Du suchst den Schlüssel zu einer harmonischen, erfolgreichen Hausaufgabenzeit? In unserem interaktiven Elternvortrag gibt dir unsere Expertin Claudia Burger bewährte Tipps für einen entspannten Schulalltag in der Familie.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 11.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Claudia Burger

Gebühr: € 18,00, kostenlos für KFS-Mitglieder

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778

Hausaufgaben! Wenn Eltern mit/von ihren Kindern lernen

Spielerisch und kompetent Lernen für mich und dich. In diesem Online-Seminar erfahren Sie, den Lernplatz Ihres Kindes zu einem Wohlfühlort zu gestalten und die Stärken und Kompetenzen zu fördern.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 15.10.2025 - Mi 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Andrea Tschurtschenthaler

Gebühr: € 38,00

Veranstalter: KVW Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

KI-Tools für den Lernalltag

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die KI als Lernbegleiter vielfältig und abwechslungsreich nutzen können. Clever lernen bedeutet die richtige Lernstrategie zu finden und umzusetzen, sich Ziele zu setzen und vom Wissen ins Können zu gelangen.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 20.11.2025, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Iris Komarek

Gebühr: € 105,00

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 05

LernCOACHING für Schüler aller Schulstufen

Für Grund-, Mittel- und Oberschüler sowie Uni-Studenten. Was blockiert, was treibt an. Lernblockaden, Prüfungsstress, Lernen lernen, Konzentration, Konflikte lösen... das und mehr im individuellen Lerncoaching von Pegasus.

Zielgruppe: Jugendliche, Studenten

Ort: Bozen, Obstplatz 22

Zeit: nach Vereinbarung

Referent*in: zu definieren

Gebühr: auf Anfrage

Veranstalter: PEGASUS - Nachhilfe - Sprachkurse, Tel. 0471 978875



**DO YOU
SPEAK
COWISH?**

**NEITHER DO WE,
BUT MANY OTHER
LANGUAGES, YES.**

**Language is
an adventure.
Start now!**







3 Arbeitswelt & Berufsleben

3.1	Erste Hilfe, Arbeitssicherheit, Unfallverhütung, Brandschutz	44
3.2	Handwerk	46
3.3	Industrie, technischer Bereich	53
3.4	Bauen	54
3.5	Landwirtschaft	56
3.6	Tourismus & Gastgewerbe	57
3.7	Betriebsführung & Büroorganisation	59
3.8	Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Verkauf	89
3.9	Pädagogik und Erwachsenenbildung	99
3.10	Sanität, soziale Dienste	105

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig. Hier finden Sie die Kontaktdaten der Anbieter und einige Kursangebote als Beispiel.

Online unter

<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.

Anbieter und Angebote

Bildungshaus Kloster Neustift

Grundausbildung und Auffrischkurse für Arbeitnehmer*innen (alle Risikoklassen) – **auch in italienischer Sprache** – Grundausbildung und Auffrischung für Arbeitgeber*innen, Führungskräfte und Vorgesetzte, Ausbildung und Auffrischung für Sicherheitssprecher*innen, Grundausbildung und Auffrischung **Geräteschulungen**, PSA, **elektrische Sicherheit**, PAV/PES/PEI und **Baustellenbeschilderung**, Kurse in den Bereichen **Notfallorganisation** (Brandschutz, Erste Hilfe) und **Managementsysteme**. Alle Seminare werden auch als betriebsinterne Schulung angeboten.

Information: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588, www.bildungshaus.it

Bildungshaus Lichtenburg

Grundausbildung und Auffrischkurse für Arbeitnehmer*innen (alle Risikoklassen), für Arbeitgeber*innen als LDAS, Führungskräfte und Vorgesetzte, Leiter*innen der Dienststelle für Arbeitsschutz (LDAS) und Sicherheitssprecher*innen.

Information: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 057100, www.lichtenburg.it

GRW Wipptal/Eisacktal

Grundausbildung und Auffrischkurse für Arbeitnehmer*innen und Arbeitgeber*innen, Vorgesetzte, Sicherheitsprecher und Sicherheitskoordinatoren, Erste-Hilfe-Kurse und Brandschutzkurse sowie deren Auffrischung, Schulung zur Ausbildung und Auffrischung für die Bedienung von Gabelstaplern, Ausbildung und Schulung für die Verwendung PSA der 3. Kategorie gegen Absturz, Schulung zur Ausbildung und Auffrischung von Elektrofachkräften (PES/PAV/PEI). Alle Kurse werden auch als betriebsinterne Schulungen angeboten.

Information: GRW Wipptal/Eisacktal, Tel. 0472 760515, www.grwwipptal.it

Landesdirektion deutschsprachige Berufsbildung

Sicherheitskurse sowie Auffrischkurse für Arbeitgeber*innen (niedriges, mittleres und hohes Risiko), Führungskräfte und Vorgesetzte, allgemeine und spezifische Sicherheitskurse sowie Auffrischkurse für Arbeitnehmer*innen (niedriges, mittleres, hohes Risiko), Grundkurse und Auffrischung für Sicherheitssprecher*innen und -koordinator*innen, Neuerungen im Bereich Arbeitssicherheit, rechtliche Aspekte zu Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz.

Information: Gesammeltes Kursangebot der Landesberufsschulen auf der Webseite der Deutschen Bildungsdirektion, Landesdirektion deutschsprachige Berufsbildung, deutsche-bildung.provinz.bz.it/de/berufsbildung/kurse-und-lehrgaenge oder direkt bei den einzelnen Landesberufsschulen deutsche-bildung.provinz.bz.it/de/berufsbildung/berufsschulen-fachschulen.

Niederstätter AG

Arbeitssicherheit: Grundkurse für Arbeitnehmer*innen, Grundkurse für Arbeitgeber*innen und Vorgesetzte sowie Auffrischkurse; können auch online absolviert werden.

Information: Niederstätter AG, Tel. 0471 061100, www.niederstaetter.it

Pronorm Consulting GmbH

Arbeitssicherheit: Grund- und Aufbaukurse für Vorgesetzte, Führungskräfte, Arbeitnehmer*innen in allen Risikoklassen, Grund- und Auffrischkurse für Sicherheitssprecher*innen, für LDAS.

Information: Pronorm Consulting GmbH, Tel. 0471 501519, www.pronorm.it

SBB - Weiterbildungs-genossenschaft

Arbeitssicherheit: Grundkurse und Auffrischkurse für Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen in der Landwirtschaft, auch an den Außenstellen und online, Erste-Hilfe-Kurse, Brandschutzkurse, Umgang mit Motorsägen, Traktoren und Hebebühnen.

Information: SBB-Weiterbildungs-genossenschaft, Tel. 0471 999335, www.sbb.it

SYSTENT - Schulungen zur Arbeitssicherheit

Seit über 20 Jahren organisieren wir professionell, zielorientiert und unternehmensspezifisch Schulungen und Workshops.

Kundenspezifische Schulungen zu Arbeitsschutzthemen sowie Projekte zur Gesundheitsförderung im Betrieb als regelmäßige Weiterbildung für Arbeitnehmer*innen;

Individuelle Workshops zur Anwendung europäischer Produktsicherheitsrichtlinien;

Schulungen zur Nutzung von Arbeitsmitteln wie Brückenkräne, Gabelstapler und persönlicher Schutzausrüstung nach Art. 73 des GvDs 81/08;

Kurse zur elektrischen Sicherheit - Ausbildung und Auffrischung für Elektrofachkräfte (PAV/PES/PEI) gemäß CEI 11/27 - ED. IV CEI EN 50110-1- Ed. III;

Regelmäßige Weiterbildungsveranstaltungen für Leiter*innen und Beauftragte der Arbeitsschutzdienststellen, Sicherheitssprecher*innen und Sicherheitskoordinator*innen, Mitarbeiter*innen, Vorgesetzte und Führungskräfte.

Information: SYSTENT GmbH, Tel. 0473 220552, info@systent.it, www.systent.it/schulungen

Gesundheit am Arbeitsplatz

Seh- und Rückenschule für Dauersitzer und Vielsteher (BL)

Sie erlernen einfache, aber effektive Übungen, um den Rücken, die Wirbelsäule und die Augen während der Arbeitszeit täglich zu entlasten, zu mobilisieren bzw. durch Atemtechnik den Kopf frei zu kriegen.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks-, Industrie-, Handels- und Dienstleistungsbetrieben.

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 01.12.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Fach-Referent*in

Gebühr: € 40,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Holzbearbeitung

Drechseln in Längs- und Querholz - Grundkurs

Ziel: Sie können Grundprofile und kleine Werkstücke drehen.

Zielgruppe: Tischler*innen

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Sa 08.11.2025 - Sa 29.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (37 WBh)

Referent*in: Lorenz Taibon

Gebühr: € 180,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Drechseln - Grundkurs

Sie kennen die wichtigsten Werkzeuge und Techniken und wenden diese an.

Zielgruppe: TischlerInnen und Beschäftigte der Baubranche

Ort: Brixen, Fischzuchtweg 18

Zeit: Sa 15.11.2025 - Sa 29.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Albert Stampfl

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall, Tel. 0472 273 906

Handhabung der Motorsäge

Wartung, Reinigung, (Sicherheits-) Einstellungen an der Säge, Schutzausrüstung, richtiges Feilen

Ort: Welschnofen, Forstschule Latemar, Karerseestraße 130

Zeit: Fr 05.12.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: verschiedene Fach-Referent*innen

Gebühr: € 70,00 + MwSt.

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, Tel. 0471 999 335

Skitechnik

Lehrgang für Skiservicetechnik - Grundlehrgang

Sie erwerben grundlegende Kompetenzen, die Sie für Ihre Tätigkeit im Bereich Skiservice benötigen: Sie können den Kunden mehrere geeignete Sportgeräte anbieten, das Passende auswählen bzw. abstimmen und einstellen.

Zeit: Sa 04.10.2025 - So 23.11.2025, 08:00 - 17:30 Uhr (133 WBh)

Referent*in: Ernst Messner

Gebühr: € 470,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

3

Lehrgang für Skiservicetechnik - Aufbaulehrgang

Sie vertiefen Ihre Fachkenntnisse in den Bereichen Bindungen und Platten, Bindungsprüfung und ISO-Normen, Skischuhanpassung, Rennskituning und Schleifen mit dem Schleifroboter (mit Zertifizierung).

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Fr 26.09.2025 - Mo 17.11.2025, 08:00 - 17:30 Uhr (96 WBh)

Referent*in: Christian Pedevilla

Gebühr: € 430,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Metallbearbeitung

Drehen und Fräsen auf konventionellen Werkzeugmaschinen

Sie berechnen Schnittdaten und Einstellwerte für verschiedene Werkstoffe und fertigen Dreh- und Frästeile unter Berücksichtigung der Sicherheitsvorschriften.

Zielgruppe: Beschäftigte und Lehrlinge im Bereich Metalltechnik, Mechatronik

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Sa 13.09.2025 - Sa 18.10.2025, 08:00 - 16:00 Uhr (56 WBh)

Referent*in: Georg Reider

Gebühr: € 330,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Schmiedetechniken - Grundkurs

Sie können einfache Schmiedeteile anfertigen. Mit steigendem Schwierigkeitsgrad werden Sie mit anspruchsvolleren Schmiedetechniken schmieden.

Zielgruppe: Beschäftigte und Lehrlinge im Bereich Metalltechnik, Einsteiger/innen ...

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Sa 15.11.2025 - Sa 29.11.2025 08:00 - 16:00 Uhr (28 WBh) 0 Kurstage;

Referent*in: Arnold Sulzenbacher

Gebühr: € 225,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Schweißen

Grundkurs Schweißen

Die Teilnehmenden erlernen die theoretischen Grundlagen und praktischen Fertigkeiten der vier Schweißarten MAG, WIG, Lichtbogenhandschweißen und Autogenschweißen und können die entsprechenden Anlagen sicher zu bedienen.

Zielgruppe: Mitarbeitende in Handwerks- und Dienstleistungsunternehmen

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Mi 01.10.2025 - Mi 08.10.2025 13:00 - 17:00 Uhr (43 WBh)

Referent*in: Markus Ringler

Gebühr: € 215,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

MAG-Schweißen, Vorbereitung auf die Prüfung EN ISO 9606-1

Vorbereitung auf die Prüfung EN ISO 9606-1. Sie wenden die Schweißtechnik MAG (Metall-Aktiv-Gas-Schweißen) fachgerecht an.

Zielgruppe: Beschäftigte und Lehrlinge im Metallbereich

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Sa 08.11.2025 - Sa 29.11.2025, 08:00 - 16:30 Uhr (40 WBh)

Referent*in: Edmund Wörndle

Gebühr: € 290,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

WIG-Schweißen: Stahl, Kupfer, Aluminium

Sie können Stahl, rostfreien Stahl, Kupfer bzw. Kupferlegierungen und Aluminiumwerkstoffe fachgerecht in unterschiedlichen Materialstärken, Positionen und Schweißnähten schweißen.

Zielgruppe: Beschäftigte im Metallbereich

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Fr 14.11.2025 - Sa 29.11.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (37 WBh)

Referent*in: Alfred Wanker

Gebühr: € 260,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Elektrotechnik & Elektronik

Europäischer Installationsbus (KNX) mit Zertifikat, Termin B

Gebäude- und Maschinenautomation

Ziel: Sie können die Planung einer KNX-Anlage durchführen

Zielgruppe: Elektriker und Elektrikerinnen

Voraussetzung: sicherer Umgang mit elektrischen Betriebsmitteln und den Anwendungsprogrammen

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 06.10.2025 - Mo 10.11.2025, 17:30 - 21:30 Uhr (47 WBh)

Referent*in: Olaf Dall'Ora

Gebühr: € 215,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Elektrotechnik - Grundkurs

Sie können Grundsaltungen der Beleuchtungstechnik aufbauen und einfache Messungen von Strom, Spannung und Widerstand durchführen. Sie kennen die Grundgrößen und einfache Gesetze der Elektrotechnik.

Zielgruppe: Beschäftigte im elektrotechnischen Bereich

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Mi 08.10.2025 - Fr 24.10.2025 17:00 - 20:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Paolo Caneppele, Marion Ebner

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Errichten von Starkstromanlagen mit Nennspannungen bis 1000 V - CEI 64/8

Sie sind an der Planung und/oder Errichtung einer Elektroanlage beteiligt und treffen immer wieder auf die Norm CEI 64/8 (DIN VDE 0100). Sie erhalten einen Überblick über diese für die Elektroinstallation wichtige Norm.

Zielgruppe: Elektriker und Elektrikerinnen

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Sa 11.10.2025 08:30 - 15:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Helmuth Stuppner

Gebühr: € 30,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Elektrotechnik für Kältetechniker

Sie festigen und erweitern Ihre elektrotechnischen Kenntnisse, theoretisch und praktisch.

Zielgruppe: Kältetechniker*innen

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Do 23.10.2025 - Fr 24.10.2025 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Günther Holzmann

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Elektronik – Grundkurs

Sie erwerben Grundkenntnisse für den Einstieg in die Elektronik.

Programm: Vorstellung elektronischer Bauelemente und Grundsaltungen; Kennenlernen der Bauteile der Elektronik, deren Eigenschaften, Kennwerte und Normen in Theorie und Praxis.

Zielgruppe: Elektrotechnikerinnen und Elektrotechniker

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 10.11.2025 - Mi 26.11.2025 16:30 - 20:00 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Christof Reider

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Elektrotechnik – Grundkurs

Sie können Grundsaltungen der Beleuchtungstechnik aufbauen und einfache Messungen von Strom, Spannung und Widerstand durchführen. Sie kennen die Grundgrößen und einfache Gesetze der Elektrotechnik.

Zielgruppe: Beschäftigte im elektrotechnischen Bereich (Voraussetzung: Besuch des Sicherheitskurses für Arbeitnehmer hohes Risiko)

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 10.11.2025 - Di 25.11.2025, 16:30 - 19:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Jürgen Vieider

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Intensives Training im Elektro-Handwerk - Termin C

Sie festigen und erweitern Ihre elektrotechnischen Kenntnisse. Programm: Ohm'sches Gesetz, Wechselspannung, Drehstrom, Schutzmaßnahmen, Schützsaltungen, Logo-Programmierung, Schaltpläne, Dokumentation, Übungen und Prüfungssimulation.

Zielgruppe: Beschäftigte im elektrotechnischen Bereich, Lehrlinge im 4. Lehrjahr

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 03.11.2025 - Mo 15.12.2025 17:00 - 16:00 Uhr (36 WBh)

Referent*in: Klaus Waldböth

Gebühr: € 155,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Europäischer Installationsbus (KNX) mit Zertifikat

Gebäude- und Maschinenautomation

Zielgruppe: Elektrotechnikerinnen und Elektrotechniker, Lehrlinge und Fachschüler der Abschlussklassen.

Ort: Meran, Rennstallweg 24

Zeit: Sa 27.09.2025 - Sa 25.10.2025, 08:00 - 16:00 Uhr (47 WBh)

Referent*in: Peter Karnutsch

Gebühr: € 215,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, Tel. 0473 274900

Arbeitssicherheit im Elektrobereich

Elektrische Sicherheit - Ausbildung zum PAV/PES/PEI

Elektrische Sicherheit - Ausbildung zum PAV/PES/PEI gemäß CEI 11/27 - ED. IV CEI EN 50110-1 - Ed. III. Schutzmaßnahmen gegen elektrische Gefahren, Verantwortlichkeiten, praktische Übungen und Prüfung.

Ort: Nals, Lichtenburg, Josef Weingartnerstraße 47B

Zeit: Di 04.11.2025 - Mi 05.11.2025 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Andreas Wenter

Gebühr: € 435,00 ohne Mehrwertsteuer

Veranstalter: Systent GmbH, Tel. 0473 220552

Elektr. Sicherheit: Auffrischung Ausbildung zum PAV/PES/PEI

Elektrische Sicherheit - Auffrischung der Ausbildung zum PAV/PES/PEI gemäß CEI 11/27 - ED. IV CEI EN 50110-1- Ed. III.

Ort: Nals, Lichtenburg Stiftung St. Elisabeth, Josef Weingartnerstraße 47B

Zeit: Do 06.11.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Wolfgang Nischler

Gebühr: € 140,00 ohne Mehrwertsteuer

Veranstalter: Systemt GmbH, Tel. 0473220552

Sicherheit in Mittelspannungsanlagen

Sicherheit in Mittelspannungsanlagen, Sicherheitstechnische Anforderungen, Schalthandlungen und Wartungsarbeiten.

Ort: Nals, Lichtenburg Stiftung St. Elisabeth, Josef Weingartnerstraße, 47B

Zeit: Di 18.11.2025 - Mi 19.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Oskar Eheim

Gebühr: € 435,00 ohne Mehrwertsteuer

Veranstalter: Systemt GmbH, Tel. 0473220552

EDV und IT Administration

Lehrgang für Systemadministration

Sie erwerben Kenntnisse in den verschiedenen Bereichen der Computertechnik. Sie vertiefen zu einem großen Teil der Lehrgangsstunden die Inhalte aller Module anhand von praktischen Übungen und Konfigurationen an Hard- und Software.

Zielgruppe: Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfachschulen mit technischer Ausrichtung

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 18

Zeit: Fr 05.09.2025 - Sa 20.06.2026, 08:00 - 16:00 Uhr (588 WBh)

Referent*in: Fachreferent*in

Gebühr: € 800,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall, Tel. 0472 273 906

Microsoft Azure Cloud - Grundlagen

Sie erwerben Grundlagenwissen für Microsoft Azure Cloud.

Zielgruppe: Beschäftigte der EDV und IT

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 18

Zeit: Di 16.09.2025 - Mi 17.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Paul Knoll

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall, Tel. 0472 273 906

Proxmox VE - Grundlagen

Zielgruppe: Beschäftigte der EDV und IT

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 18

Zeit: Di 21.10.2025 - Mi 22.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Paul Knoll

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall, Tel. 0472 273 906

Virtualisierung mit Microsoft Hyper-V

Sie lernen die wichtigsten Funktionen von Microsoft Hyper-V (mit Windows Server 2025) kennen und können damit Virtualisierungen implementieren und betreiben.

Zielgruppe: Beschäftigte der EDV und IT

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 18

Zeit: Mi 12.11.2025 - Do 13.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Egon Pramstrahler

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall, Tel. 0472 273 906

Zeichnen & Skizzieren

SketchUp - Grundkurs

Sie kennen die Grundfunktionen von SketchUp und sind imstande, einfache Möbel und andere Objekte schnell zu erstellen.

Zielgruppe: Tischler*innen, technische Zeichner*innen, Planer*innen, Innenarchitekt*innen.

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 15.09.2025 - Mi 01.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: August Sellemond

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

SketchUp - Aufbaukurs

Sie erweitern Ihre Kenntnisse und sind in der Lage, Einrichtungen zu zeichnen, Komponenten einzufügen und zu bearbeiten sowie Animationen als Film zu exportieren. Sie wissen, wie Sie Ihre erstellten Zeichnungen den Kunden anschaulich präsentieren können.

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 13.10.2025 - Mi 22.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: August Sellemond

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Grundkurs zum Führen von Industriekränen lt. DLH

Grundkurs zum Führen von Industriekränen gemäß DLH Nr.15 vom 02.03.2010. Zivil- und strafrechtliche Verantwortung, Arbeitssicherheitsvorschriften, Betrieb und Wartung der Kräne, praktische Übungen und Prüfungen.

Zielgruppe: Vorgesetzte, Kranführer, Mitarbeiter

Ort: Brixen, Progress M&A AG, Julius-Durst-Str. 100

Zeit: Do 23.10.2025, 07:30 - 17:30 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Manfred Kofler

Gebühr: € 185,00 ohne Mehrwertsteuer

Veranstalter: Systent GmbH, Tel. 0473220552

Sie haben Ihren gewünschten Kurs nicht gefunden?

In unserer Kursdatenbank unter
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**werden laufend aktuelle Kurse
eingetragen.**



Rechtliches & Finanzielles zum Bauen

Handwerks-, Bau- und Montagedienstleistungen im Ausland

Was muss bei grenzüberschreitenden Dienstleistungen beachtet werden?

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen und Unternehmer*innen von exportierenden Unternehmen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 16.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Thomas Lunger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

36. WohnbauMesse

Die WohnbauMesse bietet einen spannenden Mix aus Vorträgen, Beratungsangeboten und der Ausstellung von Fachprodukten.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025 - So 19.10.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (12 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Christine Romen

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, Tel. 0471 254 199

Förderungen und Steuerabzüge für die Altbausanierung im Überblick

Landesbeiträge für Energiesparmaßnahmen, Steuerabzüge für Instandhaltungs-, Sanierungs-, Umbau- und Wiedergewinnungsarbeiten,

Ort: ONLINE

Zeit: Di 04.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christine Romen

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, Tel. 0471-254 199

Kubaturbonus und energieeffiziente Altbausanierung

Energiesparendes Sanieren (Klimahaus, Passivhaus); gesetzliche Mindeststandards einer Gebäudesanierung, Kubaturbonus für Sanierung, Abbruch und Wiederaufbau, Förderungen und Steuerzüge im Kurzüberblick

Ort: ONLINE

Zeit: Di 11.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christine Romen

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, Tel. 0471 254 199

Sanieren in der Praxis

In diesem Vortrag gibt der Referent persönliche Einblicke in die Sanierung seines Bauprojekts. Du erfährst praxisnah, welche Herausforderungen auftreten und wie Budget und Zeitplan realistisch eingehalten werden können.

Ort: Bozen, Pfarrhofstraße 60/a

Zeit: Do 20.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Kaun Michael

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, Tel. 0471 254 199

Seminar für angehende Bauherren

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Sicherstellung der Qualität am Bau, sowie mit den Qualitätskontrollen während der Bauphase.

Ort: Eppan an der Weinstraße, St.-Justina-Weg 10

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Florian Weger

Gebühr: € 119,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Rechtliche Aspekte bei Bau und Kauf

Rechtliche Aspekte des Bauens und Kaufens, Werk- und Kaufverträge, Finanzierungsformen, Verbraucherschutz, Steuerbegünstigungen für die Erstwohnung (Registergebühren, reduzierte MwSt.)

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 26.11.2025 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Iris Ganthaler

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, Tel. 0471 254 199

Einrichten, Feng Shui

Wohnpsychologie- Wie die Wohnung zum Zuhause wird

Wie entsteht aus einer Wohnung ein Ort der Geborgenheit, Erholung und Lebensfreude? In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien der Wohnpsychologie kennen und erfahren, wie Räume unsere Stimmung, Gesundheit und Beziehungen beeinflussen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Veronika Pöhl

Gebühr: € 119,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Imkerei

Imkerei Schnupperkurs Herbst

Ziel: Sie erhalten einen ersten Einblick in die Imkerei.

Programm: Theorie und Praxis zu den grundlegenden Bereichen der Imkerei, wie Bienenhaltung, Bienenpflege, das Imkern im Jahreslauf, Krankheiten der Honigbiene und vieles mehr.

Ort: Vahrn, Salernstraße 26

Zeit: Mi 24.09.2025 - Sa 27.09.2025 18:00 - 12:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Günther Galiano

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, Tel. 0472 833 711

Sie haben Ihren gewünschten Kurs nicht gefunden?

In unserer Kursdatenbank unter
weiterbildung.buergernetz.bz.it

werden laufend aktuelle Kurse eingetragen.



Kochen für besondere Bedürfnisse

Achtung! Mangelernährung im Seniorenalter

Untergewicht und Sarkopenie, ein Problem in der Seniorenverpflegung; Kritische Nährstoffe in der Verpflegung; Checkliste für die Erstellung von vollwertigen Speiseplänen; optimale Proteinkombinationen.

Zielgruppe: Köche und Köchinnen in Seniorenheimen; Diätköche und Diätköchinnen

Ort: Meran, Freiheitsstraße 155

Zeit: Fr 09.05.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Ivonne Daurú

Gebühr: € 40,00

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Tel. 0473 203205

Gerichte für sportlich Aktive - NEU

Aktive Menschen haben einen erhöhten Bedarf. Der Kurs verbindet Theorie mit praktischen Beispielen zur gesunden Ernährung, Leistungsverbesserung und Regeneration durch richtige Lebensmittelauswahl und Rezepte.

Zielgruppe: Köche*innen aus der Gastronomie und Familienhotels, Diätköche*innen

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Fr 05.09.2025, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gerd Locher

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, Tel. 0473 203 205

Lehrgang: Diplomierte/r Diätköchin/Diätkoch

Der Lehrgang endet mit einer Prüfung und dem Titel „Diplomierte Diätköchin bzw. Diplomierter Diätkoch“. Programm: Diätetik, Pathophysiologie, spezielle Ernährungslehre, Gemeinschaftsverpflegung, Menüplanung, Informatik, Diätküchenführung, Fachpraxis und Fachexkursion.

Zielgruppe: Köche*innen in Hotels, Restaurants, Kuranstalten, Sanatorien, Pflegeheimen, Krankenhäusern

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Mi 01.10.2025 - Sa 31.01.2026, 08:00 - 11:45 Uhr (220 WBh)

Referent*in: Andreas Elmar Köhne

Gebühr: € 800,00

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, Tel. 0473 203 205

Kochen & Backen

Frühstückslehrgang – Step by step zum eigenen Profil

In vier Einheiten erarbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit Expert*innen ein individuelles Frühstückskonzept – von Trends über Kommunikation bis zur Gestaltung. Inklusive ist ein Lokalausgang mit Frühstück in einem Südtiroler Betrieb.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner – Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße 59a

Zeit: Di 09.09.2025 – Mi 08.10.2025, 09:00 – 17:00 Uhr (37 WBh), 5 Kurstage

Referent*in: Reinhard Steger

Gebühr: € 999,00

Veranstalter: HGV – Service Genossenschaft, Tel. 0471 317700

Einfache und schnelle Gerichte für die Patisserie – NEU

Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie in kürzester Zeit raffinierte, moderne Desserts zaubern.

Zielgruppe: Köche*innen, Diätköche*innen, in der Gastronomie Beschäftigte;

Ort: Meran, Freiheitsstraße 155

Zeit: Fr 03.10.2025, 09:00 - 15:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Elisa Kostner

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, Tel. 0473 203 205

Die gesunde Mittagsküche - NEU

Sie kennen die Grundprinzipien einer gesunden Ernährung. Sie erhalten Rezepte für jeden Arbeitstag. Programm: Die Theorie einer gesunden Lebensmittelwahl in Verbindung mit vielen Rezepten und deren Umsetzung in der Küche.

Zielgruppe: Köche/Köchinnen aus der Gastronomie, Diätköche*innen, Köche*innen von Familienhotels, Interessierte

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Fr 24.10.2025, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gerd Locher

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, Tel. 0473 203 205

Das Auge isst mit: Perfekte Tellerpräsentation - NEU

Ein gelungenes Gericht spricht nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge an! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Speisen mit einfachen, aber wirkungsvollen Techniken optisch aufwerten.

Zielgruppe: Köche/Köchinnen der Restaurant- und Hotelküche, Pâtisseries, Konditor*innen

Ort: Meran, Freiheitsstraße 155

Zeit: Fr 17.10.2025, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Thomas Kostner

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, Tel. 0473 203 205

Käsekunst am Gueridon - Professionelle Präsentation mit Stil und Genuss - NEU

Sie lernen, wie sie sich mit einer einzigartigen Käsepräsentation von anderen Restaurants abheben und entdecken, wie Käse eine einfache und geniale Möglichkeit bietet, gastronomische Raffinesse zu zelebrieren.

Zielgruppe: Service & Köche der Gastronomie, Lehrpersonen der Hotelfachschulen

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Do 09.10.2025 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Hansi Baumgartner

Gebühr: € 70,00

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, Tel. 0473 203 205

Rechtliches & Finanzen

Webinar: Steuerliche Aspekte & Behandlung der freiberufl. Tätigkeit

Der Wirtschaftsprüfer und Steuerberater Dr. Wilhelm Obwexer gibt eine Übersicht, welche Steuersysteme es bei Freiberuflerinnen und Freiberuflern gibt und geht auf Fragen der Teilnehmer*innen ein.

Zielgruppe: (Angehende) Mitglieder von Verwaltungsräten

Ort: Bozen, Handelskammer Bozen, Südtirolerstraße 60

Zeit: Mi 19.11.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Carlo Bertacchi, Esther Pomella.

Gebühr: € 79,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

3

Steuerliche Neuerungen 2026

Haushaltsgesetz und weitere gesetzliche Änderungen; Anhang praktischer Beispiele; auch steuerliche Neuerungen auf lokaler Ebene; Beantwortung von Fragen der Teilnehmenden.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Verantwortliche für Buchhaltung und Verwaltung

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 15.01.2026 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh); Anmeldeschluss: 08.01.2026

Referent*in: Wilhelm Obwexer

Gebühr: € 179,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Mehrwertsteuer - Neuerungen 2026

Haushaltsgesetz und weitere gesetzliche Änderungen, Neuerungen im Bereich der Mehrwertsteuer aus operativer Sicht analysiert; Ein Augenmerk gilt den Kontrollen; Beantwortung von Fragen der Teilnehmenden.

Zeit: Mi 04.02.2026 ,09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh); Anmeldeschluss: 28.01.2026

Referent*in: Christian Pillon

Gebühr: € 89,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Exportwissen kompakt

Auslandsgeschäfte erfolgreich abwickeln. Bereits für den Handel innerhalb der EU gilt es viele Vorschriften zu beachten. Für die Ausfuhr in Länder außerhalb der EU kommen noch eine Reihe weiterer Bestimmungen und die Einfuhrregeln des Drittlandes hinzu.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen Bereich Export/Verkauf, interessierte Unternehmer*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 22.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Thomas Lunger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Buchhaltung

Kurzlehrgang: Finanzbuchhaltung für Fortgeschrittene

In diesem Kurzlehrgang geht es um die Strukturierung der Buchhaltung und den Bilanzierungsprozess. Die Teilnehmer:innen lernen, wie man aus Bilanzdaten eine Cashflow-Rechnung erstellt und die Finanz- und Liquiditätsplanung ableitet.

- Zielgruppe:** Geschäftsführer*innen, Führungskräfte und Buchhalter*innen
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 15.09.2025 - Di 21.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (65 WBh) 7 Kurstage;
Referent*in: Stefan Deporta
Gebühr: € 1290,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Buchhaltung – Aufbaukurs

Dieser Kurs stellt eine Vertiefung bzw. Ergänzung der Themen des Grundlagenkurses dar. Die Kenntnisse werden gefestigt und um wesentliche Begriffe erweitert.

- Ort:** Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Mo 06.10.2025 - Mi 22.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (24 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Arnold Zani
Gebühr: € 279,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Buchhaltung kompakt

Fit für alle Aufgaben des Rechnungswesens. Zahlreiche Fallbeispiele und Übungen vermitteln grundlegende und vertiefende Elemente der Buchhaltung und zeigen, wie interessant sie sein kann.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mi 08.10.2025 - Fr 17.10.2025, 08:00 - 13:00 Uhr (40 WBh) 6 Kurstage;
Referent*in: Burkhard Kofler
Gebühr: € 649,00
Ort: Lana, Hofmannplatz 2
Zeit: Mo 13.10.2025 - Mi 22.10.2025, 08:00 - 13:00 Uhr (40 WBh) 6 Kurstage;
Referent*in: Helmut Sartori
Gebühr: € 649,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Buchhaltung für Neueinsteiger*innen

Praktische Beispiele vermitteln: Grundlagen der doppelten Buchhaltung, Bilanz und Erfolgsrechnung, Mehrwertsteuer, Anlagebuchhaltung, Abschreibungen, laufende Geschäftsfälle, elektronische Fakturierung und einfache Lohnberechnung.

- Ort:** Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Do 02.10.2025 - Di 21.10.2025, 18:30 - 20:50 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Magdalena Brugger
Gebühr: € 210,00
Veranstalter: KVW Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978
Ort: Bozen, Pfarrplatz 31
Zeit: Do 16.10.2025 - Di 11.11.2025, 19:00 - 21:20 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Anna Lageder**Gebühr:** € 210,00**Veranstalter:** KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057**Ort:** Bruneck, Toblstraße 6**Zeit:** Di 07.10.2025 - Do 23.10.2025, 19:00 - 21:20 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage**Referent*in:** Fach-Referent*in**Gebühr:** € 210,00**Veranstalter:** KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705**Ort:** ONLINE**Zeit:** Do 06.11.2025 - Di 25.11.2025, 19:00 - 21:20 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage**Referent*in:** Carolin Hilber**Gebühr:** € 210,00**Veranstalter:** KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Buchhaltung Aufbaukurs - online

Wiederholung Bilanz und Erfolgsrechnung, Anlagebuchhaltung (Kauf, Anzahlung, Abschreibung, Leasing, Verkauf), Personalbuchhaltung (Löhne und Sozialversicherung), sowie Vorabschlussbuchungen (z. B. Rechnungsabgrenzungen, Rückstellungen).

Ort: ONLINE**Zeit:** Do 04.12.2025 - Di 16.12.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (11 WBh) 4 Kurstage**Referent*in:** Fach-Referent*in**Gebühr:** € 120,00**Veranstalter:** KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Buchhaltung BL

Sie kennen die Grundlagen der vereinfachten und doppelten Buchhaltung. Sie können Ein- und Verkäufe von Waren und Dienstleistungen gemäß buchhalterischen Vorschriften selbständig verbuchen.

Zielgruppe: Personen mit einer Grundausbildung im Bereich Büro**Ort:** Bruneck, Toblstraße 6**Zeit:** Mi 15.10.2025 - Mi 12.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr (28 WBh)**Referent*in:** Burkhard Kofler**Gebühr:** € 125,00**Veranstalter:** Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573 411

Kostenrechnung, Bilanz, Controlling

Grundlagen des Controllings

Dieses Seminar bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die Welt des Controllings und richtet sich speziell an kleine und mittelständische Unternehmen. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Aufgaben und erfahren, wie Sie Controlling-Prozesse effektiv gestalten können.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9**Zeit:** Di 23.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)**Referent*in:** Klaus Bracchetti**Gebühr:** € 149,00**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wie Sie Bilanzen richtig interpretieren

Eine Bilanz liefert wichtige Informationen über die Vermögens-, Ertrags- und Finanzlage und die zu erwartende Entwicklung eines Unternehmens. Seminarziel ist es deshalb, die Grundlagen der Bilanzanalyse zu vermitteln.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Führungskräfte, die Bilanzen analysieren möchten

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 30.09.2025 - Mi 01.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sonia Romagna

Gebühr: € 298,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Rechnen statt Raten: Die DB1-Rechnung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Unternehmen mit klaren Zahlen statt mit Bauchgefühl steuern. Anhand praxisorientierter Fragestellungen und Beispiele lernen Sie, wie Sie Analysen und Berichte eigenständig für Ihr Unternehmen erstellen und nutzen können.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 30.09.2025, 13:00 - 17:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Klaus Bracchetti

Gebühr: € 99,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Der Cashflow als Schlüssel für finanzielle Stabilität

Der Cashflow ist entscheidend zur Beurteilung der Liquidität und finanziellen Gesundheit eines Unternehmens. In diesem Kurs lernen Sie die Darstellungsformen und Analyse des Cashflows gemäß IFRS und UGB kennen.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 14.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Klaus Bracchetti

Gebühr: € 99,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Steuern sparen

Nützliche Steuertipps zum Jahresende. Rechtzeitig vor Jahresende sollte jedes Unternehmen einen Steuer-Check machen, um zu prüfen, ob alle Möglichkeiten der steuerlichen Optimierung ausgeschöpft werden.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Verantwortliche

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 21.10.2025 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Wilhelm Obwexer

Gebühr: € 89,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666,

Lehrgang: Controlling

Für die Steuerung des Unternehmenserfolges

Controlling bedeutet Planung, Koordination und Monitoring der Finanzstrategie eines Betriebs und ist daher essentiell für den wirtschaftlichen Erfolg.

Zielgruppe: Controller*innen, angehende Mitarbeiter*innen im Controlling, Teamleiter*in

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 03.11.2025 - Mi 18.03.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (112 WBh) 12 Kurstage;
Referent*in: Simon Brunner - Stefan Deporta - Markus Plankensteiner - Jürgen Zöggeler
Gebühr: € 2450,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 83558

Die Bilanz verstehen

Dieser Kurs vermittelt kompakt die Grundlagen der Bilanzierung, zentrale Kennzahlen sowie Ansätze der Bilanzanalyse. Ergänzend werden Controlling, Kostenrechnung und die Integration von ESG-Kriterien in die Unternehmensberichterstattung behandelt.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Fr 07.11.2025 08:00 - 13:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Klaus Pernthaler
Gebühr: € 99,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Budgetierung und Interpretation der Unternehmenszahlen

Wie Sie Budgets richtig erstellen, präsentieren und interpretieren
 In diesem praxisorientierten Seminar eignen Sie sich fundiertes Wissen rund um das Thema Budgetierung und Interpretation von Unternehmenszahlen an.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 13.11.2025 - Di 02.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Sonia Romagna
Gebühr: € 298,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666,

Leistungsorientierte Vergütung

Zielvereinbarungen und Prämien erfolgreich gestalten. Effektive Prämien- und Anreizsysteme erhöhen die Mitarbeitermotivation und steigern die Performance sowie das Jahresergebnis.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Geschäftsführer*innen von KMUs
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Di 18.11.2025 - Mi 19.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Michaela Platter
Gebühr: € 298,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Bilanz Check und Planung / Mehr Durchblick, mehr Erfolg

Wie fit ist mein Unternehmen? Diese Frage stellen Sie sich als vernünftige*r Unternehmer*in mit Sicherheit immer wieder. Um eine konkrete und aussagekräftige Antwort zu erhalten, benötigen Sie mehr als nur Ihr Bauchgefühl!

Zielgruppe: Dieses Seminar ist für Unternehmer*innen und Führungskräfte
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Di 25.11.2025 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Simon Brunner
Gebühr: € 195,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Bilanzanalyse II

Wie Sie ein Unternehmen richtig bewerten. Fundierte Auswertungen von Vermögensstruktur, Finanzierung, Liquidität und Rentabilität sind notwendig, um angemessene Schlussfolgerungen zu ziehen.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Führungskräfte von Klein- und Mittelbetrieben

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 25.11.2025 - Mi 26.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sonia Romagna

Gebühr: € 298,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Erfolgsfaktor Liquidität

Sichern und optimieren Sie Ihre Geldflüsse! Ein Liquiditätsplan stellt sicher, dass stets ausreichend Liquidität für Investitionen und Wachstum zur Verfügung steht.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Führungskräfte, Verantwortliche

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Fr 28.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Josef Erlacher

Gebühr: € 89,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666,

Management, Betriebsführung

Neuroleadership

Diese Weiterbildung ist für Führungskräfte im Gesundheitsbereich ECM-akkreditiert.

Zielgruppe: Führungskräfte, Geschäftsführer, Unternehmer, Manager und Teamleiter

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 08:30 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Anna Maria Pircher Friedrich

Gebühr: € 350,00 zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Stilsicher und authentisch auftreten

Business-Knigge für Führungskräfte: Lernen Sie, wie Sie mit einem authentischen Stil und guten Umgangsformen Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Ihre Rolle kraftvoll ausfüllen.

Zielgruppe: Führungskräfte aller Ebenen und Branchen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 25.11.2025 - Mi 26.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Elisabeth Motsch

Gebühr: € 780,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Führungsstärke und Resilienz

Stärken entfalten und Stresskompetenz entwickeln: Sicherheit in sich selbst zu finden ist die Basis für ein gesundes und erfolgreiches Führen und Leben. Resiliente Führungskräfte zeichnen sich durch ihre Widerstandskraft aus.

Zielgruppe: Führungskräfte, Unternehmer*innen, Teamleiter*innen, Abteilungsleiter*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 10.12.2025 - Do 11.12.2025, 08:30 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Anna Maria Pircher Friedrich

Gebühr: € 350,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Führen mit Herz

Erfolgreich führen - eine Herzensangelegenheit. Ein 5-tägiger Lehrgang, der verschiedene Module zur Führung und Selbstführung umfasst.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Do 18.09.2025 - Do 29.01.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (47 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Ruth Gschleier

Gebühr: € 180,00 Mitglieder hds und EbK, € 590,00 hds-Mitglieder, € 380,00 EbK-Mitglieder
€ 790,00 Nichtmitglieder

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Managementtag 2025.

Der Kurs gilt nach geltender Gesetzgebung als ordentliche Weiterbildung für Leiter und Beauftragte der Arbeitschutzdienststellen, Sicherheitssprecher und Sicherheitskoordinatoren, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Führungskräfte im Ausmaß von 8 Stunden, Wirtschaftszweig übergreifend (ATECO)

Zielgruppe: Führungskräfte, Vorgesetzte, Gesundheitsschutzbeauftragte

Ort: Nals, Lichtenburg, Josef Weingartnerstrasse, 47B

Zeit: Do 18.09.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Aribo Asam

Gebühr: € 235,00 + Mehrwertsteuer

Veranstalter: System GmbH, Tel. 0473220552

Die Kunst Prioritäten zu setzen, Konzentration auf das Wesentliche

Effizientes Prioritätenmanagement hilft, sich auf wesentliche Aufgaben zu konzentrieren, die den größten Einfluss auf die Zielerreichung haben. Dies steigert nicht nur die Produktivität, sondern verbessert auch das Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Do 25.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Helga Niederstätter

Gebühr: € 228,00 mit MwSt.

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft

In diesem zweitägigen Crashkurs lernen die Teilnehmer*innen die wichtigsten Aufgaben und Instrumente der Führungskraft kennen und werden befähigt, diese in der Praxis einzusetzen.

Zielgruppe: „Junge“ und angehende Führungskräfte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 25.09.2025 - Do 23.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Heinold Pider

Gebühr: € 460,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Führung muss führen

Mit systemischen Prinzipien zu mehr Erfolg im Unternehmen

Sie erhalten Einblick in die Prinzipien systemischer Führungsansätze.

Zielgruppe: Abteilungsleiter, Führungskräfte, Geschäftsführer, Unternehmer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 29.09.2025 - Di 30.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Kambiz Poostchi

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Jahrestraining - Leuchtturm in stürmischen Zeiten

Entfalten Sie Ihre Führungs-Kraft mit diesem speziellen Jahrestraining - Ein intensives 4-Module-Programm. Wie entwickle ich gezielt meine Leadership-Kompetenzen, um souverän, wirkungsvoll und authentisch in Ihrer Führungsrolle zu agieren.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 01.10.2025 - Fr 06.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (69 WBh) 8 Kurstage;

Referent*in: Rainer Paszek

Gebühr: € 2.980,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Online-Shop Management

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist E-Commerce entscheidend für den Erfolg von Unternehmen geworden. Die Möglichkeit, Produkte und Dienstleistungen online anzubieten, eröffnet Unternehmen neue Märkte und Kundengruppen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 01.10.2025 - Do 02.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Arnold Malfertheiner

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Lehrgang: Young talents for leadership

Ziel des Lehrgangs ist es, junge motivierte Menschen fit für eine Führungsposition zu machen. Der Lehrgang wird mit einer Seminararbeit abgeschlossen, in der sich die Teilnehmenden mit einem Schwerpunkt ihrer Wahl auseinandersetzen.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 03.10.2025 - Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Rafaela Pittschieler
Gebühr: € 1.700,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Key Account Management

Kunden verstehen, Organisation ausrichten, Beziehungen binden, Geschäft ausbauen: In diesem Seminar entwickeln Sie ein tiefes Verständnis für Schlüsselkunden und gewinnen durch Fallbeispiele und Methoden Sicherheit in der strategischen Kundenentwicklung.

Zielgruppe: Hotellerie, MA Bereich Marketing, Mitarbeiter aus Werbung und Vertrieb
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 06.10.2025 - Di 07.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage;
Referent*in: Thomas Kleina
Gebühr: € 650,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

ChatGPT für Führungskräfte – ONLINE

Erleben Sie die Revolution der künstlichen Intelligenz hautnah! In diesem Workshop tauchen Sie in die faszinierende Welt generativer KI ein und entdecken, wie diese bahnbrechende Technologie nicht nur Ihre berufliche Effizienz steigert, sondern auch Ihre Innovationskraft fördert.

Zielgruppe: Führungskräfte, Team- und Gruppenleiter, Unternehmer
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Do 09.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Barbara Oberrauter
Gebühr: € 185,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Master-Lehrgang: Management und Unternehmensführung 2025/2026

Der berufsbegleitende Praxislehrgang auf akademischer Basis - maßgeschneidert für Südtiroler Führungskräfte, Jungunternehmer*innen & Führungstalente von morgen!

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 04.07.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (85 WBh) 10 Kurstage;
Referent*in: Fach-Referent*in
Gebühr: € 8.900,00 zzgl. MwSt. (2 Raten)
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

ONLINE & PRÄSENZ Lehrgang: Souverän in der mittleren Führung

Dieser modulare Lehrgang richtet sich an Projekt-, Team-, oder AbteilungsleiterInnen, die in ihren Rollen Sicherheit und Souveränität gewinnen wollen, effizient lernen, arbeiten und kommunizieren sowie eine ausgeglichene Work-Life-Balance leben möchten.

Ort: ONLINE - Bruneck, Dantestraße, 1
Zeit: Fr 10.10.2025 - Fr 21.11.2025, 19:00 - 20:50 Uhr (1 WBh)
Referent*in: Paul Felix Rigo, Robert Steger, Julia Strauhall, Tatiana Terentieva, Heike Wellmann
Gebühr: € 800,00
Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Infoabend: Einstieg in die Unternehmensberatung: Theorie & Praxis

Beratung verstehen - Projekte strukturieren - Lösungen entwickeln

An diesem Abend informiert Sie der Lehrgangsleiter Lorenz Bahner über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrgangs.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 15.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Lorenz Bahner

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Einstieg in die Unternehmensberatung: Theorie & Praxis

Beratung verstehen - Projekte strukturieren - Lösungen entwickeln

In diesem 5-tägigen Intensivkurs lernen Sie, wie man in der Unternehmensberatung denkt und arbeitet – praxisnah, klar und direkt anwendbar

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 21.11.2025 - Sa 13.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (47 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Lorenz Bahner

Gebühr: € 945,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

12. Praxis-Lehrgang Führungskompetenz: Souverän in Führung gehen!

Kompakt, gezielt und praxisrelevant unterstützt Sie dieser Lehrgang in Ihrer Führungsrolle und bei der Entwicklung Ihrer Führungspersönlichkeit. Der Lehrgang umfasst vier zweitägige Module und endet mit einem Führungskompetenz-Check zur Konsolidierung der neu gewonnenen Kompetenzen.

Zeit: Do 16.10.2025 - Do 26.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (79 WBh) 9 Kurstage

Referent*in: Reinhard Feichter

Gebühr: € 1.150,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945666

Force of motivation - Limbic Leadership Workshop

Sei Dirigent Deiner Motivation. Performance muss kein Zufall sein.

Zielgruppe: Führungskräfte, Team- und Gruppenleiter, Unternehmer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 22.10.2025 - Fr 24.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Anna Faghir Afghani, Philipp Weifner

Gebühr: € 2.900,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Generation Management

Die Herausforderung verschiedene Generationen erfolgreich zu führen: In diesem Seminar erfahren Sie, wodurch sich die verschiedenen Generationen kennzeichnen und wie Sie die Herausforderungen bei der Führung altersgemischter Teams meistern können.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Führungskräfte und Personalverantwortliche

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 23.10.2025 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Thomas Pohl

Gebühr: € 139,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Erfolgreich als Führungskraft

Grundlagen moderner Führung

Führen in der heutigen schnelllebigen Zeit erfordert eine klare Ausrichtung und einen guten persönlichen Stand der Führungskraft.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 06.11.2025 - Fr 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Reinhard Feichter

Gebühr: € 298,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Deep Work im digitalen Arbeitsalltag

Konzentriert arbeiten zwischen Anforderungen, Ablenkung und Verantwortung: Ständige Erreichbarkeit und Ablenkungen durch Social Media oder Unterbrechungen im Büro führen zu sinkender Produktivität und steigendem Stress. Es ist Zeit für Deep Work.

Zielgruppe: Führungskräfte, Projektmanager, Teamleiter, Verantwortungsträger

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christine Vigl

Gebühr: € 350,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Stay and grow

Binden und wachsen: Das Mitarbeiterbindungsprogramm der Zukunft

Durch neuropsychologische Ansätze, modernes Talent-Engineering und KI-gestütztes Engagement-Tracking minimieren wir das Kündigungsrisiko bereits im Vorfeld.

Zielgruppe: Führungskräfte, HR, Personen, die Teams und Arbeitsgruppen steuern

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 18.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sabine Fischer

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Modernes Innovationsmanagement

Chancen erkennen, Ideen entwickeln, Innovationen erfolgreich umsetzen. In diesem Praxisseminar eignen Sie sich kompakt und praxisrelevant die Grundlagen modernen Innovationsmanagements an und verstehen, wie Innovationsprozesse funktionieren.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Geschäftsführer*innen, Führungskräfte und Projektleiter*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 19.11.2025 - Do 20.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Jonas Eder, Petra Seppi

Gebühr: € 298,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Führung ohne Weisungsbefugnis

Führung ohne disziplinarische Möglichkeiten stellt eine besondere Herausforderung dar. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch klare Kommunikation, systemisches Denken und das Prinzip der „Neuen Autorität“ effektiv führen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 02.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Klaus Schwarz

Gebühr: € 149,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Agiles Arbeiten

Grundlagen und Praxis von Scrum & Kanban

Agilität bezeichnet die Fähigkeit, sich flexibel, schnell und effektiv an Veränderungen und neue Anforderungen anzupassen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 16.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Philipp Cottini

Gebühr: € 259,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gemeinsam in Führung

Definition und Entstehung von Stress, Erhebung von Belastungen und Ressourcen, Prinzipien und Strategien gesundheitsorientierter Führung, systemische Kommunikation und Konfliktprävention sowie kulturelle und individuelle Differenzen als Ressourcen nutzen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Fr 05.12.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ruth Gschleier

Gebühr: € 48,00 Mitglieder hds und EbK, € 158,00 Nichtmitglieder, € 85,00 hds-Mitglieder,
€ 121,00 EbK-Mitglieder

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Künstliche Intelligenz

Leadership im KI-Zeitalter: Mensch, Maschine und Mut

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie KI als Unterstützung einführen, Ängste im Team abbauen, Neugier wecken und den Spaß am Ausprobieren fördern. Nur wenn alle mit an Bord sind, wird KI zum echten Gamechanger.

Zielgruppe: Führungskräfte, Projektleiter, Unternehmer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 15.10.2025 - Do 16.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Barbara Liebermeister

Gebühr: € 650,00 inkl. 90 min. Online-Live-Session

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

KI-Compliance & AI Act

Schulung gemäß EU AI Act mit Zertifikat zur KI-Kompetenz. Diese Schulung bietet einen fundierten Überblick über regulatorische Anforderungen, praxisnahe Umsetzung und organisatorische Aspekte im Zusammenhang mit dem Betrieb und der Anwendung von KI-Systemen.

Zielgruppe: Arbeitnehmer, Führungskräfte, Unternehmer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 17.10.2025 - Fr 24.10.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Peter Nagler

Gebühr: € 350,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Smartes Wissensmanagement mit KI

Wissen neu denken: KI als Schlüssel zum vernetzten Unternehmen

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihr Wissensmanagement revolutionieren kann – für mehr Effizienz, Transparenz und Zukunftsfähigkeit in Ihrem Unternehmen.

Zielgruppe: Fachkräfte im Marketing, Führungskräfte, Geschäftsführer, HR, Innovationsmanager, IT-Projektleiter, Projektmanager

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 20.10.2025 - Di 21.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Sabine Kierner

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Prompt Engineering in der Praxis

Effektive KI-Kommunikation für bessere Ergebnisse: Das Seminar vermittelt praxisnah, wie Unternehmen durch gezieltes Prompt Engineering KI-Systeme wie ChatGPT, Claude und DALL-E effizient einsetzen können – von Content-Erstellung über Datenanalysen bis hin zur automatisierten Kundeninteraktion.

Zielgruppe: Content-Creator, KI-Anwender*innen, Prozessmanager

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 22.10.2025 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Lorenzo Nesler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

KI-Compliance & AI Act

Schulung gemäß EU AI Act mit Zertifikat zur KI-Kompetenz: bietet einen fundierten Überblick über die regulatorischen Anforderungen, die praxisnahe Umsetzung und die organisatorischen Aspekte im Zusammenhang mit dem Betrieb und der Anwendung von KI-Systemen.

Zielgruppe: Arbeitnehmer, Führungskräfte, Unternehmer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 12.09.2025 - Fr 19.09.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Peter Nagler

Gebühr: € 350,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

KI-Tools für den Büroalltag

Mit Künstlicher Intelligenz den Arbeitsalltag optimieren: Effizienzsteigerung in Texten, Präsentationen und mehr

Zielgruppe: Büromitarbeiter*innen, Mitarbeiter aus allen Bereichen

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 21.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Barbara Oberrauter

Gebühr: € 246,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

ONLINE SEMINAR Projekt- und Förderanträge mit Künstlicher Intelligenz meistern

Dieses Online Seminar vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Tools, um KI gewinnbringend im Antragswesen einzusetzen.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 10.11.2025, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: David Röhler

Gebühr: € 85,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Betriebsgründung

Nebenberuflich ein Unternehmen gründen

Das eigene Unternehmen gründen, selbst Chef oder Chefin zu sein - das ist für viele ein lang gehegter Traum. Den effektiven Schritt in die Selbstständigkeit trauen sich viele aber nicht zu.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 02.10.2025, 18:30 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Marco Masi

Gebühr: € 30,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Der Weg in die Selbstständigkeit

Ein Informationsabend zu steuerrechtlichen und arbeitsrechtlichen Aspekten. Der Kursleiter informiert über die Formen der Selbstständigkeit, Voraussetzungen, Pauschalssysteme für Kleinunternehmen sowie beitrags- und steuerrechtliche Verpflichtungen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 11.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Moritz Schorn

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wie gründe ich ein Unternehmen?

Wer mit dem Gedanken spielt, sich selbstständig zu machen, muss Antworten auf viele Fragen finden und hat deshalb einen hohen Informationsbedarf.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Fr 28.11.2025, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Hannes Prantl

Gebühr: € 30,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Frauen in Führungsposition

Frau in Führung

Selbstbewusst und erfolgreich kommunizieren

Zielgruppe: Frauen in Führung oder auf dem Weg dorthin, interessierte Frauen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 27.11.2025 - Fr 28.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Monika Habicher

Gebühr: € 580,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Personalführung, Teambildung

Infoabend: Lehrgang Coaching als Instrument in Führung, Beratung

An diesem Abend informiert Sie der Lehrgangsleiter Georg Braun über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrgangs.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 08.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Georg Braun

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Smartere und resiliente (Zusammen-)Arbeiten

Human-Balance-Training und Zeitmanagement: Überdenken Sie Ihre Arbeitsorganisation und erlernen Sie wirkungsvolle Arbeitstechniken. Steuern Sie sich selbst besser und bewältigen Sie Ihren Alltag wirksamer.

Zielgruppe: Führungskräfte, Projektleiter*innen und Mitarbeiter*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 08.09.2025 - Di 09.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Christine Vigl

Gebühr: € 390,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Lehrgang: Resilienz-Trainer*in und Coach in Organisationen

Berufsbegleitender Lehrgang der Entwicklung von innerer Stärke: Die Weiterbildung zum HBT Resilienz-Trainer qualifiziert Verantwortliche zu Resilienz-Trainern und -Coaches, um die Widerstandskraft und Bewältigungsfähigkeiten der Mitarbeitenden zu stärken.

Zielgruppe: Verantwortliche in Unternehmen sowie Gesundheits- & sozialen Einrichtungen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 16.09.2025 - Fr 13.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (103 WBh) 11 Kurstage;

Referent*in: Reinhard Feichter - Christine Vigl

Gebühr: € 2250,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Wertschöpfung durch Wertschätzung

Lernen Sie, wie soziale Nachhaltigkeit zur treibenden Kraft für Mitarbeiterbindung, Innovation und Unternehmenserfolg wird – mit konkreten Tools, die Wertschöpfung durch Wertschätzung in Ihrem Betrieb erlebbar machen.

Zielgruppe: Führungskräfte aller Ebenen, HR, Unternehmer und Führungskräfte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 22.09.2025 - Mo 20.10.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (16 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Ursula Obermair

Gebühr: € 890,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Lehrgang Coaching als Instrument in Führung, Beratung

Coaching wird in verschiedensten Bereichen angewandt und unterstützt Sie bei Ihren täglichen Aufgaben. Dieser Lehrgang vermittelt fundierte Coachingkompetenzen, die in Praxiseinheiten vertieft und im Einzelcoaching reflektiert werden.

Ort: ONLINE - Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Mi 24.09.2025 - Mi 03.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (51 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Georg Braun - Ursula Muckenhuber

Gebühr: € 1299,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Erfolgreich Führen

Mitarbeiterführung im digitalen Zeitalter: Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, die ihre Methoden aktualisieren möchten. Gewinnen Sie wertvolle Impulse und motivieren Sie Ihr Team zu Höchstleistungen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Mo 06.10.2025, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 52,00 Mitglieder hds und EbK, € 125,00 hds-Mitglieder, € 102,00 EbK-Mitglieder, € 175,00 Nicht-Mitglieder

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Konstruktives Feedback geben

Kommunikationstraining für Fach- und Führungskräfte: Erlernen Sie praxisnah, wie wertschätzendes Feedback und klare Kommunikation Missverständnisse reduzieren. Fördern Sie ein positives Arbeitsumfeld und lösen Sie Konflikte effektiv.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 06.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Helga Niederstätter

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Zertifikatslehrgang: Human-Resource-Management

Grundlagen, Themengebiete und Aufgabenfelder des Personalwesens: Am Ende des Lehrgangs kennen Sie Ihre Hauptaufgaben im Personalbereich und können diese erfolgreich umsetzen. Nach der Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat der VHS Südtirol.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 07.10.2025 - Fr 21.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (59 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Ute Mariacher - Karolina Silvestri - Peter Werth

Gebühr: € 1190,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

High-Performance-Teams

Funktionierende Teams führen zu besseren Resultaten. In diesem Seminar zeigen wir, wie Team-Effekte gefördert und Maßnahmen zur Performancesteigerung entwickelt werden können.

Zielgruppe: Angehende und/oder erfahrene Führungskräfte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 08.10.2025 - Do 09.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Karin Ausserhofer - Alessandro Origo

Gebühr: € 490,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Mitarbeitergespräche erfolgreich führen

Ein gutes Gespräch ist die Grundlage für eine offene, vertrauensvolle und zielorientierte Zusammenarbeit. „Vertrauen“ ist eine der wichtigen Säulen einer jeden Arbeitsbeziehung.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Do 09.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Peter Werth

Gebühr: € 52,00 Mitglieder hds und EbK, € 125,00 hds-Mitglieder, € 102,00 EbK-Mitglieder,
€ 175,00 Nicht-Mitglieder

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Erste Hilfe für die Seele - Führungskräfte-seminar kompakt

Ein 4-stündiger Kurs lehrt Führungskräfte, psychische Krisen bei Mitarbeiter*innen frühzeitig zu erkennen und Erste-Hilfe-Gespräche zu führen.

Zielgruppe: Firmen und Führungskräfte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 20.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Michaela Webhofer

Gebühr: € 150,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Resilienz-Training für Führungskräfte

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihres Teams. Dieses Training vermittelt wesentliche Aspekte der Resilienz aus der Perspektive der Selbstführung und Führungsrolle.

Zielgruppe: Unternehmer/innen, Geschäftsführer/innen und Führungskräfte

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 09.10.2025 - Do 06.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Heinold Pider

Gebühr: € 459,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Gesund führen

Den größten Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz hat der/die direkte Vorgesetzte durch das eigene Führungsverhalten.

Zielgruppe: Führungskräfte und Vorgesetzte

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Mo 13.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ruth Gschleier

Gebühr: € 121,00 EbK-Mitglieder, € 158,00 Nichtmitglieder, € 85,00 hds-Mitglieder, € 48,00 Mitglieder hds und EbK

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Zeitgemäße und professionelle Mitarbeiterführung

Erfolgsrezepte für glückliche, kreativere und produktivere Mitarbeiter

Führen Sie Mitarbeitende als ganze Menschen mit ihrer gesamten Persönlichkeit. Eine moderne Führungskraft sorgt dafür, dass jede:r das eigene Potenzial zum Wohle des Unternehmens einsetzt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 13.10.2025 - Di 14.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Peter Werth

Gebühr: € 330,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Systemischer Personal- und Businesscoach

Executive Master Lehrgang: Das Ziel der Ausbildung ist es, dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, sich durch den Berufsverband der Business- & Management Coaches e.V. zertifizieren zu lassen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 22.10.2025 - Fr 09.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (271 WBh) 30 Kurstage;

Referent*in: Thomas Egle, Reinhard Feichter, Verena Mengin, Stefanie Philippi, Heinold Pider, Christine Vigl

Gebühr: € 10649,38, Gesamte Ausbildung à 10 Module, € 8418,7 Basismodule

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Achtsamkeit und Resilienz im Berufsleben

In diesem Tagesworkshop bekommen Sie wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand, die Ihnen Handlungsräume aufzeigen, mit denen Sie gezielt an der inneren Widerstandsfähigkeit arbeiten und die neu erworbenen Fähigkeiten als Maßnahmen direkt in Ihr Unternehmen integrieren können.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 16.10.2025 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Zisser

Gebühr: € 240,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Future Skills Challenge

Testen Sie Ihre Kompetenzen! Problem solving, Creativity, Collaboration ...

In einer Welt, die sich rasant verändert, sind Future Skills entscheidend – sowohl für den persönlichen Erfolg als auch für den Erfolg von Unternehmen und Organisationen. Praxisworkshop, keine Vorkenntnisse notwendig.

Ort: Bozen, NOI Techpark Südtirol, A-Volta-Straße 13
Zeit: Do 23.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Aaron Andreis
Gebühr: € 69,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945 666

Coaching-Kompetenz für Fach- und Führungskräfte

Skills im beruflichen Alltag erfolgreich einsetzen: In diesem praxisorientierten 2-tägigen Seminar erfahren Sie, wie Sie Coaching-Methoden wirkungsvoll in Ihrer täglichen HR-Arbeit einsetzen können.

Zielgruppe: Geschäftsführer, HR, Personal - Manager, Personalverantwortliche
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Di 04.11.2025 - Mi 05.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage;
Referent*in: Jacqueline Gottschalk-Rolón
Gebühr: € 650,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Professionelles HR-Management

Erfolgsfaktor Mitarbeiter: Der Konkurrenzkampf der Zukunft wird sich vorrangig um Mitarbeiter abspielen, nicht um Produkte oder Dienstleistungen. Qualifizierte und motivierte Mitarbeiter sind das Herz jedes Unternehmens.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden
Zeit: Di 04.11.2025 - Do 06.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Peter Werth
Gebühr: € 127,00 EbK-Mitglieder, € 185,00 hds-Mitglieder, € 240,00 Nichtmitglieder,
 € 72,00 Mitglieder hds und EbK
Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Teambuilding in Aktion

Vom Wissen ins Handeln: Praktische Werkzeuge für nachhaltige Teamentwicklung
 Mit praxisnahen Tools zu einem gut funktionierenden und erfolgreichen Team.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Di 04.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Karin Ausserhofer - Alessandro Origo
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Teambuilding als Schlüssel zur Mitarbeiterbindung

Ein zentraler Faktor, um Talente langfristig zu halten, ist ein starkes Teamgefühl – und genau hier kommt Teambuilding ins Spiel

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Di 11.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Claudia Murgia
Gebühr: € 89,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Faul oder genial?

Verstehen statt verurteilen – lernen Sie in unserem Seminar, wie Sie das Potenzial der Generationen Y und Z optimal nutzen und so für mehr Harmonie und Erfolg im Unternehmen sorgen

Zielgruppe: Führungskräfte, Personalverantwortliche, Projektleiter, Teamleiter

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Karin Ausserhofer - Alessandro Origo

Gebühr: € 390,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Teams zum Erfolg führen!

Wie Teams leistungsfähig werden - und bleiben: Das zweitägige Seminar richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter, die die Zusammenarbeit in und mit Teams verbessern, sich zukunftsfähig ausrichten und leistungsstark führen möchten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 13.11.2025 - Fr 14.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Heinold Pider

Gebühr: € 360,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Mitarbeitergesundheit im Fokus

Chronische Krankheiten nehmen zu und schaden Unternehmen. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie als HR-Experte eine gesunde Organisationskultur schaffen können.

Zielgruppe: HR, Personalverantwortliche

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 19.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Magdalena Kofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Erfolgreich im Team arbeiten

Gemeinsam ist besser als einsam. Gute Teamarbeit ist das Um und Auf in einem erfolgreichen Unternehmen. Ziel des Seminars ist es, das Wesen professioneller Teamarbeit kennen zu lernen sowie Wege und Mittel der Team-bildung und -bindung zu finden bzw. diese zu optimieren.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 11.12.2025 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger

Gebühr: € 190,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Schwierige Führungssituationen meistern

Menschen zu führen ist nicht immer einfach, besonders wenn Mitarbeiter:innen unkooperativ oder destruktiv sind oder Veränderungen abblocken. Selbst erfahrene Führungskräfte stoßen dann an ihre Grenzen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Fr 06.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Paul Felix Rigo
Gebühr: € 189,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Teamgeist im Arbeitsalltag – Gemeinsam stärker und effizienter arbeiten (BL)

Lernen Sie, wie gute Zusammenarbeit auf der Baustelle oder in der Werkstatt entsteht. Themen: effektive Kommunikation, Motivation im Team, gegenseitige Unterstützung und positive Einstellung.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben
Ort: Bozen, Romstraße 20
Zeit: Do 11.12.2025, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Alex Carli
Gebühr: € 60,00
Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Zwischen Chefetage und Team

Eine praxisorientierte Kommunikationsschulung für Teamleiterinnen und Teamleiter, die in ihrer Rolle sowohl mit der Chefetage als auch mit ihrem Team effektiv kommunizieren möchten.

Zielgruppe: Führungskräfte, Team- und Gruppenleiter, Vorgesetzte
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 06.10.2025 - Di 07.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;
Referent*in: Daniela Pircher
Gebühr: € 385,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Kommunikation in der Konfrontation

Konfliktgespräche - Konflikte souverän meistern: Erlernen Sie, Konflikte ohne destruktive Auseinandersetzungen zu meistern, indem Sie die Dynamik von Konflikten verstehen und Ihr Konfliktverhalten kennen.

Ort: Bozen, WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Südtiroler Straße 60
Zeit: Di 03.02.2026 - Mi 04.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Luise Vieider
Gebühr: € 259,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Legio Unita – Lernen von den Werten der alten Römer

Was moderne Teams von den Legionen des alten Roms lernen können: Disziplin, Zusammenhalt, klare Rollen und ein gemeinsames Ziel. Historisch inspiriert, praxisnah vermittelt für mehr Teamgeist und Resilienz.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mi 10.12.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Claudia Murgia
Gebühr: € 89,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Personalverwaltung

Arbeits- & Sozialversicherungsrecht für die tägliche Arbeit

Grundlagenkurs für Mitarbeiter*innen

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen der Bereiche Personal und Verwaltung von Unternehmen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 23.09.2025 - Di 14.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (19 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Markus Schenk

Gebühr: € 298,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Projektmanagement

Projektmanagement - professionell und erfolgreich

Die Teilnehmer*innen erlernen in diesem Seminar die Grundlagen des modernen Projektmanagements. Sie erfahren, wie sie Projekte mit Hilfe professioneller Methoden und bewährter Instrumente effizient durchführen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sandra Kainz

Gebühr: € 279,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Projektmanagement

Mit klarem Plan und starkem Team zum Erfolg: Tauchen Sie ein in die Welt des Projektmanagements und lernen Sie, Projekte professionell zu planen, zu steuern und erfolgreich abzuschließen – selbst bei hohen Anforderungen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 20.11.2025 - Fr 21.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Antje Stroebe

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Projekte effizient planen und erfolgreich managen (BL)

Sie kennen Methoden, Werkzeuge, Phasen und Abläufe des Projektmanagements. Sie wissen Bescheid über die Rolle der Projektleitung und können Probleme und Risiken im Projektablauf benennen.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Fr 03.10.2025, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Heidi Peer

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Materialwirtschaft, Logistik

Warenursprung und Präferenzen

Präferenznachweise und Lieferantenerklärungen korrekt ausstellen.

Zielgruppe: Unternehmer/innen, Verantwortliche Import und Export

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mo 10.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Michael Picco

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Kommunikation im Betrieb

Profi im Büro - Stressfreie Gespräche und gute Telefonate

Die persönliche Kommunikation kann sich wesentlich auf Erfolg und das Stressniveau jedes Einzelnen auswirken. Kommunikation kann Stress verursachen – beim Sender und Empfänger.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 20.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger

Gebühr: € 190,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Power Rhetorik - Lehrgang für Kommunikation und Führung

Überzeugen – Wirken – Durchsetzen: So punkten Sie im Boxring der Wirtschaftswelt. Dabei sind Ihre rhetorischen Fähigkeiten der Schlüssel zum Erfolg.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 10.10.2025 - Do 16.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (91 WBh)

Referent*in: Bernhard Ahammer

Gebühr: € 2.490,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Erfolgreich durch Diplomatie

Leichter zum Ziel mit Fingerspitzengefühl. Diplomatie - die Königsdisziplin der Kommunikation.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 21.10.2025 - Mi 22.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)

Referent*in: Simon Wolf

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Wirkungsvolles Telefoninkasso

Außenstände schnell und kostengünstig verringern

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen und Verantwortliche der Bereiche Verwaltung und Verkauf

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 27.11.2025 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Steffen Kowalski

Gebühr: € 208,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Erfolgreich kommunizieren im Beruf (BL)

Eine klare Kommunikation reduziert die Missverständnisse und verbessert die Arbeitsatmosphäre. Sie lernen die Grundlagen erfolgreicher Kommunikation kennen und erfahren, wie Sie die Erkenntnisse der Kommunikationspsychologie nutzen können, um mit schwierigen Gesprächssituationen souverän umzugehen.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben.

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mo 10.11.2025 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Heidi Peer

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Überzeugende Kommunikation im Büro

Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten im Büro und meistern Sie schwierige Gesprächssituationen.

Zielgruppe: Mitarbeitende mit Sekretariatsaufgaben

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Fr 24.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Luise Vieider

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Erfolgreiche Kommunikation im Beruf

Das Seminar bietet einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der systemischen Gesprächsführung und deren Anwendung im beruflichen Kontext.

Zielgruppe: Interessierte, Führungskräfte, Teammoderator*innen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 30.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Martina Michaeler

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Souverän am Telefon – Präzise in E-Mails (BL)

Sie erfahren, wie Sie sicher und positiv im Gespräch auftreten und im Schriftlichen korrekt und strukturiert sind.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Mi 01.10.2025 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Erfolgreiche Interaktion im Berufsalltag mit der DISC-Analyse (BL)

Verstehen Sie die vier Verhaltensstile der DISC-Analyse, erkennen Sie eigene Stärken und entwickeln Sie Strategien für effektive Gespräche im Berufsalltag durch Fallbeispiele und Rollenspiele.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße 20
Zeit: Do 23.10.2025, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Alex Carli
Gebühr: € 60,00
Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Wie geht gute Kundenbeziehung? - BL

Wir analysieren den nachhaltigen Umgang mit Kunden, mit dem Ziel diesen langfristig zu gewinnen.

Zielgruppe: Beschäftigte im Handel und Verwaltung
Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 18
Zeit: Do 06.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 55,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall, Tel. 0472 273 906

Telefongespräche erfolgreich und effizient führen

Der souveräne Umgang mit einem wichtigen Arbeitsmittel.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Di 25.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Michaela Trompedeller
Gebühr: € 199,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kundenfreundliches Telefonieren und professioneller Kundenempfang

Die Teilnehmer*innen erhalten umfassende Informationen über das moderne und richtige Verhalten am Telefon. Sie lernen psychologische Vorgänge am Telefon und im Umgang mit Besucher*innen richtig zu deuten und sich entsprechend zu verhalten.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Mi 26.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Katharina von Bruchhausen
Gebühr: € 169,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Die Telefonzentrale - ein Aushängeschild des Unternehmens

Von Ihnen als Mitarbeiter/in der Telefonzentrale erwarten die Anrufer*innen viel: Sie sollen immer freundlich und hilfsbereit sein, über die Zuständigkeiten im Unternehmen aktuell informiert sein, aber auch die erste Stelle sein, an der man Dampf ablassen kann.

Ort: ONLINE
Zeit: Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Sigrid Pöschl
Gebühr: € 139,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Telefongespräche erfolgreich und effizient führen

Der souveräne Umgang mit einem wichtigen Arbeitsmittel. Wir behandeln an diesem Tag alles rund um eine gelungene Kommunikation am Telefon.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 23.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Michaela Trompedeller

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Telefon & E-Mail-Management - Lust auf Wirkung?

Jede E-Mail, jede berufliche Korrespondenz und jedes Telefonat sind Ausdruck der Unternehmenskultur! Mit einem gut gestalteten Text fallen Sie positiv auf und repräsentieren Ihr Unternehmen professionell.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 15.09.2025 - Di 16.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Helga Niederstätter - Brigitte Schrott

Gebühr: € 390,00 zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Erfolgreiches Auftreten per E-Mail und Telefon

Tauchen Sie ein in die Welt der schriftlichen und mündlichen Kommunikation. Lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mails klar strukturieren und Missverständnisse durch präzise Formulierungen vermeiden.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 28.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Movetalk® Training

Entdecken Sie die Kraft Ihrer Körpersprache, stärken Sie Ihre Wirkung und treten Sie selbstsicher auf.

Zielgruppe: Führungskräfte, MA Bereich Marketing

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 29.09.2025 - Di 30.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Maria Thanhoffer

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Kommunikationsstrategien für Leader erfolgreicher Teams

Eine praxisorientierte Kommunikationsschulung für Teamleiterinnen und Teamleitern, die in ihrer Rolle sowohl mit der Chefetage als auch mit ihrem Team effektiv kommunizieren möchten.

Zielgruppe: Führungskräfte, Team- und Gruppenleiter, Vorgesetzte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 06.10.2025 - Di 07.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Daniela Pircher

Gebühr: € 385,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Der erste Eindruck zählt

Mitarbeiter*innen als Repräsentant*innen: Der erste Eindruck zählt. Sicheres Auftreten, gutes Benehmen und ein stimmiges Erscheinungsbild sind entscheidend für einen positiven, professionellen Eindruck.

Zielgruppe: Sekretär*innen, Assistent*innen, interessierte Mitarbeiter/innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 23.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Katharina von Bruchhausen

Gebühr: € 139,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Healthy Talk

Kommunikation für ein gesundes Betriebsklima, lösungsorientierte Gesprächsführung, Fragetechniken und Umgang mit schwierigen Gesprächen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Mo 02.02.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Ruth Gschleier

Gebühr: € 48,00 Mitglieder hds und EbK, € 75,00 hds-Mitglieder, € 118,00 Nichtmitglieder,
€ 91,00 EbK-Mitglieder

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 0471 310 311

Betriebsinterne Kommunikation

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie durch klare und gezielte Ausdrucksweise Missverständnisse vermeiden und stärkere berufliche Beziehungen aufbauen.

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 15.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 195,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Büromanagement

Radikal selbstorganisiert

Praxis-Guide für moderne Unternehmen: Selbstorganisation ohne Chaos einführen, Holokratie-Elemente integrieren und langfristig produktiver bleiben.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 14.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sabine Fischer

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Selbst- und Zeitmanagement für eine gesunde Life-Work-Balance

Erfolgreiche Menschen haben ihren persönlichen Stil, ihre ganz individuellen Verhaltensweisen und Ausdrucksweisen. Sie kennen ihre Schwächen und Grenzen und wissen um ihre individuellen Stärken.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Di 14.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Martha Erlacher

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Kein Stress mit dem Stress – Burnout-Prävention (BL)

Sie wissen, wie Sie Stress frühzeitig erkennen und gezielt entgegenwirken. Mithilfe des AVEM-Tests (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) erhalten Sie eine individuelle Einschätzung zu Ihrem persönlichen Stressprofil.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Di 18.11.2025, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Direktionsassistentz - Ein Beruf mit Zukunft

Vom Support zur strategischen Rolle: Der Lehrgang stärkt Führungskompetenzen, Selbstführung und digitale Fähigkeiten, fördert souveränen Auftritt und vermittelt praxisnahe Kenntnisse in Zeitmanagement, MS365, Rhetorik, Resilienz, Diversity, Inklusion und KI.

Zielgruppe: Angehende und etablierte Direktionsassistent*innen, Interessierte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 22.09.2025 - Mi 20.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (147 WBh) 20 Kurstage;

Referent*in: Karin Ausserhofer, - Verena Baumgartner, Christa Delmonego, - Stefan Deporta, Klaus Fischer- Johanna Fischer, Barbara Oberrauter, Luise Vieider, - Christine Vigl

Gebühr: € 3370,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Betriebliches Mobilitätsmanagement

Erfolgreiches Mobilitätsmanagement im Unternehmen

Welche Maßnahmen kann ich in meinem Unternehmen umsetzen und wie betreibe ich als Mobility Manager*in erfolgreiches Mobilitätsmanagement?

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 19.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: David Felz - Harald Reiterer - Verena Schnitzer

Gebühr: € 295,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Management-Assistenz

Perfekte Unterstützung der Geschäftsleitung

Der Beruf der Managementassistentin ist anspruchsvoll und erfordert eine permanente Weiterentwicklung. Als Managementassistent*in unterstützen Sie die Geschäftsleitung auf operativer Ebene.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Mi 08.10.2025 - Do 09.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Claudia Behrens-Schneider
Gebühr: € 269,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Erfolgsfaktor Zeitmanagement

Durch Selbstorganisation und Zeitplanung den Arbeitsalltag effizienter bewältigen. 8 Minuten pro Tag reichen, um Aufgaben und Termine übersichtlich zu organisieren.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mo 03.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Heidi Peer
Gebühr: € 159,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gelassen und entspannt: Dein Weg zu weniger Stress

Ziel: Sie wissen, wie Sie Stressauslöser erkennen und mit Stress insgesamt besser umgehen können. Programm: Was ist Stress? Wie erkenne ich die wichtigsten Stressquellen? Praktische Übungen und Techniken zur Stressreduzierung

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen aus Handel und Verwaltung
Ort: Bruneck, Toblstraße 6
Zeit: Sa 18.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Christian Mair
Gebühr: € 60,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Effizient im Büro mit digitalen Helfern

Besser arbeiten und mehr Ordnung mit Outlook, OneNote und Co. Nutzen Sie versteckte Funktionen für mehr Effizienz in den Arbeitsabläufen.

Zielgruppe: Sekretär*innen, Assistent*innen und Mitarbeiter*innen
Ort: ONLINE
Zeit: Mi 01.10.2025 - Do 02.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Brigitte Graf
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Vom Zeitmanagement zur Selbstführung

Prinzipienorientiertes Leben bringt Ordnung und Kraft in den Arbeitsalltag: Selbstmanagement, klare Ziele und Prioritäten sind entscheidend für Erfolg, Zufriedenheit und Ansehen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, St.-Justina-Weg 10
Zeit: Mi 26.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Reinhard Feichter
Gebühr: € 199,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Eventmanagement

Firmenevents perfekt organisieren

Ob Jubiläum, Tag der offenen Tür oder Geschäftsmeeting – optimale Vorbereitung und Koordination mit Lieferanten sind entscheidend für den Erfolg.

Zielgruppe: Assistent*innen und Mitarbeiter*innen, die für die Organisation von Veranstaltungen zuständig sind

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 07.10.2025 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Claudia Behrens-Schneider

Gebühr: € 169,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Eventmanagement - Mit der perfekten Planung zum Veranstaltungserfolg

Die Organisation einer Veranstaltung erfordert Organisationstalent und bringt einigen Verwaltungsaufwand mit sich. Mit den richtigen Werkzeugen gelingt es von der Idee bis zur Nachbereitung die Übersicht zu behalten und das eigene Event für viele zu einem Erlebnis zu machen.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 01.12.2025 - Di 02.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (14 WBh)

Referent*in: Simon Waldner

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Öffentlichkeitsarbeit

Texte schreiben und optimieren mit KI – ONLINE

Mit KI-Tools zu klaren, präzisen und zielgerichteten Texten: Seminar für alle, die ihre Textarbeit und KI-Fähigkeiten verbessern möchten. Steigern Sie Qualität und Effizienz durch KI!

Zielgruppe: Interessierte, Journalisten, Mitarbeiter aus Werbung und Vertrieb, Verantwortliche für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 16.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Barbara Oberrauter

Gebühr: € 246,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Projekt- und Förderanträge mit Künstlicher Intelligenz meistern

Dieses Online Seminar vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Tools, um KI gewinnbringend im Antragswesen einzusetzen.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 10.11.2025, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: David Röthler

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279923

Texte erstellen mit KI

Dieser Workshop bietet eine umfassende Einführung in die Möglichkeiten der KI-gestützten Texterstellung und zeigt, wie diese Technologie im Unternehmen genutzt werden kann.

Zielgruppe: Marketing- & Kommunikationsverantwortliche sowie alle im Betrieb, die unternehmensrelevante Texte erstellen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 30.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Roland Trebo

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Marketing & Werbung

Social Media Expert

Sichtbarkeit maximieren, Unternehmenswachstum stärken. Neuer Lehrgang mit zwei Top-Referent*innen, brandaktuellen Inhalten und Strategien am Puls der Zeit. Sie können alle 9 Module oder auch einzelne besuchen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 30.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 2860,00, € 325,00 Einzelmodul

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Social Media Expert

LinkedIn – Neue Talente und Kunden gewinnen: Lerne, dein Profil zu optimieren, Vertrauen aufzubauen, gezielt zu netzwerken und deine Expertise mit einer klaren Content-Strategie zu präsentieren.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 01.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Social Media Expert

Instagram Marketing Deep Dive: Lerne, Instagram effektiv zu nutzen, um Reichweite zu steigern, Follower zu gewinnen und den Algorithmus gezielt für dein Business zu nutzen.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Social Media Expert

Facebook Marketing Deep Dive: Lerne, wie du Facebook optimal nutzt, um Reichweite zu steigern und eine engagierte Community aufzubauen – mit aktuellen Funktionen und Strategien.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 09.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Social Media Expert

Content-Marketing: Lerne, packenden Content für Social Media zu erstellen – von Grafiken bis Kurzvideos. Erfahre alles über Strategie, Produktion und Distribution für optimale Inhalte.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 05.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Social Media Expert

Advanced Content: Lerne, kreative Kurzvideos für TikTok und Instagram Reels zu produzieren – vom Konzept über den Schnitt bis zu Effekten und Vertonung. Drehe deine eigenen Reels.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 06.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

3

Kundengewinnung auf Autopilot mit KI Agenten

Automatisierte Lead-Generierung und Social-Media-Strategien mit KI-Tools: Seminar zu KI-gestützter Vertriebsautomatisierung, um Zeit zu sparen und höhere Reichweite zu erzielen.

Zielgruppe: Geschäftsführer, Social Media Manager, Verantwortliche des Marketings

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 10.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Lorenzo Nesler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Social Media Expert

Künstliche Intelligenz (KI) & Social Media: Entdecke, wie du KI für Text-, Bild- und Videogenerierung einsetzt und kreative, effiziente Marketingstrategien entwickelst.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 12.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Marketing Grundkurs Plus

Kompaktes Wissen für die Praxis: An diesem Tag erfahren Sie, was Sie über Marketing in jedem Fall wissen sollten und wie Sie Ihr Unternehmen erfolgreich als Marke positionieren.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Marketingmitarbeiter*innen, Verwaltungsmitarbeiter*innen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Verena Rier

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Social Media Expert

Paid Social-Media-Marketing: Steigere Reichweite und Sichtbarkeit mit gezielter Werbung. Entwickle erfolgreiche Paid-Ads-Strategien und erreiche deine Unternehmensziele durch effektive Kampagnen.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Social Media Expert - Social Recruiting

Nutze Social Media für die Rekrutierung: Baue eine starke Arbeitgebermarke auf, erstelle ansprechende Jobanzeigen und gewinne neue Mitarbeitende durch zielgruppenspezifische Ansprache und Ads.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 17.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Josef Rankl - Ilse Schweigkofler

Gebühr: € 325,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Die Welt der Online-Marktplätze

Das Potenzial von Amazon und anderen Plattformen

Dieses Webinar bietet einen praxisnahen Einblick in die Welt der Online-Marktplätze.

Zielgruppe: Unternehmen und Start-up, welche das Potenzial der Online-Marktplätze nutzen wollen

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 19.11.2025, 09:00 - 11:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Oliver Feldkircher

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Lehrgang: Social Media

Content und Kampagnen wie die Profis: Sylvie Frei und Vera Brunetti erklären verständlich und praxisnah, wie Sie Ihren Social-Media-Auftritt überzeugend gestalten und relevante Reichweite aufbauen.

Zielgruppe: Personen, welche Social Media für die berufliche Nutzung anwenden möchten

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 16.09.2025 - Fr 24.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (93 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Vera Cristina Brunetti - Sylvie Frei

Gebühr: € 2450,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Infoabend: Lehrgang Künstliche Intelligenz im Online Marketing

An diesem Abend informiert Sie Lehrgangsleiterin Tatjana Finger über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrgangs.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 08.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Tatjana Christina Finger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Digital Marketing mit KI

Tools für kreative Mediengestaltung: In diesem 2-tägigen Intensivseminar erfahren Sie, wie Sie generative AI, OpenAI und KI-Tools in Kombination einsetzen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 13.10.2025 - Di 14.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Michael Praetorius

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Künstliche Intelligenz im Online Marketing

Der Lehrgang Künstliche Intelligenz im Online Marketing gibt einen umfassenden Überblick über die relevanten Einsatzgebiete von Artificial Intelligence.

Ort: ONLINE - Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Mo 10.11.2025 - Mi 10.12.2025, 16:00 - 20:00 Uhr (43 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Augusto Bernardi - Tatjana Christina Finger

Gebühr: € 1249,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Personalisierung von Marketing mit KI

Lerne, wie KI personalisierte Marketingkampagnen erleichtert und effektiver macht. Nutze KI-Tools für gezielte Inhalte und verbessere Kundenbindung und Kampagnenerfolg durch praktische Übungen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Mi 19.11.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Tatjana Finger

Gebühr: € 120,00 Nichtmitglieder, € 93,00 EbK-Mitglieder, € 79,00 hds-Mitglieder, € 52, Mitglieder hds und EbK

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Social Media Strategy

Mit einer wirksamen Strategie zu mehr Erfolg! Social Media sind in aller Munde und werden beruflich wie privat gerne und viel genutzt. Aus dem modernen Marketing sind Social Media inzwischen nicht mehr wegzudenken.

Zielgruppe: Marketing- und Kommunikationsverantwortliche, Webmaster und alle, die für die Online-Kommunikation zuständig sind

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 05.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Astrid Kuprian

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Umgang mit den Kund*innen

Ladendiebstahl vorbeugen und den Verkauf fördern

Bei Besuch des Kurses erlernen die Teilnehmenden, wie man präventiv Ladendiebstahl vorbeugt und potenzielle Täterinnen und Täter erkennt.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 05.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Erfolgreiche Neukundengewinnung und Bindung von Kunden

Lernen Sie, neue Kunden zu gewinnen und gute Beziehungen aufzubauen, indem Sie Bedarf und Kaufmotive analysieren, Erkenntnisse der Hirnforschung nutzen und kundenorientiert argumentieren. Erstellen Sie einen Maßnahmenplan zur Neukundengewinnung.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Di 04.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Neuromarketing – Gehirngerecht kommunizieren und verkaufen

Lernen Sie, in weniger als einer Minute einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen, beim Kunden Sympathie zu erzeugen und Vertrauen aufzubauen. Verstehen Sie Ihre Kunden besser und steigern Sie die Erfolgsquote Ihrer Verkaufsgespräche.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 17.11.2025 - Di 18.11.2025, 13:00 - 16:30 Uhr

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Beschwerden

NEU! Reklamation/Beschwerden

Ziel: Die Teilnehmerinnen können die „Beschwerde“ von der „Reklamation“ unterscheiden, sich in einen reklamierenden Kunden hineinversetzen und Verständnis für seine Anliegen aufbringen. Sie lernen, Reklamationen und Beschwerden vorzubeugen und fachgerecht zu führen, um die Optimierung und Imagesteigerung des Betriebes zu nutzen.

Ort: Meran, Rennstallweg 24

Zeit: Do 20.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, Tel. 0473 274900

Beschwerdemanagement

Ein gut funktionierendes Beschwerdemanagement hat in einem Unternehmen viele Vorteile: Die Servicequalität wird verbessert, wiederkehrende Fehler werden vermieden, die Leistung wird optimiert und verlorenes Vertrauen von Kund/innen wird wieder zurückgewonnen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 04.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sigrid Pöschl

Gebühr: € 159,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

3

Verkaufen, Verhandeln

Professionell im Verkauf und Außendienst

Was es heute braucht, sind Verkaufsprofis! Lernen Sie in diesem Seminar bewährte Methoden für Verkaufserfolge kennen. Optimale Gesprächsvorbereitung, kompetentes Auftreten und effiziente Gebietsplanung helfen Ihnen, im Verkauf zu überzeugen.

Zielgruppe: Außendienstmitarbeiter*innen, Vertreter*innen und Verkaufsagent*innen, die erfolgreich verkaufen wollen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Professionell verhandeln

Das Harvard Konzept für erfolgreiche win-win Verhandlungen

Worauf es bei einem Verhandlungsgespräch ankommt und wie es Ihnen gelingen kann, mit strategischen Vorgehensweisen und den 6 Harvard-Prinzipien erfolgreich zu sein.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 21.10.2025 - Mi 22.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Gerhard Jantzen

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Professionell verhandeln nach dem „Harvard Konzept“

Aufbauseminar: Ein Training für alle, die bereits mit den Grundlagen des Verhandeln nach Harvard vertraut sind und Ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 23.10.2025 - Fr 24.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Gerhard Jantzen

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Vom Wissen zum Handeln

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie die größte Hürde im Verkauf meistern: den Übergang vom Wissen zur praktischen Umsetzung.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Di 09.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 97,00 EbK-Mitglieder, € 100,00 hds-Mitglieder, € 52,00 Mitglieder hds und EbK, € 145,00 Nichtmitglieder

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 0471 310 311

BornToSell-Training

Das ultimative Verkaufstraining mit André May: Erfolgreich Verkaufen. Erfolgreich Leben Egal ob Sie Karriere machen möchten oder neue Kunden gewinnen wollen. Sie müssen sich selbst und Ihr Produkt gut verkaufen können.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 06.11.2025 - Fr 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: André May

Gebühr: € 1290,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Talk business

Rhetorik und Verhandlungstaktik im Geschäftsgespräch

Das praxisorientierte Seminar macht dich mit der Rede und der Verhandlung im Business vertraut.

Zielgruppe: Führungskräfte, Vortragende

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 08.11.2025 - Sa 06.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Andrés Pizzinini

Gebühr: € 460,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Die Verkäufer*innen machen den Unterschied!

Persönlicher Kundenkontakt als erfolgsentscheidender Wettbewerbsfaktor

Im Verkauf kommt es auf die Menschen an - konkret auf die Mitarbeiter/innen, die das Gesicht des Unternehmens darstellen und damit direkt Einfluss auf das Image und den Erfolg haben.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 12.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Karl Erdle

Gebühr: € 189,00

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Verhandlungstraining für Einkäufer*innen

Einkaufsverhandlungen geschickt führen und erfolgreich abschließen

In diesem Seminar lernen Sie Verhandlungstechniken effizient einzusetzen und Verhandlungen psychologisch geschickt zu führen.

Zielgruppe: Verantwortliche für Einkauf und Materialwirtschaft

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 18.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Heiner Wenzel
Gebühr: € 179,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

18. Intervalltraining: Spitze im Verkauf!

Die aktualisierte Fortbildung für erfolgreiche Verkäufer/innen: Tägliche Top-Performance durch professionellen Auftritt, Produktkenntnisse, Erkennen von Kundenbedürfnissen, überzeugende Argumente und gute Umgangsformen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Di 10.02.2026 - Do 21.05.2026 09:00 - 17:00 Uhr (43 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Karl Erdle
Gebühr: € 889,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Erfolgreiches Auftreten im Verkauf/Vertrieb

Strategien für den Umgang mit herausfordernden Kunden

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 05.11.2025 - Mi 21.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Alex Carli
Gebühr: € 360,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

NEU! Ladendiebstahl vorbeugen

Die Teilnehmer*innen kennen die internen Regelungen und rechtlichen Grundlagen bei Ladendiebstahl nach italienischem Recht, wissen über diebstahlerleichternde und -erschwerende Faktoren Bescheid, können präventive Maßnahmen treffen und Diebstahl erkennen.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen in Handel und Verwaltung, Verkaufsberater*innen
Ort: Meran, Rennstallweg 24
Zeit: Do 06.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Karl Kirchler
Gebühr: € 55,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, Tel. 0473 274900

Waren wirkungsvoll präsentieren

Visual Merchandising

Die Teilnehmer*innen: können anhand vorgegebener Qualitätskriterien die Fernwirkung, die Außengestaltung, das Schaufenster und den Eingangsbereich des Betriebes analysieren und bewerten.

Ort: Bozen, Mitterweg 5
Zeit: Fr 12.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Karl Kirchler
Gebühr: € 100,00 hds-Mitglieder, € 145,00 Nichtmitglieder, € 52,00 hds+EbK-Mitglieder, € 97,00 EbK-Mitglieder
Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 0471 310 311

Produktfotografie und Bildbearbeitung mit dem Smartphone

Lerne die Tricks der Profis mit praxisnahen Erklärungen und erstelle deine Produktfotos selbst mit dem Smartphone. Zeige deine Produkte schnell und unkompliziert in den sozialen Medien und begeistere mit deinen Bildern.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Di 16.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alfred Tschager

Gebühr: € 140,00 hds-Mitglieder, € 127,00 EbK-Mitglieder, € 72,00 hds+EbK-Mitglieder,
€ 195,00 Nichtmitglieder

Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

3

Kondominiumsverwaltung

Lehrgang Kondominiumsverwalter und -verwalterinnen D.M. 140/2014

Sie verfügen über grundlegende Kenntnisse für eine effiziente Hausverwaltung, können Verwaltungsaufgaben selbstständig lösen und kennen die Verpflichtungen. Sie wissen, an welche Einrichtungen Sie sich bei rechtlichen Fragen und technischen Problemen im Kondominium wenden müssen.

Zielgruppe: Voraussetzung: Reifediplom. Kriterium zur Ausübung des Berufes: keine Vorstrafen.

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Sa 20.09.2025 - Sa 29.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (124 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 392,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Auffrischkurs für Kondominiumsverwalter und -verwalterinnen D.M. 140/2014

Das Ministerialdekret sieht jährlich verpflichtend einen Auffrischkurs für Kondominiumsverwalter vor. Sie kennen die Neuerungen hinsichtlich Verwaltung, Buchhaltung, Gesetzgebung und technischer Anlagen.

Ort: Bozen, Romstraße 20

Zeit: Fr 26.09.2025 - Fr 03.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Ulrich Klammsteiner

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, Tel. 0471 540 720

Berufspädagogik

Grundkurs für Lehrlingsausbilder*innen

Sie kennen die Aufgaben eines Lehrlingsausbilders und können die Ausbildung planen, unterstützen und Lernergebnisse überprüfen. Dauer: 16 Stunden, mit Fachgespräch zur Erlangung des gesetzlich vorgesehenen Nachweises (Artikel 8 des Landesgesetzes vom 4. Juli 2012, Nr. 12).

Zielgruppe: Personen, die Lehrlinge ausbilden möchten (Lehre mit Berufsschule)

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 9

Zeit: Do 04.09.2025 - Fr 05.09.2025, 08:30 - 17:30 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Ingrid Daprà

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Emma Hellenstainer“ Gastronomie und Kulinarik, Tel. 0472 273 800

Ort: Meran, Rennstallweg 24

Zeit: Mo 22.09.2025 - Di 23.09.2025, 08:00 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Zeit: Mo 20.10.2025 - Di 21.10.2025, 08:00 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Zeit: Mo 24.11.2025 - Di 25.11.2025, 08:00 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Zeit: Mo 15.12.2025 - Di 16.12.2025, 08:00 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Ingrid Daprà

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Luis Zuegg“ Meran, Tel. 0473 274900

Ort: Bozen, Via Werner Von Siemens, 6_8

Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 08:30 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Zeit: Mo 01.12.2025 - Di 02.12.2025, 08:30 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Daniela Pircher

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handel und Grafik „J. Gutenberg“, Bozen, Tel. 0471562500

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Do 13.11.2025 - Fr 14.11.2025, 08:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Ingrid Daprà

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Erwachsenenbildung

Train the Trainer – Ausbildung zur Kursleitung

Wissen kompetent und professionell weitergeben: Der Lehrgang richtet sich an Menschen mit Fachwissen oder besonderen Fähigkeiten, die diese in der Erwachsenenbildung weitergeben möchten – ob handwerklich, sprachlich, kulturell oder im Gesundheitsbereich.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 26.09.2025 - Fr 21.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (67 WBh) 9 Kurstage

Referent*in: Sylvie Frei - Kristof Köck - Susanna Mühlbacher - Moritz Schorn - Maria Sparber

Gebühr: € 490,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Politische Bildung: Demokratie didaktisch denken

Politische Bildung ist bunt, kontrovers und notwendig. In diesem Seminar werden theoretische Grundlagen, Konzepte und Methoden der politischen Bildung behandelt, um Demokratiefähigkeit zu fördern.

Zielgruppe: Haupt- nebenberufliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen in den verschiedensten Bereichen der (Weiter-)Bildung

Ort: Nals, Bildungshaus Lichtenburg Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 05.09.2025 – Sa 06.09.2025, 14:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Michael Wehner

Veranstalter: Amt für Weiterbildung und Sprachen, Tel. 0471 413390

Wissen halten, den Generationenwechsel gestalten

Der demografische Wandel führt zum Verlust von Wissen in Bibliotheken und Weiterbildungseinrichtungen. Im Seminar lernen Sie Methoden des Wissenstransfers kennen, um Wissen aktiv und wertschätzend zu erhalten.

Zielgruppe: Bibliotheken, Bildungsausschüsse, Weiterbildungseinrichtungen

Ort: Bozen

Zeit: Fr 17.10.2025, 09:00- 17:30 Uhr

Referent*in: Christiane Brockerhoff

Veranstalter: Amt für Bibliotheken und Lesen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Weiterbildung und Sprachen, Tel. 0471 413320

Vernetzung in der Jugendarbeit

Erfolgreiche Netzwerkarbeit: Gemeinsam mehr erreichen

Netzwerke initiieren, aufbauen, festigen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 13.10.2025 - Di 14.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Monica Margoni

Gebühr: € 252,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Kinder- und Jugendarbeit

ONLINE & PRÄSENZ Lehrgang: Trainer*in für Positive Psychologie

In diesem praxisorientierten Lehrgang lernen Sie, wie Sie Kinder und Familien professionell unterstützen, um Resilienz und mentale Gesundheit zu fördern. Mithilfe des PERMA-Modells der positiven Psychologie und Aspekten aus der Glücks-Forschung erwerben Sie theoretisches Wissen und praxisnahe Methoden für den Berufsalltag.

Ort: ONLINE - Meran, Goethestraße 8

Zeit: Di 30.09.2025 - Di 13.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (42 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Christiane Hosemann

Gebühr: € 1080,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

LEHRGANG Interkulturelle Kompetenzen in der Jugendarbeit

Chancen & Herausforderungen: Interkulturelle Jugendarbeit bietet Heimat für alle und überwindet kulturelle Trennungen. Dafür ist interkulturelle Kompetenz der Jugendarbeiter*innen unverzichtbar, um respektvoll mit Menschen unterschiedlicher Kulturen zu interagieren.

Zielgruppe: Fachkräfte der Jugendarbeit

Ort: ONLINE - Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 06.10.2025 - Do 04.06.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (130 WBh) 12 Kurstage

Referent*in: Hermann Barbieri - Karl-Heinz Bittl - Chiara Bongiorno - Abdelouahed El Abchi - Bernhard Frischmann - Priska Garbin - der Sozialgenossenschaft Savera Interkulturelle Mediator*innen - Adrian Luncke - Johanna Mitterhofer - Giorgio Nesler - Matthias Oberbacher - Lucyna Wronska

Gebühr: € 850,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Mentale Stärke & Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen aktivieren

Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, aus welchen er schöpfen und mit welchen er persönliche Bedürfnisse erfüllen kann.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Do 09.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Heike Torggler

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Fit für die Jugendarbeit

Einblicke und Grundlagen für die Jugendarbeit. Seminar & Exkursion

Zielgruppe: Berufliche Einsteiger*innen der Kinder- und Jugendarbeit, Mitarbeiter*innen im ersten Berufsjahr

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Do 16.10.2025 - Fr 28.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (53 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Peter Grund - Doris Kaserer - Karlheinz Malojer - Marina Peter - Daniela Ploner

Gebühr: € 250,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Die Rote Nase: (M)eine Begegnung mit dem Clown

Grundlehrgang Clown mit Schnuppertag (19.10.25, 9.00 - 12.30 und 14.00 - 17.30 Uhr)

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: So 19.10.2025 - So 12.04.2026 (117 WBh) 176 Kurstage;

Referent*in: Helga Jud - Manfred Unterluggauer

Gebühr: € 1530,00 inkl. Mwst. zahlbar in 3 Raten

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Werte & Wege: Ethik als Kompass in der Jugendarbeit

Jedes Handeln ist von moralischen Normen geprägt. Wie finde ich den richtigen Weg in der Erziehung junger Menschen? Welche Werte sind relevant und wie treffe ich ethisch richtige Entscheidungen?

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 20.10.2025 - Di 21.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Elmar Tratter

Gebühr: € 360,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

JU&MI - Jugendarbeit und Motivierende Gesprächsführung

Für Jugendliche mit problematischen oder riskanten Verhaltensweisen können Jugendarbeiter*innen und Erzieher*innen wichtige Bezugspersonen sein. Sie haben häufig engen Kontakt zu jungen Menschen und stehen ihnen demzufolge auch als Gesprächspartner*innen zur Verfügung.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen der Jugendarbeit, Erzieher*innen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 03.12.2025 - Do 04.12.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Wolfgang Hainz - Peter Koler

Gebühr: € 170,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279 923

Verhaltensauffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter

Frühzeitig erkennen und handeln. Seminar

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 02.02.2026 - Di 03.02.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ulrike Saalfrank

Gebühr: € 350,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279 923

Lehrgang: Spielend leiten - Qualifizierung für Spiel- und Krabbelgruppen

Die Teilnehmenden erarbeiten sich das pädagogische, methodische und organisatorische Rüstzeug zum Aufbau und zur Leitung einer Spielgruppe. Der Lehrgang kombiniert fundiertes Fachwissen und praxisnahe Inputs sowie den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 03.10.2025 - So 18.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (52 WBh)

Referent*in: Mavi Alber - Julia Cappelletto - Margarethe Profunser - Franziska Zemmer

Gebühr: € 760,00 inkl. digitale Unterlagen, € 650,00 ohne Modul 1

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Pädagogik, Prävention

Kinder für das Leben stärken

Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Cordula Oberhuber

Gebühr: € 90,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279 923

Zertifizierte Ausbildung zum/zur Entspannungspädagog*in für Kinder

inkl. KursleiterIn für Progressive Muskelentspannung.

Stress belastet zunehmend auch Kinder und beeinflusst den pädagogischen Alltag. Ganzheitliche Entspannungspädagogik bietet hilfreiche Ansätze. Diese Ausbildung vermittelt umfangreiches Handwerkszeug und fundiertes Fachwissen.

Ort: Brixen, Hofgasse, 2

Zeit: Do 16.10.2025 - Sa 17.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (59 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Christiane Hosemann
Gebühr: € 1080,00
Veranstalter: KVW Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

ONLINE SEMINAR Kollegiale Fallberatung

Gemeinsam Lösungen für herausfordernde Situationen finden
 Die kollegiale Beratung ermöglicht (Führungs-)Teams und selbstorganisierten Peergruppen, sich im Umgang mit Herausforderungen lösungsorientiert zu unterstützen und voneinander zu lernen.

Ort: ONLINE
Zeit: Do 20.11.2025, 09:15 - 12:45 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Inse Böhmig
Gebühr: € 85,00 inkl. Mwst.
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

„Jung sein kann weh tun!“

Suizidprävention im Jugendalter - Seminar: Das Jugendalter birgt Chancen und schmerzhaft Erfahrungen. Bewältigungsstrategien können Risiken bergen.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen der Kinder-, Jugend - und Sozialarbeit, Interessierte
Ort: Brixen, Brunogasse 2
Zeit: Do 27.11.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Lukas Schwenbacher
Gebühr: € 120,00 inkl. MwSt.
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Mit Frederick Auf Entdeckungsreise

Wie Bilderbücher kleinen Seelen helfen können, sich und die Welt zu verstehen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus pädagogischen Arbeitsfeldern (Kinder- und Jugendhilfe, betreutes Wohnen, Elternberatung, Schule, etc.), Psychologen, Fachkräfte aus psychosozialen Arbeitsfeldern
Ort: Bozen, F. Crispistrasse 15/a
Zeit: Mo 13.10.2025 - Di 14.10.2025, 09:00 - 18:00 Uhr
Referent*in: Ansgar Röhrbein - Sabine Röhrbein
Gebühr: € 410,00
Veranstalter: IARTS Sozialgenossenschaft- Systemisches Institut für Forschung und Therapie Südtirol, Tel. 0471 379 166

Kreativitätstechniken

Fachtagung Medienkompetenz

Digitale Medien pädagogisch nutzen und kritisch hinterfragen. Unsere Fachtagung lädt ein, sich praxisnah und interaktiv mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Zielgruppe: Erzieher, Interessierte, Lehrpersonen, Pädagogen
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Fr 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Philipp Maschl - Hannes Waldner

Gebühr: € 80,00 Tagung, € 135,00 Workshop + Tagung

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Lebensberatung, Konfliktberatung

3

Counsellor Jahrgang 2025 - 1. Ausbildungsjahr

Grundlagen von Counselling- psychosoziale Lebensberatung: Der dreijährige Diplomehrgang verbindet methodisches Lernen mit der Persönlichkeitsentwicklung und befähigt dazu, Menschen in ihren Veränderungs- und Entwicklungsprozessen zu begleiten.

Zielgruppe: Frauen und Männer, Mitarbeiter aus dem Bildungsbereich, Mitarbeiter im Sozial- und Gesundheitswesen, Seelsorger

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 17.10.2025 - So 07.06.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (200 WBh) 20 Kurstage

Referent*in: Stefan Eikemann - Andreas Huber - Johanna Kiniger - Sandra Scherz - Stefanie Stollreither - Ulrike Wiegner - Andreas Zimmermann

Gebühr: € 3.200,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Moderation & Visualisierungstechniken

Lehrgang zum*zur Dialogbegleiter*in - Einführung

Der Lehrgang vermittelt dialogische Prinzipien und Arbeitsformen. Diese uralte Gesprächsform fördert Zuhören, Verstehen und den Austausch von Wissen und Erfahrungen im gleichwertigen Miteinander.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 03.10.2025 - So 05.10.2025 (32 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Benno Kapelari - Jutta Wieser

Gebühr: € 340,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Lehrgang zum*zur Dialogbegleiter*in - Ausbildung

Der Lehrgang vermittelt dialogische Prinzipien und Arbeitsformen für professionelle und private Bereiche. Diese uralte Gesprächsform fördert Zuhören, Verstehen und den Austausch von Wissen und Erfahrungen im gleichwertigen Miteinander.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 28.11.2025 - So 31.05.2026 (121 WBh) 12 Kurstage;

Referent*in: Benno Kapelari - Jutta Wieser

Gebühr: € 2.500,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Systemisches Denken und Arbeiten im Sozial- und Gesundheitsbereich

Im 6-tägigen Lehrgang haben Teilnehmende die Möglichkeit, praxisnah und anwendungsorientiert ein vertieftes Verständnis der systemischen Herangehensweise zu entwickeln.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Do 18.09.2025 - Do 27.11.2025, 6 Kurstage

Referent*in: Johannes Staudinger

Gebühr: € 1550,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Grundlehrgang Systemische Beratung

Der systemische Ansatz hat sich in den letzten 40 Jahren zu einem zentralen Paradigma in der sozial-pädagogischen Arbeit entwickelt. Dieser Lehrgang bietet theoretische Konzepte und praktische Methoden, um die professionelle Arbeit zu unterstützen und den Handlungsspielraum zu erweitern.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 26.11.2025 - Fr 22.05.2026, (112 WBh), 178 Kurstage

Referent*in: Stefan Dippold, Boris Trapp, Anna Von Werthern

Gebühr: € 2.000,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279923

Lehrgang Systemische Supervision 2025-2026

Supervision gehört heute in immer mehr Organisationen und Tätigkeitsfeldern zum Qualitätsstandard professionellen Handelns.

Ort: Bozen, F. Crispistraße 15/a

Zeit: Mi 24.09.2025 - Fr 27.11.2026, 09:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Sabine Dr. Cagol

Gebühr: € 4840,00

Veranstalter: IARTS - Systemisches Institut für Forschung und Therapie Südtirol, Tel. 0471 379166

Orientierung im sozialen und sozialpädagogischen Berufsalltag

Hilfestellungen zu den täglichen Herausforderungen im sozial-pädagogischen Alltag.

Zielgruppe: Sozialassistent*innen und Sozialpädagog*innen

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Herlinde Goller - Josef Roman Pichler

Gebühr: € 180,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Umgang mit Belastung, Stress

Spiritual Care: Angebot für Ärzte

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 13.09.2025 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Dr. Arndt Büssing

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Achtsamer Umgang mit sich und anderen im Kontext der sozialen Arbeit

Sie setzen sich mit dem Thema Achtsamkeit im beruflichen und privaten Kontext auseinander und reflektieren deren Umsetzung und Integration.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 01.12.2025 - Mi 03.12.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Rosa Schwingshackl

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Nah und trotzdem fern - Emotionale Zuwendung und professionelle Abgrenzung

Sätze wie „Du musst dich mehr abgrenzen“ oder „Du darfst dich da nicht so reinziehen lassen“ sind oft leichter gesagt als getan.

Zielgruppe: Führungskräfte in den Sozialen Diensten und in den Seniorenwohnheimen

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Do 27.11.2025 - Fr 28.11.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Jessica Schäfer

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Leben in der Arbeit – Freude in und an der Arbeit

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens in der Arbeit. Es ist wichtig, dass wir mit innerer Zustimmung Ja dazu sagen können, damit wir gesund und in unserer Kraft bleiben.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Fr 07.11.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Renate Ausserbrunner

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Engagiert und motiviert bis ins hohe Arbeitsalter

Sie setzen sich mit Ihrer Haltung und Ihrem Verhalten im Arbeitsalltag auseinander und stärken und fördern die eigenen Ressourcen.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Do 02.10.2025 - Fr 03.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Franz Berthold Völker

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Blickpunktwechsel – ein starkes Instrument für Herausforderungen

Sie erarbeiten im Perspektivenwechsel verschiedene Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten für herausfordernde Betreuungssituationen.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 29.09.2025 - Di 30.09.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Rosa Schwingshackl

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Kommunikation in der Pflege und im Sozialbereich

Kommunikation und Konfliktgespräche für medizinisches Personal

Ein Training mit der „Forum Theater“ Methode. Pflegekräfte und Ärzte in einem Krankenhaus sehen sich vielen herausfordernden Gesprächen gegenüber.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Verena Plangger

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Anleitung und Begleitung von Praktikantinnen und Praktikanten

Selbstständiges Lernen der Praktikant*innen unterstützen und die Lernmöglichkeiten in der eigenen Einrichtung optimal nutzen.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Do 02.10.2025 - Fr 17.04.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (37 WBh)

Referent*in: Marisa Abate

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Professionelles Handeln in konfliktreichen Elternbeziehungen

Die Arbeit mit konfliktreichen Eltern bringt Fachkräfte oft an ihre Grenzen und vermittelt ein Gefühl der Ohnmacht. Das Seminar behandelt Themen wie innere Haltung, Gesprächsführung, Transparenz und Elternarbeit, mit dem Kind im Fokus.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Di 11.11.2025 - Mi 12.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh), 2 Kurstage

Referent*in: Deborah Visintainer

Gebühr: € 215,00

Veranstalter: Haus der Familie Tel. 0471 345172

Kinderschutz: Kollegiale Beratung zur Gefährdungseinschätzung

Fachkräfte benötigen ein Verfahren, das sie dabei unterstützt, wesentliche Aspekte der Kindeswohlgefährdung zu erkennen und zu bewerten.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mo 20.10.2025 - Di 21.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Elisabeth Donath

Gebühr: € 215,00

Veranstalter: Haus der Familie Tel. 0471 345172

Familien mit Fluchterfahrung und Migrationserfahrung: Verständnis – Methoden – Praxis

Diese Fortbildung unterstützt Fachkräfte dabei, Verständnis für die spezifischen Herausforderungen und Bedürfnisse von Familien mit Migrationshintergründen zu entwickeln.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen aus dem Sozial-, Bildungs- und Gesundheitsbereich

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Melisa Budimlic
Gebühr: € 255,00
Veranstalter: Haus der Familie Tel. 0471 345172

Erfolgreiche Angehörigenarbeit

Angehörige: lästiger Störfaktor? Oder unentdeckte Ressource! Sie begleiten Angehörige gewinnbringend und gestalten eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 24.11.2025 - Di 25.11.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Franz Berthold Völker

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Miteinander reden – miteinander arbeiten – Konflikte lösen

Sie kennen Wege und Möglichkeiten einer team- und beziehungsfördernden Kommunikation und Konfliktlösung.

Ort: Bruneck, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 13.10.2025 - Mi 15.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Rosa Schwingshackl

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Sprache und Kommunikation bei Schülerinnen mit Autismus Spektrum Störung

Grundlegende Eigenschaften der Sprache und Kommunikation und Strategien zur Förderung dieser. Praktische Arbeit mit Picture Exchange Communication System.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Do 18.09.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Nicole Cominelli

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Pflegen & Betreuen

Grundkurs Validation nach Naomi Feil

Ziel: Menschen begegnen - Vertrauen aufbauen - Beziehung schaffen

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Do 11.09.2025 - Fr 12.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Anna Fink - Alexandra Kaiser

Gebühr: € 120,00 Kursbeitrag

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Kinaesthetics in der Pflege – Aufbaukurs

Sie vertiefen Ihr Verständnis der 6 Kinaesthetics-Konzepte und nutzen diese sowie die „Spirale des Lernens“, um Pflege- oder Betreuungssituationen zu analysieren und zu dokumentieren.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Do 25.09.2025 - Fr 14.11.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (37 WBh)
Referent*in: Gudrun Nischler
Gebühr: € 160,00
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Hautpflege und Hautschutz

Sie wissen Bescheid über die Hautpflege in ihren verschiedenen Facetten und Nuancen.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1
Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Robert Novotny
Gebühr: € 90,00
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Pflege von Menschen mit chronischen Wunden

Dekubitusprophylaxe und Kompressionstherapie beim Ulcus cruris venosum

Sie kennen prophylaktische Maßnahmen bei Dekubitusrisiko und können diese anwenden. Sie können verschiedene Produkte zur Kompressionstherapie voneinander unterscheiden und erlernen die Technik der medizinischen Kompressionstherapie beim Ulcus cruris venosum.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen
Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1
Zeit: Di 09.12.2025 - Mi 10.12.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Robert Novotny
Gebühr: € 90,00
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

Begleitung traumatisierter Menschen

Einführung in die Traumapädagogik und -beratung. Traumatische Erfahrungen sind extreme Stresssituationen, die wir mit psychischen und physischen Überlebensmustern beantworten.

Ort: Brixen, Brunogasse 2
Zeit: Mo 01.12.2025 - Mi 03.12.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (31 WBh)
Referent*in: Peter Klentzan, Werner Walterskirchen
Gebühr: € 500,00, € 450,00 Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.25
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279923

Demenz - Kommunikation und Therapie

Kommunikation, Aktivierung und therapeutische Ansätze im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Aktivierung zum Erhalt der Lebensqualität.

Zielgruppe: Ergotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen, Altenpfleger*innen
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh), 2 Kurstage
Referent*in: Silke Ehrlich
Gebühr: € 290,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Vermeiden von Heben und Tragen im Bildungskontext mit Hilfe von Kinaesthetics

Erziehende lernen hier die Sensibilität für ihre eigene Bewegung zu verfeinern und entwickeln ein Verständnis über ihre eigene Anatomie und biomechanisch belastende Situationen.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen für die Integration

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Do 04.09.2025 - Fr 10.10.2025 08:45 - 17:00 Uhr (24 WBh)

Ort: Meran

Zeit: Do 06.11.2025 - Fr 05.12.2025 08:45 - 17:00 Uhr (24 WBh)

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Do 08.01.2026 - Fr 06.02.2026 08:45 - 17:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Peter Zingerle

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Fußhygiene in der Pflege

Grundlagen für eine fachgerechte Fußhygiene für zu Hause und im Seniorenheim.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mi 08.10.2025 - Do 16.10.2025 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)

Zeit: Di 18.11.2025 - Di 25.11.2025 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Bernardette Doná

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Wohnautonomie für Menschen mit Autismus Spektrum Störung

Praktische Hilfsmittel und Strategien in der Wohnbegleitung. Selbstständigkeit von Menschen mit ASS.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 17.11.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Nicola Frasson

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

LiN - Lagerung in Neutralstellung - Aufbaukurs.

Sie vertiefen die grundlegenden neuro-muskulären Prinzipien von LiN und führen LiN-Lagerungen durch.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 03.11.2025 - Di 04.11.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Claudia Dieckmann

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Basale Stimulation bei Menschen nach einem Schlaganfall

Einführung in das Thema „Schlaganfall“; Grundsätze der Basalen Stimulation in der Pflege mit praktischen Übungen und Selbsterfahrung.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Fr 17.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Brigitte Staffner

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

Basale Stimulation in der Begleitung von Menschen mit Demenz

Kurze Einführung in das Thema „Demenz“ und den Umgang mit betroffenen Menschen; Grundsätze der Basalen Stimulation in der Pflege mit praktischen Übungen und Selbsterfahrung.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Do 16.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Brigitte Staffner

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

Kontinenzmanagement und Stomaversorgung in der Pflege und Betreuung

Sie kennen die Grundlagen in der Pflege von Menschen mit Darmentleerungsstörungen und Stuhlinkontinenz und verfügen über Basiswissen zum Thema Stomaversorgung.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 13.10.2025 - Di 14.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Rainer Libowitzky

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

Düfte, Balsam für die Seele

Ätherische Öle in der Pflege und Betreuung. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse von ätherischen Ölen in Pflege und Betreuung sowie für die eigene Entspannung und Stressbewältigung.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Bärbl Buchmayr

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

Demenz und Essen

Sie setzen sich mit Essverhalten und Essgewohnheiten kreativ auseinander und erkennen und beugen eine Mangelernährung vor.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Di 07.10.2025 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Gabriele Strauhal

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

Wenn die Worte verloren gehen

Kommunikationsmöglichkeiten bei Menschen mit Demenz oder am Lebensende. Sie reflektieren ihr eigenes Verhalten und üben nonverbale Kommunikationsstrategien für den beruflichen Alltag.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 06.10.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Gabriele Strauhal

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung und Demenz begleiten

Anzeichen für Demenz; Akute Verwirrheitszustände; Aspekte bei Down-Syndrom; Ursachen behandelbarer Demenzsymptome; Beobachtungsbögen.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse 1

Zeit: Mo 22.09.2025 - Di 23.09.2025, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Mariana Kranich

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, Tel. 0471 303022

3

Physiotherapie, Massage, Bewegung

Lehrgang: Vitalmasseur:in

Vitalmasseur:innen sind unterstützende Begleiter:innen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität im ganzheitlichen Sinne.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 18.09.2025 - Fr 25.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (466 WBh)

Referent*in: Monika Brandauer, Werner Kirschner, Dr. Gopan Kumar, Lukas Lackinger, Verena Mayr, Daniel Stötter, Andreas Stötter, Gerlinde Zauner

Gebühr: € 4350,00 inkl. Unterlagen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Zirbenöl Wirbelsäulenmassage

Zielgruppe: Fachpersonal im Bereich Massage und Wellness

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 24.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Eduard Mutschlechner

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Basisseminar: Fußreflexzonenmassage

Erlernen Sie die Grundlagen der Fußreflexzonenmassage, die durch gezielte Berührungen die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt und ins Gleichgewicht bringt.

Zielgruppe: Gesundheitsberufe, Masseur*innen,

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 26.11.2025 - Fr 28.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (32 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Gabriele Reinisch

Gebühr: € 395,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Deep Tissue Massage

Die Deep Tissue Massage zielt darauf ab, tiefe Muskelschichten zu erreichen, chronische Verspannungen zu lindern und die Flexibilität zu verbessern.

- Zielgruppe:** Masseur*innen, Pranatherapeut*innen, Physiotherapeut*innen
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Mi 26.11.2025 - Do 27.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Salchenegger Johannes
Gebühr: € 300,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Segmentmassage

- Zielgruppe:** Wellnesstrainer*innen, Kosmetiker*innen
Ort: Bruneck, Toblstraße 6
Zeit: Sa 08.11.2025 - So 09.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh) - Grundkurs
Gebühr: € 90,00
Zeit: Sa 22.11.2025 - So 23.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh) - Aufbaukurs
Gebühr: € 112
Referent*in: Christian Mair
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Reflexzonen am Ohr - Hormon- und Nervensystem

Sie wissen Bescheid über die Reflexzonen am Ohr. Sie können eine Ohrmassage durchführen.

- Ort:** Bruneck, Toblstraße 6
Zeit: Sa 13.12.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Christian Mair
Gebühr: € 55,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Joint Release

Erlernen Sie die Joint Release Massage, die alle Körperteile zum Schwingen bringt, Spannungen abbaut und Tiefenentspannung fördert

- Zielgruppe:** Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation
Ort: Meran, Rennstallweg 24
Zeit: Do 27.11.2025 - Sa 29.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (28 WBh)
Referent*in: Tania Ottavi
Gebühr: € 125,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, Tel. 0473 274900

Nuad Thai Massage – Basiskurs

Die Nuad Thai Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen, Dehnungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunkt-Techniken.

- Zielgruppe:** Masseur*innen, Physiotherapeut*innen, Shiatsu-Praktiker*innen, Yogalehrer*innen
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Mi 08.10.2025 - So 12.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (45 WBh) 5 Kurstage;
Referent*in: Christian Zwenig
Gebühr: € 590,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Kobido - Japanische Lifting-Gesichtsmassage

Sie erlernen die Kobido Massage und können eine 50-minütige, liftdende Gesichtsmassage anbieten. Programm: Grund- und Ausweichtechniken, Kurs auf 3 Vormittage verteilt.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation, Schönheitspfleger*innen

Ort: Meran, Rennstallweg 24

Zeit: Mo 15.09.2025 - Fr 26.09.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, Tel. 0473 274900

Faszien- und Sportmassage

Das Seminar verbindet Faszienmassage mit der Sportmassage, indem manuelle Faszienbehandlungstechniken mit klassischen Sportmassagetechniken kombiniert werden.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 13.10.2025 - Di 14.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Thomas Stricker

Gebühr: € 260,00, € 500,00 bei gleichzeitiger Buchung Teil 1 und 2

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Kräuterstempelmassage

Erlernen Sie die entspannende Kräuterstempelmassage, eine 80-minütige Ganzkörperbehandlung mit Ritualcharakter. Massagesequenz, Temperaturregelung, achtsames Massieren.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation

Ort: Meran, Rennstallweg 24

Zeit: Mi 10.12.2025 - Fr 12.12.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Luis Zuegg“ Meran, Tel. 0473 274900

Gelenkmobilisation und kombinierte Therapieansätze

Gelenkmobilisation in Kombination mit Massagetherapie, Faszienarbeit, Physiotherapie, Triggerpunktbehandlung und Akupressur.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 14.11.2025 - Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Ulf Pape

Gebühr: € 375,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt

Das Seminar ist eine Weiterbildung für alle Beschäftigten in den Bereichen Schönheitspflege und Wellness.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Mi 19.11.2025 - Do 20.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)

Referent*in: Maria Kaserer

Gebühr: € 295,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Rücken-Intensiv-Massage®

Die Rücken-Intensiv-Massage nach Johannes Salchenegger, kombiniert lange Streichungen, Unterarmtechniken und Schröpfungsmassage, um tiefere Muskelschichten zu erreichen und Finger- sowie Handgelenke der Therapeut:innen zu schonen.

Zielgruppe: Masseur*innen, Pranatherapeut*innen, Physiotherapeut*innen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Mo 24.11.2025 - Di 25.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Salchenegger Johannes

Gebühr: € 300,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Behandlungsmethoden zur Regulation des Nervensystems

In diesem praxisorientierten Seminar erlernen Sie effektive Methoden zur Regulation des vegetativen Nervensystems – mit Fokus auf den Parasympathikus.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 26.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Stefan Dillitz

Gebühr: € 145,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Lehrgang: EEH-Therapie 2025-2027

Diese Phase der EEH-Ausbildung knüpft nahtlos an die Inhalte der Phase II an. Sie richtet sich an jene Trainees, die die bisherige EEH Arbeit weiter vertiefen möchten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 22.09.2025 - Do 14.01.2027, 09:00 - 13:30 Uhr (162 WBh)

Referent*in: Thomas Harms, Cornelia Reichlin

Gebühr: € 4650,00 Teilnahmebeitrag

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Revitalisierungsmassage

Die Revitalisierungsmassage kombiniert verschiedene Techniken zur Entspannung, Regeneration und Entzündungshemmung, durchgeführt mit hochwertiger Weihrauchsalbe. Inhalte: Rückenmassage, Energiebehandlung, Lymphaktivierung, Weihrauchsalben-Behandlung.

Zielgruppe: Fachpersonal im Bereich Massage und Wellness

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 20.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Eduard Mutschlechner

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Zusatzqualifikation: Viszerale Physiotherapie und Funktionelle Medizin

Die Seminarreihe bietet die Möglichkeit, funktionelle Zusammenhänge der Organsysteme aufzudecken und praxisrelevant in die tägliche Praxis zu integrieren.

Zielgruppe: Physiotherapeut:innen, Ärzt*innen, Heilmasseur:innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 25.09.2025 - Sa 21.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (128 WBh)

Referent*in: Matthias Löber

Gebühr: € 1.700,00 Teilnahmebeitrag für die komplette Seminarreihe (€ 425,00 pro Modul)

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Ausbildung zum/r Fitness- und Gesundheitstrainer*in

Gruppen- und Einzeltrainings leiten. Die Ausbildung wird in Zusammenarbeit mit der Vitalakademie Österreich angeboten und entspricht der Fitnesstrainer A-Lizenz.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Fr 28.11.2025 - Sa 20.06.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (96 WBh)

Referent*in: Thomas Dürrhammer, Vitalakademie Instruktor, Philipp Moser, Eva Maria Ratzenböck, Gerhard Norbert Steirer

Gebühr: € 1690,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Vagus-Nerv als Schlüssel zur Gesundheit

Modernes Nervensystemwissen für Therapie und Gesundheitsförderung. Wir befinden uns oft in einem chronischen Stresszustand. Das gilt für Therapeut*innen genauso wie für ihre Klient*innen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Silke Ehrlich

Gebühr: € 290,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Healing Touch - Basiskurs ECM - im Berufsleben

Im Seminar Healing Touch lernen Sie verschiedene Biofeld-Energiemethoden kennen. Sie lernen Blockaden zu lösen und körpereigene Heilungskräfte zu aktivieren.

Zielgruppe: Pflegepersonal in der Sanität oder sozialen Einrichtungen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 04.10.2025 - So 05.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Maria Kaserer, Sabrina Mitterrigger

Gebühr: € 260,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Healing Touch - Aufbaukurs - ECM

Unter Healing Touch oder Heilende Berührung versteht man eine wissenschaftlich fundierte Ausbildung, die es ermöglicht, verschiedene Bio-Energiemethoden zu lernen, Blockaden zu lösen und körpereigene Heilungskräfte zu aktivieren.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 22.11.2025 - So 23.11.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Maria Kaserer, Sabrina Mitterrigger
Gebühr: € 260,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Touch for Health, Teil 2

In diesem Kurs werden weitere 14-Muskel-Tests und entsprechende Korrekturmöglichkeiten vermittelt. Sie lernen unter anderem das Meridian-Rad, die Farbbalance und das praktische Funktionskreislokalisieren kennen.

3

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 11.10.2025 - So 12.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (13 WBh)
Referent*in: Klaus Schmidt
Gebühr: € 285,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433,

Muskel-Energie-Techniken (MET)

Effektive Mobilisation durch aktive Muskelarbeit. Die Muskel-Energie-Technik (MET) stellt eine effektive, schonende Methode dar, um muskuläre Verspannungen zu lösen und die Gelenkbeweglichkeit zu fördern.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 27.09.2025 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Stefan Dillitz
Gebühr: € 145,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Zertifizierte Beckenboden-Kursleitung BeBo® - Modul 2: Der weibliche Beckenboden

Das Modul „Der weibliche Beckenboden“ ist Teil der Grundausbildung zur Beckenboden Fachperson und Kursleitung. Es vertieft Anatomie, Inkontinenzformen und Senkungen, umfasst Grundlagen zum Beckenbodentraining in Schwangerschaft und Rückbildung sowie praktische Übungen.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Hebammen, Pflegefachpersonal, Sporttherapeut*innen
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Do 18.09.2025 - Fr 19.09.2025, 09:00 – Fr 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Fr 30.01.2026 - Sa 31.01.2026, 09:00 – Sa 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Christine Kaffer
Gebühr: € 410,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Zertifizierte Beckenboden-Kursleiter*in Modul 3: Praxistag & Prüfung

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Fr 21.11.2025 - Sa 22.11.2025 09:00 - 17:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage;
Referent*in: Christine Kaffer
Gebühr: € 410,00 Einzelprüfung, € 510, Teilnahmebeitrag Doppelprüfung (Frau und Mann)
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

BeBo®-Kompaktkurs: Schwangerschaft & Rückbildung

Der Kompaktkurs umfasst 3 Module à 2 Tage und schließt mit einer Zertifizierung ab. Die Module behandeln den Beckenboden in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Wochenbett und Rückbildung.

Zielgruppe: Abgeschlossene BeBo® Grundausbildung

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 14.10.2025 - Fr 05.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (64 WBh) 6 Kurstage;

Referent*in: Stefanie Bergmayr - Katrin Roos

Gebühr: € 410,00 für Modul 6, € 820,00 für Modul 4 & 5, € 1230,00 für den Kompaktlehrgang

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

3

Akupunktur und Reflexzonentherapie

Akupunktur intensiv 1: Auffrischung und Vertiefung für Ärztinnen und Ärzte

Der Kurs richtet sich an Ärztinnen und Ärzte mit Vorkenntnissen in Körperakupunktur. Vormittags werden bekannte Lehrinhalte vertieft, nachmittags neue Forschungsergebnisse (Körper- als auch Auriculomedizin betreffend) vorgestellt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 23.10.2025 - Sa 25.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (32 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Manfred Reiningher

Gebühr: € 625,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Lehrgang: Akupunkt Meridian Massage & TCM

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) kombiniert westliches und fernöstliches Wissen, um Energie zu verstehen und Meridiane zu behandeln. Die Fortbildungsreihe umfasst vier Grundkurse und vier weiterführende Kurse, die sofort in der Praxis anwendbar sind.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 24.09.2025 - Sa 12.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (168 WBh) 16 Kurstage

Referent*in: Michael Uhrhan

Gebühr: € 720,00 pro Seminar, € 2730,00 für die gesamte Reihe

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Follow up: Manuelle chinesische Medizin

Diese drei Tage vertiefen die Tai-yang-, Shao-yang- und Yang-ming-Massage sowie Moxibustion und Schaben. Das Wissen über einzelne Akupunkturpunkte bzw. Punktkombinationen wird vertieft und die Pulsdiagnostik geübt.

Zielgruppe: für Absolvent*innen des Lehrgangs Manuelle Chinesische Medizin

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Do 13.11.2025 - Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Michael Geyerhofer

Gebühr: € 330,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 1)

Der Lehrgang umfasst vier Teile: Grundlagen des RZF, funktionelle Zusammenhänge, Behandlung des Lymphsystems und Prüfungsvorbereitung.

Zielgruppe: Ärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Naturheiler*innen, Entbindungshelfer

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mo 20.10.2025 - Do 23.10.2025, 09:00 - 15:00 Uhr (38 WBh) 4 Kurstage

Zeit: Mo 03.11.2025 - Do 06.11.2025 09:00 - 15:00 Uhr (38 WBh) 4 Kurstage (In italiano)

Referent*in: Maria Kaserer

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mo 15.09.2025 - Do 18.09.2025, 09:00 - 15:00 Uhr (38 WBh) 4 Kurstage

Zeit: Mo 29.09.2025 - Do 02.10.2025 09:00 - 15:00 Uhr (38 WBh) 4 Kurstage (In italiano)

Referent*in: Maria Kaserer,

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Reflexzonen am Ohr - Bewegungsapparat und innere Organe

Grundlagen der Ohr-Reflexzonen-Massage; Ohr-Zonen des Bewegungsapparates und der inneren Organe; Anwendung der Reflexzonenmassage mit und ohne Hilfsmittel.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen, Kosmetiker*innen

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Sa 29.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christian Mair

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Geburtshilfe

Effektiv Manuelle Hilfen (EMH) in der Kreissaalarbeit

Anhand von praktischen Erfahrungsbeispielen soll in diesem Kurs die Besonderheit (Zeitmangel, nicht die notwendige Ruhe und Wiederholung) in den Fokus gesetzt werden.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Do 23.10.2025 - Fr 24.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)

Referent*in: Sabine Friese-Berg

Gebühr: € 345,00 Standard-Gebühr mit Ausstellung ECM Zertifikat

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Sterbebegleitung

Nahe sein in der Zeit des Abschiednehmens - Trauerarbeit und Sterbebegleitung

Sie setzen sich mit dem Thema Trauer und Schmerz auseinander und wissen, wie Sie Sterbende professionell begleiten können.

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mo 10.11.2025 - Mi 12.11.2025 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Rosa Schwingshackl

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt, Tel. 0471 303022

Kurzlehrgang: Sitzwache bei Sterbenden

Sterben ist ein Teil des Lebens. Schulung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende sowie Interessierte, die Sterbende in ihrer letzten Lebensphase begleiten möchten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 21.11.2025 - Sa 31.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (65 WBh), 7 Kurstage

Referent*in: Edith Gampenrieder, Margarethe Profunser, Urs Maria Stadelmann OSB

Gebühr: € 320,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Lehrgang: Trauerbegleiter*in

Kompetente Begleitung in verschiedenen Situationen von Verlusten. Der Tod und andere schwerwiegende Verluste können uns zutiefst verwunden. Trauer ist ein universelles Phänomen, das uns hilft, sich an die veränderte Lebenswirklichkeit anzupassen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 16.01.2026 - Sa 21.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (149 WBh) 16 Kurstage;

Referent*in: Christoph J. Amor, Stefan Eikemann, Doris Gatterer, Gertrud Larcher, Markus Moling, Margarethe Profunser, Peter Stippl, Manuela Unterthiner

Gebühr: € 2.000,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

DIGGY.BZ.IT

» ICH LÖSE MEINE DIGITALEN PROBLEME SELBST. «

Die DIGGY-Treffs in ganz
Südtirol helfen dir, deine
digitalen Kompetenzen zu
verbessern.



» UNSERE AKTUELLEN DIGGY-TREFFS

- « Bozen
- « Bruneck
- « Sterzing
- « Schlanders
- « und in deiner Nähe (siehe diggy.bz.it)

SüWiG
Südtiroler WeiterbildungsgemeinschaftAUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROLPROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

DIE ANLAUFSTELLE FÜRS DIGITALE







4 EDV, Internet & Medien

4.1	EDV-Anwendungen	124
4.2	Medien (Film, Fotografie, Video, Tontechnik ...)	129

Künstliche Intelligenz - Kreativ, effizient & sicher! Online!

Der Kurs zeigt, wie KI in der Jugendarbeit kreativ und effizient genutzt werden kann. Inhalte umfassen praktische Tools, Datenschutz und ethische Herausforderungen.

Zeit: Di 30.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr: € 135,00

Künstliche Intelligenz kann Bildungsprozesse auf neue Weise unterstützen, von der Ideenfindung bis zur Umsetzung. Ideen für praxisnahe Einsatzmöglichkeiten um KI in deiner Bildungsarbeit zu nutzen.

Zeit: Mo 15.12.2025, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: David Röhler, Salzburg

Gebühr: € 85,00

In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen wir, wie wir KI gezielt einsetzen können, um die Kommunikations- und Öffentlichkeitsarbeit unserer Einrichtung zukunftsorientiert zu gestalten.

Zeit: Mo 26.01.2026 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: David Röhler, Salzburg

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279923

Das 1x1 des Promptings - Wie Sie ChatGPT & Co. erfolgreich nutzen

Um im Journalismus, in der PR oder im Marketing gängige KI-Tools wie ChatGPT optimal nutzen zu können, ist ein gutes Verständnis von „Prompting“ entscheidend. In diesem Online-Seminar führt Barbara Weidmann anhand konkreter Beispiele durch die Techniken des Promptings und zeigt auf, wie KI Ihren Arbeitsalltag erleichtern kann.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 10.12.2025, 09:30 - 12:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Zertifizierte*r KI-Manager*in

Das AI-Manager Programm vermittelt umfassende KI-Kompetenzen für die ISO-Zertifizierung. Es umfasst Use Case-Entwicklung, Compliance, Governance und praktische Umsetzung.

Zielgruppe: Führungskräfte, HR, Interessierte, IT- Projektleiter, Projektmanager

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 24.09.2025 - Do 23.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (34 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Lisa Höllbacher

Gebühr: € 1.490,00 (inkl. 1:1 Coachingssession)

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

MS Copilot: KI-Unterstützung in der Praxis

Besser arbeiten mit KI-Unterstützung in Word, Excel, & Co. KI-gestützte Tools in Word, Excel, Outlook, Teams und im Browser einsetzen und nutzen lernen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 23.09.2025 - Di 30.09.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Johanna Lieser

Gebühr: € 359,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Cybersicherheit im privaten Bereich

Phishing-Erkennung, sichere IT-Nutzung. Wie erkenne ich Betrugs-E-mails/Sms/Anrufe? Was wird uns in Zukunft erwarten? Grundlegende Sicherheitsvorkehrungen, Vorsicht bei Online-Einkäufen!

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Matthias Von Wenzl

Gebühr: € 55,00 Kursbeitrag

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204,

AsiX - Die Managementsoftware – Anwenderschulung

Zielgruppe: Arbeitgeber, Projektleiter, Führungskräfte, Vorgesetzte, Betriebstechniker, Sicherheitssprecher, Personalverantwortliche und a.m.

Ort: Algund, Josef-Weingartner-Straße 47B

Zeit: Do 13.11.2025 - Do 20.11.2025 08:30 - 17:30 Uhr (19 WBh) 8 Kurstage; 16 h

Referent*in: Barbara Ungerer

Gebühr: € 350,00 ohne Mehrwertsteuer

Veranstalter: System GmbH, Tel. 0473 220552

Cybersicherheit im Arbeitsalltag

Praxisnahe Schulung zur Stärkung der IT-Sicherheit im Arbeitsalltag.

Zielgruppe: Angestellte, Führungskräfte, Personen, die viel mit dem Computer arbeiten

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 21.11.2025 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Matthias von Wenzel

Gebühr: € 145,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig. Hier finden Sie die Kontaktdaten der Anbieter und einige Kursangebote als Beispiel.

Online unter

<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.

4

Anbieter & Angebote

HDS-Servicegenossenschaft

Information: Tel. 0471 131031

Kursbeispiele:

Innovation mit Künstlicher Intelligenz

KI-Innovation fördert und transformiert Unternehmen Automatisierung und Entscheidungsfindung.

Zeit: Di 09.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Eigene KI-Avatare & Influencer erstellen mit Tools wie D-ID und Synthesia.

Inhalte umfassen die Generierung realistischer Stimmen und Einsatzmöglichkeiten im Marketing.

Zeit: Mo 29.09.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Datenschutz & Ethik in KI-Anwendungen einschließlich DSGVO-Check und Privacy-Tools. Themen: rechtliche Grundlagen, Bias, Fairness und praxisnahe Übungen.

Zeit: Do 23.10.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Google Maps Business Profile

Optimierung für mehr Sichtbarkeit. Einrichtung, Bewertungen managen, Insights nutzen. Lokale Sichtbarkeit steigern, mehr Kunden gewinnen.

Zeit: Mo 17.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

KVV Bildung VFG

Angebote und Kursbeispiele:

Office für Anwender

Computerkurs für AnfängerInnen und für Leichtfortgeschrittene, Computer- Grundlagen fürs Büro, Online-Vertiefung nach dem Computerkurs, Microsoft Copilot 365 – Smarter Assistant in Office

Weitere Angebote

Mein Smartphone - so geht's leichter, Grund- und Aufbaukurs: Hotelsoftware ASA-Hotel, Canva von 0 auf Pro – Grafiken, Posts & Branding, KI kreativ nutzen – Bilder gestalten leicht gemacht, Online Prompt Engineering: Optimale KI-Ergebnisse durch gezielte Prompts, Fotobuch leicht gemacht

Senior Online – SOL

Sie haben keinen Computer und kein Internet, möchten aber dennoch die digitale Welt kennenlernen? Haben Sie bereits einen Computer, Smartphone oder Tablet und vielleicht auch schon einen Kurs besucht, kommen mit der Technik aber nicht zurecht? „Senior Online“ ist kein Kurs, sondern eine Initiative, wo Sie individuell im kleinen Rahmen (2 - 3 Personen und Begleiter*in) die Möglichkeiten von Computer, Internet und E-Mail kennenlernen.

Treffpunkt Senior Online Café

Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns! Die freiwilligen BegleiterInnen unterstützen Sie dabei. Bei jedem Treffen beschäftigen wir uns mit einem spezifischen Thema. Im zweiten Teil bleibt genügend Zeit, um auf individuelle Fragen einzugehen. Themen:

EGA, die elektronische Gesundheitsakte, Gedächtnistraining-Apps und Digitale Spiele, Emails versenden und erhalten mit dem Smartphone, Sicher unterwegs mit WhatsApp, Facebook usw.

Theorie und Praxis für eine professionelle Social Media-Präsenz

Der Lehrgang vermittelt Strategien zur effektiven Zielgruppenansprache und Erstellung relevanter Inhalte. Einblicke in Sichtbarkeitsstrategien und Algorithmen. - KVV Brixen

Microsoft Copilot 365 - Smarter Assistant in Office

Die Teilnehmenden lernen, wie sie Copilot in Word, Outlook, Excel und PowerPoint nutzen, um effizienter zu arbeiten. KVV Bildung Pustertal

Information: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978057, KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207978
KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229537, KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413705
KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746721, KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751152
KVV Senioren, Tel. 0471 309175

Landesdirektion deutschsprachige Berufsbildung

Die Landesberufsschulen bieten berufliche Weiterbildung in folgenden Fachbereichen an: **Europäischer Computerführerschein** (ECDL), Netzwerke und Datenbanken, Programmierung, **EDV-Kurse für verschiedene Berufsgruppen**, wie EVD-Techniker*innen, Handwerker*innen, Beschäftigte im Gastgewerbe; **Bildbearbeitung, WEB und CAD, Grafik und Layout**.

Ebenso Kurse für Word, Excel, Outlook, Künstliche Intelligenz usw.

Information: Gesammeltes Kursangebot der Landesberufsschulen auf der Webseite der Deutschen Bildungsdirektion, www.provinz.bz.it/kurssuche-berufliche-weiterbildung oder direkt bei den einzelnen Landesberufsschulen.

Volkshochschule Südtirol – VHS

Angebote und Kursbeispiele:

EDV-Grundkenntnisse: Wir bieten Grundkurse am eigenen Gerät an, z. B. EDV-Update für den beruflichen Wiedereinstieg. Datenschutz und Schutz persönlicher sowie beruflicher Daten wird im Herbst 2025 einer der Schwerpunkte unseres Kursprogrammes. Ein Digitalführerschein für Jugendliche und Social Media Plattformen wie Meta und Instagram bzw. LinkedIn, sowie Kurse zur Bildbearbeitung wie Photoshop, Moodboards und Firefly ergänzen das Angebot.

Online- und eLearningkurse: z. B. zur Nutzung von Office-Programmen, zur Bildbearbeitung, zur Sicherheit und Datenschutz und zu Künstliche Intelligenz.

Weitere EDV-Angebote: EDV-Einzelcoaching in der VHS oder via Videotelefonie ermöglicht Unterstützung am PC, Smartphone und Tablet. Einen individuellen Lernrahmen für alles Digitale von der Smartphone-App bis zur Tabellenkalkulation bieten auch DIGGY-Treffs in Bozen, Brixen, Bruneck, Meran, Neumarkt, Schlanders und Sterzing sowie in verschiedenen Ortsstellen südtirolweit.

Mehr als nur ChatGPT

Die Welt der Chatbots entwickelt sich rasant weiter. Entdecken Sie die einzigartigen Stärken von Claude, Gemini und ChatGPT!

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 08.10.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Erlebe KI hautnah: Praktische Anwendungen für den Alltag - Der Kurs bietet praktische Einblicke in KI-Anwendungen in Smartphones, Online-Suche, Smart Homes und mehr.

Zeit: Fr 24.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh) ONLINE

Blogs für Unternehmenswebsites

Dynamischer Content stärkt Kundenbindung, die das Marketing beflügelt.

Zeit: Do 20.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Information: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061 444; Zweigstelle Brixen, Tel. 0472 836 424

Volkshochschule Urania Meran

Angebote und Kursbeispiele:

Computer und EDV: Erlernen Sie die Grundlagen von Computertechnologien, von Betriebssystemen wie Windows, sowie essenziellen Softwarekenntnissen in Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Sicherheitsbewusstes Arbeiten im Internet und effektive Online-Zusammenarbeit.

Multimedia und Digital Marketing: Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in den Bereichen Social Media Marketing und Digital Marketing über Plattformen wie Facebook, Instagram und LinkedIn und erhalten sie Einblicke in Google Analytics, SEO und Datenschutzbestimmungen.

Mobile Technologien: Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Android Smartphones oder Tablets, von Apps über Internetnutzung bis hin zu E-Mail-Kommunikation.

Selbstlernkurse: Unsere flexiblen Selbstlernkurse ermöglichen es Ihnen, sich auf den ECDL-Computerführerschein vorzubereiten, dessen Prüfungen direkt bei uns an der urania meran stattfinden können.

Digital Marketing Manager Professional: Werden Sie zu Experten in der Verwaltung und dem Aufbau von Online-Communities.

Information: Volkshochschule Urania Meran Genossenschaft, Tel. 0473 230219, www.urania-meran.it

WIFI – Weiterbildung und Personalentwicklung

Angebote und Kursbeispiele:

ChatGPT für Microsoft Office: zeigen, wie Sie KI in Microsoft Office nutzen können, um Arbeitsabläufe zu optimieren, einschließlich Datenanalyse in Excel, E-Mail-Management in Outlook und automatisierter Dokumentenerstellung in Word und PowerPoint.

Professionelle Reels für Social Media erstellen

Lernen Sie, professionelle Reels für Social Media zu erstellen, um hohe Reichweite zu erzielen. Das Training zeigt, wie Sie mit Smartphone und Apps Reels konzipieren, drehen, schneiden und vertonen.

Zeit: Do 06. oder 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Effiziente Zusammenarbeit mit Microsoft Loop

Microsoft Loop ist eine dynamische Kollaborationsplattform, die Teams ermöglicht, Inhalte gemeinsam zu erstellen, zu organisieren und zu teilen.

Zeit: Mi 12.11.2025, 08:30 - 10:30 Uhr (3 WBh)

Information: WIFI – Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945666, www.wifi.bz.it

Smartphone, Medien

Beeindruckende Aufnahmen mit dem Smartphone

Lernen Sie mit einfachen Tricks und Techniken beeindruckende Fotos und Videos zu erstellen. In diesen Workshops stehen Bildkomposition, Kreativität und technische Grundlagen im Mittelpunkt.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Fr 03.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Caroline Renzler

Gebühr: € 68,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Fr 17.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Caroline Renzler

Gebühr: € 68,00

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Ort: Schlanders, Hauptstraße 131

Zeit: Sa 08.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Oliver Wieser

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Smartphone Foto & Video-Aufbaukurs

In diesem Kurs vertiefen Sie sich in der Bildgestaltung und in der Videografie, erweitern Ihre Perspektiven und verleihen Ihren Aufnahmen einen professionellen Look, von Food bis Architektur.

Ort: Bruneck, Dante-Alighieri-Str. 1

Zeit: Fr 14.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Caroline Renzler

Gebühr: € 68,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Smartphone Videografie - Grundkurs

Lerne, wie du mit deinem Smartphone Video Content für dein Unternehmen oder Produkt erstellen und bearbeiten kannst. Der Kurs umfasst technische Grundlagen, Kamerasteuerung und Videoschnitt.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Mi 24.09.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Zeit: Fr 10.10.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Samuel Gianordoli

Gebühr: € 105,00 hds-Mitglieder, € 92,00 EbK-Mitglieder, € 145,00 Nichtmitglieder,
€ 52,00 hds+EbK-Mitglieder

Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Kurzvideos für Social Media mit dem Smartphone

Wie im Handumdrehen professionell wirkende Videos mit kostenlosen Apps geschnitten werden können und was dabei alles zu beachten ist, lernen Sie in diesem Workshop.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 12.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Sylvie Frei

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Onlineseminar Bewegte Posts: Sichtbar werden mit animierten Inhalten

Animierte Inhalte mit Canva & Co. gestalten – kreative Tools für wirkungsvolle Social-Media-Beiträge.

Zeit: Fr 05.12.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279923

Mit künstlicher Intelligenz Social-Media-Stories und Posts erstellen

Posts und Storys auf Knopfdruck erstellen? Dank künstlicher Intelligenz ist diese Utopie heute Realität. Lernen Sie, wie Sie mit den richtigen Tools und Prompts gute Inhalte mit minimalem Zeitaufwand erstellen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 12.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christoph Martin Seidl

Gebühr: € 155,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Social Media Grundkurs

Einblicke in die verschiedenen Plattformen mit zusätzlichem Einzelcoaching. Lernen Sie, wie Sie Social Media strategisch für Ihr Unternehmen nutzen und ansprechende Inhalte erstellen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Di 30.09.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Sarah Schrentewein

Gebühr: € 255,00 Nichtmitglieder, € 172,00 EbK-Mitglieder, € 175,00 hds-Mitglieder, € 92,00 hds+EbK-Mitglieder

Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Lehrgang Content Creation

Erfolg auf digitalen Plattformen wie Facebook, Instagram oder der eigenen Webseite hängt von der Qualität der Inhalte ab. Der Lehrgang umfasst alle Elemente, um Einblick in das Themenfeld Content Creation zu bekommen.

Ort: ONLINE - Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 12.11.2025 - Mi 03.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (40 WBh)

Referent*in: Elmar Albertini, Sylvie Frei, Katharina Rainer

Gebühr: € 599,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Pimp your Instagram

In diesem Seminar wird Ihr Instagram-Kanal kritisch analysiert und optimiert, um zukünftige Inhalte besser zu gestalten.

Zielgruppe: Selbstständige, Creator*innen, Mitarbeiter*innen von Betrieben

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 09.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Evelyn Unterfrauner

Gebühr: € 260,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Instagram Masterclass

Lernen Sie, wie Sie Instagram strategisch als Marketinginstrument einsetzen. Inhalte sind Kommunikation, Algorithmen, Formate (Stories, Posts, Reels) und bezahlte Werbung.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 21.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tatjana Christina Finger

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Fotografie, digitale Bildbearbeitung, Video, Grafik Design

Richtig gute Fotos machen

In diesem Seminar lernen Sie, mit Ihrem Smartphone aussagekräftige Bilder Ihres Hofes, Ihrer Produkte sowie Ihrer Ferienwohnungen zu machen.

Ort: Brixen, Kircherhof, Margarethenplatz 3

Zeit: Mi 12.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Max Schweitzer

Gebühr: € 105,00 + MwSt.

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, Tel. 0471 999335

Fotografieren mit meiner Spiegelreflex- und Systemkamera

Die TeilnehmerInnen lernen grundlegende Anwendungen der eigenen Kamera kennen und erproben.

Ort: Bozen, Adolph-Kolping-Straße 3

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 19:00 - 17:00 Uhr (13 WBh)

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978057

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Fr 14.11.2025 - Sa 15.11.2025, 19:00 - 17:00 Uhr (13 WBh)

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229537

Referent*in: Marion Lafogler

Gebühr: € 170,00

Fotokurs - von Bildern lernen

Im Fotokurs analysieren Sie Bilder und setzen das Gelernte direkt um, mit Fokus auf Komposition, Licht und Technik. Kreativer Austausch und individuelle Feedbacks stehen im Mittelpunkt.

Ort: Bruneck, Dantestraße 1

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 18:00 - 17:00 Uhr (13 WBh)

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413705

Ort: Brixen, Hofgasse, 2

Zeit: Fr 14.11.2025 - Sa 15.11.2025, 18:00 - 17:00 Uhr (13 WBh)

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207978

Referent*in: Fabian Haspinger

Gebühr: € 170,00

Online Informationsabend zur Fotoschule

Nach einem Basismodul können die TeilnehmerInnen die technischen Gestaltungsmittel wie Blende, Zeit und ISO nutzen und anwenden. Aufbauend darauf, werden weitere vier Module zu den Themen Architektur, Produktfotografie, Portraitfotografie und Landschaftsfotografie durchgeführt.

Zeit: Di 13.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Fabian Haspinger - Caroline Renzler

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207978

Fotoworkshop: Zwischen Rebe, Traube und Linse

Fotoworkshop inmitten der Weinberge Eppans. Ob mit Handy oder Digitalkamera, hier zählt der Blick fürs Detail. Eine kreative Übung für den laufenden Fotowettbewerb Der schönste Weingarten Eppans und alle, die Fotografie lieben.

Ort: Eppan an der Weinstraße

Zeit: Fr 05.09.2025, 16:00 - 18:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Erwin Flor

Gebühr: € 22,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444 In Zusammenarbeit mit Eppan Wein

Faszination Fotografie!

Fotografie fasziniert: Mit einfachen Mitteln kann man ungewöhnliche und beeindruckende Bilder schaffen! Pädagogische Fotoprojekte machen Spaß, stärken die Gruppe und die Beziehungen untereinander.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Oliver Spalt

Gebühr: € 125,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Aufbaukurs Reisefotografie

In diesem Kurs lernen Sie Reise- und Dokumentarfotografie für persönlichen und professionellen Gebrauch. Sie erfahren, wie man Geschichten plant, fotografisch umsetzt und rechtliche Aspekte beachtet.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 27.09.2025 - Sa 04.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Hannes Schick

Gebühr: € 107,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Digitale Fotografie – Grundkurs

Erlernen Sie die Kunst der Fotografie, von den Kameraeinstellungen bis zur sicheren Handhabung, und verwandeln Sie kreative Ideen in beeindruckende Bilder.

Zielgruppe: Beschäftigte, die im Beruf die digitale Fotografie verwenden

Ort: Bozen, Werner-von-Siemens-Str. 6-8

Zeit: Di 23.09.2025 - Di 30.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (17 WBh)

Referent/in: Erich Dapunt

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handel und Grafik Bozen, Tel. 0471 568500

Analoge Fotografie erleben - Die Faszination der analogen Fotografie neu entdecken

Erlernen Sie die Kunst der Schwarz-Weiß-Fotografie, von der Aufnahme bis zur Filmentwicklung. Der Kurs umfasst analoge Fotografie, Bildkomposition, einen fotografischen Spaziergang durch Bozen, Filmentwicklung und die Besprechung der Werke.

Zielgruppe: Beschäftigte, die im Beruf die analoge Fotografie verwenden

Zeit: Do 02.10.2025 - Sa 11.10.2025, 18:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Referent/in: Erich Dapunt

Gebühr: € 115,00

Veranstalter: Landesberufsschule für Handel und Grafik Bozen, Tel. 0471 568500

Fotobuch gestalten

Lernen Sie Ihr persönliches Fotobuch zu planen, frei zu gestalten und zu verfeinern, Bilder harmonisch zu arrangieren und das Layout zu Ihrer persönlichen Geschichte anzupassen.

Ort: Sterzing, Brennerstraße 14b

Zeit: Di 04.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Caroline Renzler

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751152

Ort: Schlanders, Plawennpark 3

Zeit: Do 13.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Oliver Wieser

Gebühr: € 36,00

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

KI-gestütztes Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Dieser Onlinekurs vermittelt die Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Du lernst die Photoshop-Oberfläche, Ebenen, Auswahlwerkzeuge und Masken anzuwenden. Der Kurs ist für alle geeignet, die private Fotos optimieren oder erste Schritte im Grafikdesign machen möchten.

Zeit: Di 07.10.2025 - Di 04.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Patrizia Scharer

Gebühr: € 249,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Fit fürs Posting – Fotos bearbeiten leicht gemacht

Schnell und einfach zur perfekten Bildbearbeitung für Social Media.

Ort: Bozen, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Mi 14.01.2026 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Evelyn Gafriller

Gebühr: € 30,00 + MwSt.

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471999335

Grafik-Content für Web und Social Media mit Canva gestalten

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ansprechende Grafiken für soziale Netzwerke mit der kostenlosen Plattform Canva erstellen. Die Kursleiterin bietet umfassende Einblicke und gibt hilfreiche Tipps zur kreativen Gestaltung eines Social Media Feeds.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 15.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sylvie Frei

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444 in Kooperation mit Sonstige

Grafikdesign mit Canva

Ansprechend, einfach und kostenlos – Lerne die Basisfunktionen und Werkzeuge des kostenlosen Browsertools „Canva“ kennen und erstelle visuelle Elemente für soziale Medien und Websites.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 12.11.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Dein Start in die Welt des Designs – mit Canva

Von der Idee zum Design – Social Media-Beiträge, Speisekarten, Einladungen, Gutscheine & Co. mit Canva gestalten.

Ort: Bozen, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Di 09.12.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Evelyn Gafriller

Gebühr: € 30,00 + MwSt.

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471999335

Grafik-Content für Social Media und Web mit Adobe Express

Adobe Express ermöglicht die schnelle Erstellung beeindruckender Inhalte für soziale Medien, auch ohne Grafikdesign-Erfahrung. Der Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Nutzung von Vorlagen und Multimedia-Ressourcen sowie KI-Funktionen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 17.10.2025 - Fr 24.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Patrizia Scharrer

Gebühr: € 149,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Canva Markenvorlagen für Social Media gestalten

In diesem Kurs lernen Sie, Canva effektiv für ansprechende Social-Media-Markenvorlagen zu nutzen. Sie entwickeln konsistente Designs für ein einheitliches Erscheinungsbild Ihrer Marke, von Farbschemata bis zur Integration von Branding.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 22.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sylvie Frei

Gebühr: € 109,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Grafiken und Designs kostenlos erstellen mit Canva

Ganz ohne teure Profi-Software lassen sich mit Canva visuelle Elemente aller Art für soziale Medien und Websites erstellen. Durch anpassbare Vorlagen und einfache Bedienung kommen auch Nicht-Grafikprofis schnell zu hochwertigen Ergebnissen.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 02.12.2025, 09:30 - 12:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Adobe Photoshop für Design und Produktion

Dieser Online-Kurs bietet einen Überblick über Photoshop-Funktionen für Designer, um Banner, Webseiten, Poster und Benutzeroberflächen zu entwerfen. Sie lernen, Vektoren zu verarbeiten, ansprechende Texte mit Adobe Fonts einzufügen und Fotos mit Grafikelementen zu kombinieren.

Zeit: Di 18.11.2025 - Di 16.12.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Patrizia Scharrer

Gebühr: € 249,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Überzeugende visuelle Kommunikation

Moodboards als kreatives Werkzeug – Ideen visuell sammeln und gestalten. Lernen Sie, ein Moodboard zu konzipieren, Designer-Tools nutzen und Farb- und Schriftkombinationen erstellen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 24.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Patrizia Scharrer

Gebühr: € 129,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

KI-basierte Grafik wirkungsvoll erstellen mit Adobe Firefly

KI-Modelle sind in der Grafikwelt unverzichtbar geworden, da sie die Erstellung innovativer visueller Inhalte beschleunigen. In diesem Kurs lernen Sie, Adobe Firefly zu nutzen, um beeindruckende Bilder, Texteffekte und Videos zu erstellen und Ihren kreativen Ausdruck zu finden.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 04.12.2025 - Do 11.12.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Patrizia Scharrer

Gebühr: € 295,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Tolle Videos machen für Social Media

Erstellen Sie für Ihren UaB-Betrieb, Buschenschank- oder Direktvermarktungsbetrieb Videos, um diese auf den verschiedenen Plattformen zu posten.

Ort: Lüssen, Grossplonerhof, Huben 6

Zeit: Do 29.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Max Schweitzer

Gebühr: € 105,00 + MwSt.

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, Tel. 0471 999335

Layout und Design mit Adobe InDesign - Online-Lehrgang

Adobe InDesign und KI-gestützte Werkzeuge, für professionelle Layouts für Druck und Web. Die erfahrene Dozentin führt Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess.

Zeit: Mi 08.10.2025 - Mi 10.12.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (40 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Patrizia Scharrer

Gebühr: € 599,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Onlineseminar Hörbar kreativ: Von der Idee zum eigenen Podcast

Lernen Sie, mit einfachen Werkzeugen professionelle Podcasts zu erstellen und eigene Podcast-Werkstätten zu leiten. Nutzen Sie diesen Trend, um jungen Menschen eine neue, kreative Ausdrucksform zu bieten.

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279923







5 Garten, Haus, Kochen

5.1	Garten, Kräuter, Blumen	140
5.2	Hauswirtschaft	142
5.3	Kochen, Essen, Trinken	143

Gärtnern auf kleinem Raum - Balkon und Hochbeet

Dieser Kurs beantwortet Fragen zur optimalen Nutzung kleiner Gartenflächen, ertragreicher Ernte auf Balkon oder Hochbeet und Herbsstanbau.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 17.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Birgit Lösch

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tag des offenen Gatters – Der Permakulturgarten Guggenberg

Seit vielen Jahren besteht in Guggenberg/St. Pankraz ein Permakulturgarten zum Mitmachen – ein Ort des Lernens, Gärtnerns und der Begegnung.

Ort: St. Pankraz, Gruebhof, Guggenberg

Zeit: Sa 27.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Hofer

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Klimagärtnern – Wie mache ich meinen Garten klimafit?

In diesem Kurs lernen Sie, wie sich Gärten an den Klimawandel anpassen lassen – durch nachhaltige Gestaltung, passende Pflanzenwahl und ökologische Strategien. Beim praktischen Teil auf dem Kartheingut in Tschars setzen Sie das Gelernte direkt um.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Elisabeth Tappeiner

Gebühr: € 140,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Ganzjahresgärtnern – Ernten von Jänner bis Dezember

Sie ernten Gemüse nur von Mai bis Oktober? In diesem Kurs lernen Sie Methoden und Sorten kennen, mit denen ganzjähriges Gärtnern möglich wird.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 01.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Ort: Karneid, Schlernstraße 1

Zeit: Do 09.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Birgit Lösch

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Gärtnern im Rhythmus des Mondes

Dieser Kurs vermittelt, wie sich Gartenarbeiten im Einklang mit den Mondphasen besonders wirkungsvoll gestalten lassen. Vom Säen bis zur Ernte – altes Wissen trifft auf praktische Tipps für gesunde Pflanzen und reiche Ernte.

Ort: Ritten, Oberinner Straße 8 A – Oberinn

Zeit: Di 04.11.2025, 19:30 – 21:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Alexander Huber
Gebühr: € 29,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kompost, Terra Preta, Bokashi: Für eine fruchtbare Erde

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

Ort: Welschnofen, Dolomitenstraße 7B
Zeit: Do 09.10.2025, 19:30 – 21:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Alexander Huber
Gebühr: € 29,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Topfstars oder Pflegefall – Tipps für glückliche Zimmerpflanzen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Zimmerpflanzen richtig gepflegt werden – von Standortwahl bis Umtopfen. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingspflanze mit, wir schauen gemeinsam, was ihr guttut.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Mi 15.10.2025, 18:00 – 20:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Barbara Kaufmann
Gebühr: € 25,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Duftende Kräutergeschenke aus Küche, Garten & Natur

In diesem Workshop mit Hildegard Kreiter entstehen kreative Kräutergeschenke wie Teemischungen, Salben und Badesalze – ideal für die Weihnachtszeit. Die Teilnehmenden nehmen ihre Produkte, Rezepte und viele Ideen mit nach Hause.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6
Zeit: Do 04.12.2025, 18:30 – 21:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Hildegard Kreiter
Gebühr: € 48,00
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Hauswirtschaft, Haushalt

Wie richtiges Aufräumen den Sinn für Nachhaltigkeit stärken kann

Mit der KonMari-Methode® gelingt nachhaltiges Aufräumen, das nicht nur Ordnung schafft, sondern auch das Bewusstsein für das Wesentliche stärkt. Der Kurs zeigt, wie wir Ballast loswerden und Zeit, Geld und Energie sparen können.

Ort: St. Lorenzen, Wangergasse 29

Zeit: Mi 24.09.2025, 19:30 – 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Berta Pircher

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778

Basic: Raumpflege/Reinigung

In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps für eine klimafreundliche, materialschonende und zeitsparende Reinigung. Von Reinigungsmitteln über Geräte bis zur effizienten Vorgehensweise – alles für einen sauberen Haushalt mit System.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 22.01.2026, 18:00 – 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sophia Zöschg

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Ordnung ist das halbe Leben

Wie man durch richtiges Aufräumen die andere Hälfte genießen kann.

Effektives Ausmisten und Aufräumen kann unsere Sicht auf Besitz und Alltag nachhaltig verändern. Der Kurs vermittelt Grundregeln und praktische Tipps, um dauerhaft Ordnung zu schaffen und mehr Zeit fürs Wesentliche zu gewinnen.

Ort: Ritten, Dorf 16

Zeit: Do 06.11.2025, 18:30 – 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Edith Gampenrieder

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Heimwerken will gelernt sein

Beim Bohren und Sägen kommt es nicht nur auf das richtige Werkzeug, sondern auch auf die korrekte Handhabung an. Sie erlernen die Grundlagen von Werkzeugen, welche Sie im praktischen Teil benutzen werden.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Bozen, Neustifter Weg 5

Zeit: Sa 29.11.2025, 08:30 – 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Georg Caminada

Gebühr: € 62,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Basic: Ich lerne kochen 1

Sie kennen einige Grundzubereitungsarten wie Kochen, Braten, Schmoren, Dämpfen und Dünsten und lernen wichtige Schneidetechniken. Sie bereiten in jeder Einheit ein dreigängiges Menü zu.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Fr 16.01.2026 - Mo 19.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Alltagsküche -Schnell und Gesund

30-Minuten-Rezepte für jeden Tag

In diesem Kochworkshop lernen Sie schnelle, alltagstaugliche Rezepte mit dem gewissen Etwas kennen. Die raffiniert einfachen Gerichte werden gemeinsam verkostet.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 20.09.2025, 09:00 - 13:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 60,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 74243

Ort: Auer, Widumgasse 1

Zeit: Sa 04.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

5

Soßen zaubern – Ihre Geheimwaffe in der Küche

In diesem Kurs dreht sich alles um klassische und kreative Soßen, die jedes Gericht veredeln. Eine Mischung aus Schauküche und Praxis sorgt für Abwechslung, inklusive Verkostung und Rezeptheft zum Mitnehmen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 04.10.2025, 10:00 - 14:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Martin Tschenett

Gebühr: € 65,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Meal Prep – Mahlzeiten vorkochen und Zeit sparen

Planen, kochen, aufbewahren: Meal Prep ist eine praktische Methode, um Mahlzeiten im Voraus zuzubereiten – ideal für Büro und Zuhause.

Ort: Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Sa 18.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 04.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Meal Prep – Gesunde Mahlzeiten effizient vorbereiten

Die Referentin zeigt, wie sich mit einfachen, schnellen und nährstoffreichen Gerichten Zeit sparen und eine ausgewogene Ernährung sicherstellen lässt. Mit den richtigen Werkzeugen vermeiden wir Stress in der Küche und kochen gesund – ganz ohne stundenlangen Aufwand.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 27.09.2025, 09:30 - 14:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Hanna Thuile

Gebühr: € 68,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Meal Prep – Vorkochen für eine stressfreie Woche

Sie planen ihre Mahlzeiten für mehrere Tage im Voraus, bereiten diese an einem Tag vor und kombinieren sie anschließend beliebig zu Speisen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 15.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Gebühr: € 58,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440981

Alltagsküche für jeden Tag

Mit natürlichen und einfachen Lebensmitteln bereiten wir schnelle Gerichte zu, die den Alltag erleichtern und bereichern.

Ort: Karneid, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 05.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kochen im Alltag – Einfach und gut

Einfache Küche und raffinierter Genuss müssen kein Widerspruch sein – das zeigen die Rezepte, nach denen im Kurs gekocht wird.

Ort: Eppan an der Weinstraße Kapuzinerstraße 21

Zeit: Sa 15.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Jakob Marmsoler

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Einfach genial: Schlichte Gerichte – großer Geschmack

In einer unterhaltsamen Kochshow wird ein schmackhaftes 4-Gänge-Menü mit einfachen Zutaten zubereitet. Dazu gibt es warenkundliche Informationen, küchentechnische Tipps und ein gemeinsames Genusserlebnis.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 29.01.2026, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 52,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440981

Wie geht... Soufflé

Zubereitet werden herzhafte und süße Soufflés wie Schokolade-Walnussoufflé, Basilikumsoufflé oder Soufflé mit Gemüse. Der Kurs vermittelt wichtige Zubereitungsschritte, kreative Varianten und Anrichtetechniken – mit anschließendem gemeinsamem Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Di 02.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440981

Suppenvielfalt – kräftig, cremig, klar

Zubereitet werden regionale und internationale Suppen aus Gemüse, Fleisch und Fisch – von klar bis cremig. Der Kurs bietet Küchentechniken, Zutatenkunde, Anrichtetipps und gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mi 03.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gisela Greinöcker

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

One-Pot-Gerichte

Gekocht wird in nur einem Topf oder einer Pfanne – mit Gemüse, Fleisch und Hülsenfrüchten. Der Kurs vermittelt vielseitige Garmethoden, saisonale Varianten, Anrichtetechniken und lädt zum gemeinsamen Genießen ein.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mi 10.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Lokale Gerichte

Schlutzer, Knödel & mehr – Südtiroler Hausmannskost

Mit viel Freude und Erfahrung präsentiert Mali Höller klassische Südtiroler Gerichte – von ihren berühmten Schlutzern bis zu weiteren herzhaften Spezialitäten. Ein Kurs für alle, die traditionelle Küche lieben und selbst Hand anlegen möchten.

Ort: Ritten, Oberleithach 6 A

Zeit: Sa 06.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Amalie Mair

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Unterlandler Küche – Besonderheiten von früher

Angelika kocht wie zu Großmutters Zeiten, damit alte Rezepte nicht in Vergessenheit geraten. Auf dem Speiseplan stehen: Hausfreunde mal anders, Magenbrot, schnelles Brot für Eilige, ein Wintertrunk und ein selbstgemachtes Lebkuchengewürz.

Ort: Salurn, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Sa 22.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Angelika Maria Gschnell

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Südtiroler Vorspeisen mal anders

Zubereitet werden einfache Südtiroler Vorspeisen in neuen Variationen. Tipps zu Küchentechniken, Zutatenkunde und saisonalen Abwandlungen. Gemeinsam wird gekocht und genossen.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße 37

Zeit: Mo 17.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Elisa Sanin

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, Tel. 0471 812 600

Gerichte aus Kartoffelteig – Gnocchi, Schlutzer, Knödel

Sie erlernen die Zubereitung von klassischen und innovativen Kartoffelteiggerichten.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 – St. Georgen

Zeit: Di 25.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Karin Longariva

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Alte Tiroler Kost – Gerichte aus Großmutters Zeiten

Altüberlieferte Rezepte wie Erdäpfelriebl und andere Köstlichkeiten werden mit einfachen Mitteln nachgekocht. Mit dem Bewusstsein von damals und saisonalen Zutaten entsteht traditionelle Tiroler Küche mit wenig Aufwand – gekocht und gegessen wird gemeinsam.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 25.10.2025, 09:30 - 14:15 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Judith Rungg

Gebühr: € 55,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Bauernkrapfen, Kirchtagkrapfen, Festtagskrapfen... – Südtiroler Tradition in der Küche

Krapfen mit Marmelade, Mohn oder Kastanien gehören zur Südtiroler Festtagsküche. Im Kurs werden Teig, Füllungen und Zubereitung dieser traditionellen Süßspeise gemeinsam erlernt und verkostet.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 20.11.2025, 16:00 - 21:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Evi Schöpf

Gebühr: € 205,00 Seminargebühr, € 60,00 inkl. kleiner Imbiss

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Italienische Küche

Risotto – ein italienischer Klassiker

Ständig rühren oder gar nicht? Schauen Sie dem erfahrenen Meisterkoch über die Schulter und lernen Sie verschiedene Varianten von Risotti zuzubereiten.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 22.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Jakob Marmsoler

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

5

Italienische Inselküche – Ma che bontà!

Thomas Ortler nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die italienischen Inseln – von Venedig bis Sizilien, hinauf nach Sardinien. Gemeinsam wird ein Menü zubereitet, das die kreative, traditionsreiche Küche des Mittelmeers in den Kochtopf bringt.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 25.11.2025, 16:30 - 21:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Thomas Ortler

Gebühr: € 70,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Nudeln & Co. Selbstgemacht

Auf dem Speiseplan stehen Nudelteig mit und ohne Ei, selbstgemachte Tagliatelle, Farfalle, Tortelloni mit Kürbisfüllung und Ravioli mit Ricotta-Zitrone-Füllung.

Ort: Kaltern an der Weinstraße Handwerkerzone 14

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Pizza und Panettone

Sie lernen die ideale Zubereitungsweise für hausgemachte Pizza und gelungenen Panettone.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße 37

Zeit: Mo 01.12.2025 - Di 02.12.2025 18:00 - 22:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ursula Trafojer

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, Tel. 0471 81 26 00

Alles fürs Buffet & Festmenü

Festliche Tortendekoration – Ein süßes Kunstwerk zum Mitnehmen

Gemeinsam wird eine kunstvolle Motivtorte gestaltet – mit Figuren aus Fondant und Saracino, vielen Tipps der Konditormeisterin und jeder Menge Kreativität. Am Ende nehmen Sie Ihr selbstgemachtes Kunstwerk mit nach Hause.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: So 16.11.2025, 09:30 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Deborah Federspiel

Gebühr: € 50,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Kochen an Festtagen – Fisch, Fleisch, vegetarisch

Zu jedem Fest gehört ein gutes Essen: Küchenmeister Florian Fink zeigt besondere Gerichte für festliche Anlässe und gibt Tipps für die Umsetzung zuhause.

Ort: Brixen, Kleine Lauben 4

Zeit: Mo 17.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Florian Fink

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Tarte und Quiches

Zubereitet werden pikante und süße Tartes und Quiches mit verschiedenen Teigen wie Mürbteig, Quarkölteig oder Auslegeteig. Der Kurs bietet kreative Beläge, saisonale Varianten, Backtipps und gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mo 10.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440981

Fingerfood & Häppchen – Kleine Köstlichkeiten mit großer Wirkung

Entdecken Sie kreative Rezepte für raffiniertes Fingerfood und kleine Gaumenfreuden – ideal für Gäste oder das Weihnachtsbuffet. Gemeinsam wird zubereitet und probiert.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 28.11.2025, 16:00 - 20:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Margit Feichtinger

Gebühr: € 58,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Ein Menü für meine Gäste

Sie gestalten ein festliches Essen, angefangen von der Zubereitung des Menüs bis hin zum schön gedeckten und dekorierten Tisch. Tipps zur Menüplanung, Zubereitung eines Menüs, kreative Gestaltung des Tisches und gemeinsames Genießen erwarten Sie.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14
Zeit: Di 27.01.2026, 17:00 - 22:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Nadia Puff
Gebühr: € 60,00 inklusive Materialspesen
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Fisch & Fleisch

Fischgenüsse – Die Kunst des Fischkochens

Der Fisch-Kochkurs zeigt, wie man die gesunden Meeresbewohner geschmackvoll zubereiten und liebevoll präsentieren kann. Eine kulinarische Reise zu den geschmackvollen Schätzen des Meeres, aber auch einige Köstlichkeiten aus den heimischen Gewässern sind mit dabei.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Do 23.10.2025, 16:00 - 21:00 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Manfred Ziernheld
Gebühr: € 60,00 inkl. Verkostung
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

5

Fischkochkurs

Im Kurs erfahren Sie alles rund um den Einkauf und die Zubereitung von Fisch. Praktische Tipps und einfache Rezepte machen das Kochen zum Genuss.

Ort: Ritten, Dorf 16
Zeit: Sa 11.10.2025 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)
Ort: Vahrn, Voitsbergstraße 1
Zeit: Mi 21.01.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)
Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21
Zeit: Fr 23.01.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Jakob Marmsoler
Gebühr: € 52,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Fleischkochkurs

Zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsohle? Lernen Sie die richtige Zubereitung von Fleisch und entdecken Sie praktische Tipps unserer Kochprofis.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen
Zeit: Di 04.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Karin Longariva
Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21
Zeit: Fr 28.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Jakob Marmsoler
Gebühr: € 52,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Ein gutes Stück Fleisch

Ob Rind, Wild, Geflügel oder Schwein – Fleisch ist vielseitig und wertvoll. Im Kochworkshop lernen Sie die Grundlagen der Zubereitung für zartes und saftiges Fleisch.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 06.12.2025, 10:00 - 15:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Manfred Ziernheld

Gebühr: € 60,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Hier geht's um die Wurst

Wir stellen gemeinsam frische Hauswürste her, traditionell und mit eigenen Händen. Vom Zerlegen des Fleisches bis zur fertigen Wurst erleben Sie den gesamten Prozess der Wurstherstellung.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 06.11.2025, 16:30 - 21:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Nico Riedl

Gebühr: € 65,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Wie geht... Gulasch

Sie lernen, wie man ein saftiges Gulasch zubereitet und worauf es dabei ankommt. Dazu gehören passende Beilagen, Tipps zur Fleischwahl und viele praktische Küchentricks.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Di 04.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 65,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Basic: Fleisch

Sie lernen die Qualitätsmerkmale von Fleisch kennen und bereiten schmackhafte Gerichte zu. Der Kurs vermittelt Grundzubereitungen mit einheimischem Fleisch und verschiedenen Garmethoden.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 14.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Anita Spitaler

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Mi 26.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Priska Hell

Gebühr: € 75,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, Tel. 0471 81 26 00

Gutes Fleisch 1: Flanksteak, Onglet und Co.

Sie lernen weniger bekannte Fleischteile vom heimischen Rind kennen und bereiten daraus einfache, schmackhafte Gerichte zu. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Einkauf, Zubereitung und Garmethoden.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Di 18.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Marlene Gamper
Gebühr: € 75,00 inkl. Materialspesen
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Burger 1x anders

Sie kreieren unterschiedliche Burger und kombinieren diese mit selbstgemachten Saucen und Beilagen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Zutaten, Zubereitung und kreativen Varianten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14
Zeit: Mi 26.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Nadia Puff
Gebühr: € 62,00 inkl. Materialspesen
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Feuer und Flamme: Wenn Männer kochen

Lust, ein beeindruckendes Vier-Gänge-Menü zu zaubern? In diesem Kochkurs wird Ihnen gezeigt, wie mit einfachen Techniken schmackhafte Gerichte entstehen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 18.10.2025, 16:00 - 20:30 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Martin Tschenett
Gebühr: € 65,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Vegetarisches, Gemüse

Kochen mit Wirsing

Sie bereiten verschiedene süße und herzhafte Gerichte mit Wirsing als Hauptzutat zu. Der Kurs vermittelt Tipps zur Zubereitung, saisonalen Abwandlung und zum Anrichten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14
Zeit: Di 20.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspesen
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Kochen mit Artischocke

Sie bereiten verschiedene süße und herzhafte Gerichte mit Artischocke als Hauptzutat zu. Der Kurs vermittelt Tipps zur Zubereitung, saisonalen Abwandlung und zum Anrichten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14
Zeit: Mi 28.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Gisela Greinöcker
Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspesen
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Kochen mit Lauch

Sie bereiten verschiedene süße und herzhafte Gerichte mit Lauch als Hauptzutat zu. Der Kurs vermittelt Tipps zur Zubereitung, saisonalen Abwandlung und zum Anrichten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Di 21.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gisela Greinöcker

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspesen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Kastanie, Kürbis & Kartoffel

Sie bereiten raffinierte süße und herzhafte Gerichte mit Kastanie, Kürbis und Kartoffel zu. Der Kurs bietet Warenkunde, kreative Rezeptideen und gemeinsames Genießen.

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Fr 24.10.2025, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Kofler

Gebühr: € 60,00 inkl. Materialspesen

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, Tel. 0473 920 962

Kochen mit Rotkohl

Sie bereiten verschiedene süße und herzhafte Gerichte mit Rotkohl als Hauptzutat zu. Der Kurs vermittelt Tipps zur Zubereitung, saisonalen Abwandlung und zum Anrichten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Fr 14.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspesen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Kochen mit Kürbis – Das Multitalent in der Küche

Entdecken Sie die Vielseitigkeit des Kürbisses in der Küche! Sie lernen, wie man leckere Kürbisgerichte zubereitet – von herzhaften Suppen bis hin zu süßen Desserts.

Ort: Kurtinig an der Weinstraße, Gartenweg 12

Zeit: Sa 11.10.2025, 14:00 – 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Helene Pratzer

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Hülsenfrüchte – Rezepte aus aller Welt

Sie bereiten schmackhafte süße und herzhafte Gerichte mit Hülsenfrüchten aus aller Welt zu. Der Kurs vermittelt vielseitige Garmethoden, Tipps zur Abwandlung und Anrichtetechniken.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 23.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Do 20.11.2025, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Sabine Oberrauch
Gebühr: € 57,00 inkl. Materialspesen
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Hülsenfrüchte – Bunte, gesunde Vielfalt

Hülsenfrüchte sind pflanzliche Eiweißnahrung, mineralstoffreich, vitaminhaltig, sättigend und schmackhaft. Wir bereiten raffinierte Gerichte zu und kombinieren sie mit Gemüse, Gewürzen und anderen Zutaten.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 – St. Georgen
Zeit: Di 11.11.2025, 17:00 – 21:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Tanja Pfeifhofer
Gebühr: € 49,00
Ort: Sarntal, Reinswald 66
Zeit: Mi 15.10.2025, 17:00 – 21:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Rita Mairhofer Bernardi
Gebühr: € 52,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Hülsenfrüchte – Vielfalt aus der Natur in Ihrer Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die bunte Welt der Hülsenfrüchte und lernen, wie man sie kreativ und alltagstauglich zubereitet. Ob warm, kalt oder als Snack – die pflanzlichen Eiweißquellen stehen im Mittelpunkt.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Fr 07.11.2025, 13:30 – 18:00 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Hanna Thuile
Gebühr: € 68,00, inkl. Verkostung
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Vegane Küche für Herbst und Winter

Sie haben wenig Zeit und möchten trotzdem gesund kochen? An diesem Abend erhalten Sie Anregungen für vollwertige vegane Herbst- und Wintergerichte.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 – St. Georgen
Zeit: Di 14.10.2025, 18:00 – 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Christof Hellweger
Gebühr: € 52,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Vegan für Neugierige: Herbst

Sie bereiten ein kreatives veganes Menü mit saisonalen Zutaten zu und erhalten praktische Tipps zur pflanzlichen Küche. Gemeinsam genießen wir die zubereiteten Gerichte.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14
Zeit: Mi 19.11.2025, 18:00 – 22:00 Uhr (5 WBh)
Gebühr: € 56,00 inkl. Materialspesen
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Vegetarische Blitzrezepte für den Herbst

Vegetarische Küche und raffinierter Genuss müssen kein Widerspruch sein. Im Kurs werden schnelle, herbstliche Rezepte gemeinsam zubereitet.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Di 21.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Karin Longariva

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Saisonale Küche

Winterliche Gewürzküche – duftend, aromatisch, herzhaft

In einer Kochshow werden aromatische Wintergerichte mit saisonalen Zutaten und wärmenden Gewürzen zubereitet. Dazu gibt es warenkundliche Informationen, praktische Küchentipps und ein gemeinsames 4-Gänge-Menü.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mo 01.12.2025, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 52,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440981

Der Herbst in der Küche – Ein 5-Gänge-Menü

Der Küchenchef zeigt eine einfache, aber hochwertige Küche mit regionalen Zutaten, verfeinert mit heimischen Wild- und Waldkräutern. Sein Credo: Gute Küche muss nicht teuer sein.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 03.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Armin Mairhofer

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Wintergemüse verarbeiten leichtgemacht – Saisonal, regional und biologisch

Bettina Laimer zeigt, welche Vielfalt an Wintergemüse auf ihrem Hof wächst – von Klassikern bis zu Raritäten wie Palmkohl oder Broccolo fiolaro. Gemeinsam bereiten wir daraus einfache und gesunde Gerichte für den Alltag zu.

Ort: Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Sa 29.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Bettina Laimer

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Herbstliche Aromenvielfalt: Kulinarisches mit Kürbis, Topinambur & Co.

Sie erleben eine herbstliche Kochshow mit vielen Anregungen für ein saisonales Menü. Es erwartet Sie ein genussvoller Abend mit Tipps, Warenkunde und einem 4-gängigen Menü.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mo 20.10.2025, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 52,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Brot backen

Vollwertig Brot backen – Einfach und schnell

Mit frisch gemahlenem Vollkornmehl backen wir verschiedene Brote sowie süße und salzige Varianten und bereiten passende Aufstriche zu. Dabei erfahren Sie, was echtes Vollkornbrot ausmacht und warum es so gesund ist.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 16.01.2026, 14:00 – 19:00 Uhr (7 WBh)

Ort: Terlan, Brauereistraße 1 A

Zeit: Sa 24.01.2026, 14:00 – 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Gertrud Maier

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Brotkreationen und Aufstriche – Backen und genießen

In der gemütlichen Backstube entstehen verschiedenste Brotsorten, die mit herzhaften Aufstrichen verkostet werden. Der Kurs bietet kreative Ideen für abwechslungsreiche Brotzeiten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 12.12.2025, 14:00 – 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Brunhilde Mair Tanner

Gebühr: € 66,00 inkl. Verkostung

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Vollkornbrote selber backen

Wir backen aus verschiedenen Getreidesorten schmackhafte Vollkornbrote und erfahren Wissenswertes rund ums Brotbacken. Der Kurs bietet Rezepte für süße und herzhafte Brote sowie praktische Tipps für zu Hause.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 26.09.2025, 14:00 – 18:30 Uhr (6 WBh)

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 15.11.2025, 10:00 – 15:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Gertrud Maier Gummerer

Gebühr: € 55,00, inkl. Imbiss

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Brotbacken mit Pasta Madre – Bekömmlich und nahrhaft

Pasta Madre ist ein milder Sauerteig aus Weizen oder Dinkel. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des Backens mit Mutterhefe und verkosten frisch gebackene Brote.

Ort: Ritten, Dorf 16

Zeit: Fr 10.10.2025, 14:00 – 17:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Mi 15.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Luzia Berger

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Backen und Durchatmen

Backen mit Pasta Madre erfordert Achtsamkeit, Zeit und Freude. In diesen zwei Tagen lernen wir, Feinstes zu backen und finden dabei Zeit für Entspannung, Genuss und Achtsamkeit.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 29.11.2025 - So 30.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (18 WBh)

Referent*in: Luzia Berger - Birgit Prast

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Brotbackkurs mit Annalena - Neue Rezepte

Annalena überrascht mit neuen Brotrezepten. Auf dem Backplan stehen diesmal: Brotkranz mit Körnern, Kürbisbrötchen, Dinkel-Buttermilch-Brot und zweierlei Grissini.

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Sa 25.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Brotbackkurs mit Annalena

Annalena bäckt für ihr Leben gern Brot. Schaut ihr über die Schulter und erlernt, wie schnell und einfach Brot zubereitet werden kann!

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Sa 15.11.2025 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Brot backen

Sie stellen verschiedene Teige her und backen daraus verschiedene kleine Brötchen und Brote.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mo 26.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440

Basic: Ich lerne backen

Zubereitet werden süße und herzhafte Backwaren aus Mürbteig, Biskuitmasse und Rührteig – mit vielen Tipps zur Teigherstellung, zum Backen und zu saisonalen Varianten. Gemeinsam wird gebacken und genossen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 27.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440981

Die süße Versuchung

Desserts im Glas

Süße Nachspeisen, schön serviert. Verschiedenste Kreationen werden nicht nur zum Genuss für den Gaumen, sondern auch zum Fest für die Augen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 20.09.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 50,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Schokoladige Verzierungen und Schriftzüge

Feine Schokolade: schreiben, gestalten, veredeln. In diesem Workshop dreht sich alles um die Kunst, Torten, Pralinen oder Desserts mit Schokolade stilvoll zu verzieren.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 03.10.2025, 14:00 - 18:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Deborah Federspiel

Gebühr: € 50,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Kastanienbäckerei - Kastanienherzen & Co.

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

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Fr 10.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Magdalena Raffl

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444,

Pralinen selber machen

Süße Kunstwerke aus Schokolade. Wunderschöne und leckere Pralinen für Weihnachten selber machen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: So 07.12.2025, 14:00 - 18:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Pralinen - Verführerische Köstlichkeiten ganz einfach

Wir bereiten gemeinsam Pralinen zu, die sich, nett verpackt auch als Geschenk eignen.

Ort: Karneid, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 10.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Fr 28.11.2025 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Südtiroler Süßspeisen mit Früchten und alten Obstsorten

Tauchen Sie ein in die Süßspeisen-Küche von Armin Mairhofer! Er bereitet einfache, aber etwas andere Süßspeisen zu und kombiniert sie mit herbstlichen Früchten und alten Obstsorten.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 07.11.2025 17:00 - 21:00 Uhr

Referent*in: Armin Mairhofer

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kreative Dessertküche

Sie bereiten kreative Desserts zu und erlernen dabei verschiedene Techniken der modernen Dessertküche.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 22.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

5

Backen für Weihnachten

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Annalena zeigt euch, wie ihr essbare Weihnachtsgeschenke für eure Lieben anfertigen könnt: Mozartkugeln, eingelegtes Gemüse, Gingerbread-Backmischung, selbstgemachte Tagliatelle.

Ort: Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Sa 20.12.2025 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Gute Düfte aus der Keksdose

Weihnachten ohne Kekse wäre wohl undenkbar. Erleben Sie an diesem Nachmittag weihnachtliches Backvergnügen und gehen Sie mit traditionellen und neuen Rezepten nach Hause!

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Fr 28.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Magdalena Raffl

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Weihnachtsbäckerei

Was wäre die Advents- und Weihnachtszeit ohne selbst gebackene Kekse? In diesem Kurs erfahren Sie alles über gesunde, wohlschmeckende und vollwertige Weihnachtsbäckerei.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 13.12.2025, 10:00 - 15:30 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Gertrud Maier Gummerer

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Weihnachtliche Geschenke aus der Küche

Sie stellen weihnachtliche Geschenke her und setzen diese mit einer liebevoll gestalteten Verpackung perfekt in Szene.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 11.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Glutenfrei backen – Weihnachtsbäckerei

In diesem Kurs werden traditionelle Weihnachtskekse glutenfrei gebacken – einfach, lecker und garantiert gelingsicher. Erica Rizzoli teilt ihre Erfahrung und Leidenschaft fürs Backen.

Ort: Kurtinig an der Weinstraße, Gartenweg 12

Zeit: Sa 29.11.2025, 14:00 – 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Erica Rizzoli

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

5

Konservieren

Fermentieren - Gemüse haltbar machen

Schon unsere Vorfahren kannten die Heilkraft von rohem, fermentiertem Gemüse. Sie dürfen drei gefüllte Gläser, u. a. das bekannte Kimchi, mit nach Hause nehmen.

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Mi 01.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Fr 03.10.2025 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Thomas Schäfer

Gebühr: € 45,00

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 11.10.2025 09:30 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Magdalena Pappalardo

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Gemüse fermentieren

Fermentation ist eine alte Kulturtechnik, mit der rohes Gemüse durch Milchsäurebakterien haltbar gemacht wird und dieses dabei bekömmlicher und gesünder wird.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 17.10.2025, 16:30 - 20:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Irene Hager von Strobele

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Gesunde Jause

Riegel & Co. selbstgemacht - Energie für zwischendurch

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie schmackhafte und gesunde Snacks ohne großen Aufwand zubereiten können - geeignet für zwischendurch, für die Schule, aber auch für den Rucksack.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Fr 10.10.2025 16:00 - 19:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tanja Pfeifhofer

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Riegel, Energiekugeln & Pralines aus gesunden Zutaten

Welche Zutaten für süße Snacks sind tatsächlich gesund und welche nur scheinbar? Diese Frage werden wir klären und leckere Snacks zubereiten.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 11.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Magdalena Pappalardo

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Marende - Tradition trifft Kreativität

Zubereitet werden neue und traditionelle Marende-Rezepte wie selbstgemachtes Brot, Cracker, saures Gemüse, Blüten-Butter, Dips und Mini-Spieße. Der Kurs bietet viele Tipps zur Zubereitung, Präsentation und saisonalen Abwandlung - mit anschließendem gemeinsamem Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Fr 07.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 57,00 inkl. Materialspeisen

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440981

Für Kinder & Jugendliche

Schnelle Gerichte mit viel Gemüse und Kräutern

Im Kindergarten essen die Kinder, zuhause nicht. Kennen Sie das? Schauen Sie der erfahrenen Kindergartenköchin über die Schulter - sie verrät uns ihre Tricks und Rezepte.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Di 28.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Tanja Pfeifhofer

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Koch ABC für Mittelschüler*innen

Du lernst unter Anleitung einfache und leckere Gerichte zu kochen.

Ort: Tisens, Frankenbergweg 45

Zeit: Do 29.01.2026 - Do 05.02.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Fachreferent*in

Gebühr: € 28,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, Tel. 0473 920 962

Kreative Jausensnacks

Du bereitest gemeinsam mit Mama, Papa, Tante, Onkel, Oma oder Opa verschiedene Jausen für die Schule und Freizeit zu.

Zielgruppe: Kinder von 8 bis 11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mo 20.10.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Gebühr: € 65,50

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Pausensnacks für Mittelschüler*innen

Du bereitest verschiedene Jausen-Alternativen zu.

Programm: Kreative, gesunde und alternative Ideen zum Pausenbrot, verschiedene Transportmöglichkeiten, gemeinsames Genießen.

Zielgruppe: Mittelschüler*innen

Ort: Bozen, Frankenbergweg 45

Zeit: Do 16.10.2025, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Sabine Oberrauch

Gebühr: € 16,50

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, Tel. 0473 920 962

Kleine Köche im Herbst

Du kannst selbstständig zwei einfache Gerichte zubereiten.

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 3., 4. und 5. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mi 05.11.2025 - Mi 12.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 20,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Brotbackstube

Du bereitest verschiedene Brote und Aufstriche selbst zu. Wir werden zusammen Getreidekörner zu Mehl mahlen, Brotteig kneten, das Brot herstellen und backen und Aufstriche zubereiten.

Zielgruppe: Mittelschüler*innen

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Fr 24.10.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sophia Zöschg

Gebühr: € 14,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

In der Weihnachtsbäckerei...

Das gemeinsame Backen in der Vorweihnachtszeit ist etwas Besonderes und erfreut Groß und Klein.

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit mind. 1 Erwachsenen

Ort: Vahrn, Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, Brunogasse 2

Zeit: Sa 13.12.2025, 13:30 - 18:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Doris Wieland

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279923

5

Weihnachtsbackstube für Kinder

Du bereitest einen Mürbeig zu und kannst ihn zu verschiedenen Keksen weiterverarbeiten.

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 4. und 5. Klasse und Mittelschüler*innen der 1. und 2. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Fr 19.12.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Zeit: Mo 22.12.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 4. und 5. Klasse

Ort: Tisens, Frankenberweg, 45

Zeit: Fr 28.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Renate Kofler

Gebühr: € 16,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, Tel. 0473 920 962

Weihnachtsbäckerei für Kids - Bunt und schokoladig

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

Zielgruppe: Kinder von 6 bis 10 Jahren

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Sa 13.12.2025, 10:00 - 13:00 Uhr (4 WBh)

Zeit: Sa 13.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Fr 19.12.2025 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 42,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Asiatische Küche

Sushi selbstgemacht - Nigiri, Maki & Co.

Sie lernen aus Fisch, Reis und Gemüse leckeres Sushi zu rollen und zu formen. Die Zubereitung ist einfacher als gedacht!

Ort: Terlan, Brauereistraße 1 A

Zeit: Do 16.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Andreas Sölva

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Sushi Vegan mit den Foodlovers

Sushi ohne Fisch? In diesem Kurs lernst du kreatives, schmackhaftes Sushi ganz ohne tierische Produkte und passende Beilagen zuzubereiten.

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:30 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:30 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Lorena Gufler - Barbara Pfitscher

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Sushi selbstgemacht - Schritt für Schritt

Angefangen beim Equipment über den Einkauf der richtigen Sushi-Zutaten bis hin zur Zubereitung von Sushi-Reis kreieren wir gemeinsam klassisches Sushi und auch neue Sushi-Varianten.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Do 23.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Fr 21.11.2025, 15:00 - 19:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Hanno Innerhofer

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 24.10.2025, 16:00 - 20:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Hanno Innerhofer

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Slow Sushi

Sie stellen Sushi mit teils regionalen Zutaten selbst her. Grundlagen, Zubereitung, Tipps und Tricks.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Fr 09.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Authentisch vegetarisch chinesisches kochen mit Miss Wok

Miss Wok lädt zu einem kulinarischen Abend nach Fernost: Nach der Präsentation einiger Basis-Zutaten der chinesischen Küche, erlernen Sie die Zubereitung von regionalen chinesischen vegetarischen Gerichten aus dem Wok.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Mi 03.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Estelle Li-Yu Wang

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Buddha Bowl - Kleine, gesunde Gerichte aus einer Schüssel

Eine Buddha Bowl besteht aus kleinen Portionen gesunder Lebensmittel, in einer Schüssel serviert. Die Mahlzeiten lassen sich gut im Voraus zubereiten und auch Reste können gut verwertet werden.

Ort: Auer, Widumgasse 1

Zeit: Mi 22.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Thailändische Küche

Freuen Sie sich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte, exotische Gewürze und frische Kräuter! Sie erhalten zahlreiche praktische und wertvolle Tipps für zu Hause.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Fr 07.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Mi 12.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Hanno Innerhofer

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 14.11.2025, 16:00 - 20:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Hanno Innerhofer

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Authentisch Chinesisches kochen mit Miss Wok - Wintergerichte

Miss Wok lädt erneut zu einem kulinarischen Abend nach Fernost. Sie erlernen die Zubereitung von regionalen, chinesischen Gerichten aus dem Wok.

Ort: Auer, Widumgasse 1

Zeit: Mi 12.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Estelle Li-Yu Wang

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Asiatische Küche - Würzig, aromatisch und scharf

Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig, schmackhaft und aromatisch die asiatische Küche schmeckt. Die Gerichte sind schnell zubereitet und einfach zu kochen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 21.11.2025, 14:00 - 18:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Manfred Ziernheld

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Asia Küche 1

Sie kennen die Vielfalt der Zutaten und bereiten daraus geschmacklich kreative Gerichte mit Gemüse, Fleisch und Hülsenfrüchten selbstständig zu.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Di 13.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Orientalisch kochen 1

Sie lernen die Vielfalt der Zutaten aus dem Orient kennen und bereiten geschmacklich aufregende Gerichte mit Gemüse, Fleisch und Hülsenfrüchten zu.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mo 19.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gisela Greinöcker

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Wok

Sie lernen den richtigen Umgang mit dem Wok und bereiten kreative Wok-Gerichte zu.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Di 09.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Elisa Sanin

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, Tel. 0471 81 26 00

Glutenfrei

Glutenfrei - Ohne Fertigprodukte & Blutzuckerschwankungen

Du hast Zöliakie oder eine Glutensensitivität und möchtest dich gesund ernähren? In diesem Kurs erhältst du wertvolle Tipps und du lernst leckere und nährstoffreiche Mahlzeiten zuzubereiten.

Ort: Pfalzen, Bachla 16

Zeit: Fr 24.10.2025, 17:00 - 20:30 Uhr

Referent*in: Valentina Moling

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Glutenfreies Brot und Gebäck

In diesem praxisorientierten Backkurs lernen Sie, wie man mit glutenfreien Mehlen schmackhaftes Brot, Gebäck und Vinschger Paarln zubereitet. Die Referentin gibt wertvolle Tipps zum Umgang mit glutenfreien Teigen und deren Eigenschaften.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 19.09.2025, 13:30 – 18:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Erica Rizzoli

Gebühr: € 70,00 (Mitglieder der Zöliakievereinigung AiC erhalten 15 % Ermäßigung)

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Glutenfreies Brot – Einfache und bewährte Rezepte

Erica Rizzoli zeigt, wie man mit glutenfreien Mehlen schmackhafte Brote wie Haferbrot, Mehrkornbrot und Vinschgerln einfach selbst backt. Der Kurs bietet praktische Tipps für gelingsichere Rezepte.

Ort: Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Fr 28.11.2025, 14:00 – 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Erica Rizzoli

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Getränke

Sirup herstellen

Bei der Sirupherstellung spielen Technik und Know-how eine wichtige Rolle und durch gezielten Enzymeinsatz lässt sich die Ausbeute steigern.

Ort: Pfatten, Laimburg 22

Zeit: Fr 24.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Klaus Blasbichler

Gebühr: € 72,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Do it yourself Mocktails/Cocktails

Modern Cocktail Style mit und ohne Alkohol

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 15.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hannes Andergassen

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Das ABC der Spirituosen

An diesem Abend gibt es Wissenswertes über verschiedene hochprozentige Getränke. Was unterscheidet einen Armagnac von einem Cognac, und wie steht ein Brandy dazu?

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 27.11.2025 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Paolo Tezzele

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Kaminabend: Zigarre & Destillate

Ein genussvoller Abend mit Zigarre und edlen Tropfen am Kamin im Kloster Neustift.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 03.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Paolo Tezzele

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Whisky-Verkostung

Ein Abend rund um Herkunft, Herstellung und Vielfalt edler Whiskys mit Verkostung.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 08.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Paolo Tezzele

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Wein

Keltern für jedermann – Von der Traube zum Wein – Teil 1

Grundlagen der Weinherstellung: Theorie und Praxis von der Gärung bis zur Stabilisierung.

Ort: Pfatten, Laimburg 6

Zeit: Fr 12.09.2025 - Fr 28.11.2025, 19:30 - 22:00 Uhr (10 WBh)

Referent*in: Ulrich Pedri

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Keller- und Weinbergbegleitung

Einblick in Geologie, Klima und Weinbau Südtirols. Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter*innen anerkannt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 01.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Werner Waldboth

Gebühr: € 110,00 für Einzelseminar, € 200,00 für zwei Seminare

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Weinwissen für Wanderleiter*innen

Geologie, Geschichte und Kellerpraxis in Südtirol. Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter*innen anerkannt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 24.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Werner Waldböth

Gebühr: € 110,00 Teilnahmebeitrag Einzelseminar, € 200,00 Teilnahmebeitrag für zwei Seminare

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Das kleine Wein-ABC

Einführung in Weinproduktion, Lagerung, Gläserwahl und Verkostung mit Praxisbeispielen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 24.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Werner Waldböth

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Das vertiefende Wein-ABC

Für Fortgeschrittene: Sensorik vertiefen und Weine gezielt einschätzen lernen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 23.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Werner Waldböth

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Aufbauseminar der Südtiroler Weinakademie

Vertiefung zu Italiens Weinbaugebieten, Sensorik, Kellerwirtschaft und internationalem Weinwissen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 03.10.2025 - Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (37 WBh)

Referent*in: Peter Baumgartner – Werner Waldböth

Gebühr: € 620,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Schokolade & Wein

Ein genussvoller Abend über Schokolade, ihre Herstellung und Kombination mit Wein.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 20.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Manuela Secco

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Speck und Wein

Sensorische Verkostung mit Fokus auf die ideale Kombination von Südtiroler Speck und Wein.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 02.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Paolo Tezzele

Gebühr: € 50,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Wein kulinarisch gedacht

Kochen mit Wein und seinen Nebenprodukten. Kreative Küche mit Wein, Verjus, Traubenkernöl & Co – ein genussvoller Streifzug durch Südtirols Weinwelt.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Fr 17.10.2025, 15:00 - 19:00 Uhr

Referent*in: Armin Mairhofer

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kellerei Meran und Südtiroler Weine

Einblick in Weinbau, Kellerarbeit und Verkostung mit dem Kellermeister der Kellerei Meran.

Ort: Marling, Goethestraße 8

Zeit: Mi 26.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Stefan Kapfinger

Gebühr: € 25,00 – wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Bier

Bierbrauen für Bierliebhaber*innen

Praxisnaher Kurs zur Herstellung von Bier für den Eigengebrauch – vom Brauen bis zur Verkostung.

Ort: Pfatten, Laimburg 22

Zeit: Sa 25.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Klaus Blasbichler

Gebühr: € 139,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Bier & Käse

Verkostung mit spannenden Kombinationen aus Bierstilen und hochwertigen Käsesorten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 05.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hubert Stockner

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588





6 Kultur, Kunst & Kreativität

6.1	Kultur	172
6.2	Zeichnen, Malen, Schreiben	182
6.3	Basteln & Kreatives Gestalten	191
6.4	Theater & Märchen	212
6.5	Musik	215

Philosophie

Anthroposophischer Lesekreis

- Ort:** Bozen, Silbergasse 5
Zeit: Mi 01.10.2025 - Mi 10.12.2025, 15:00 - 16:30 Uhr (20 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Spittler Edgar
Gebühr: € 60,00
Veranstalter: Freie Malschule Bozen, Tel. 3346198472

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus? Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

- Ort:** ONLINE
Zeit: Di 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)
Referent*in: N. N.
Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444,

6

Lesen, Literatur

Leseclub: Neue Bücher im Gespräch

Sie sind neugierig auf neue Bücher? Sie haben Lust, mit anderen über die Literatur und eigene Lektüreindrücke zu diskutieren? Im Lesecub haben Sie die Möglichkeit dazu. Bei jedem Treffen sprechen wir über drei Bücher zu einem bestimmten Thema.

- Ort:** Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Do 18.09.2025 - Do 20.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Margot Schwienbacher Pichler
Gebühr: € 25,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Literaturreunde

„Das musst du unbedingt lesen!“ Ob in Zeitung, Fernsehen, Radio oder Internet - Buchtipps gibt es viele. Wir wollen neue Bücher kennenlernen und darüber diskutieren.

- Ort:** Lana, Hofmannplatz, 2
Zeit: Mi 17.09.2025 - Mi 19.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Margot Schwienbacher Pichler
Gebühr: € 25,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Literaturfahrt: Kafkas Prag

Der renommierte Kafka-Biograph Dr. Reiner Stach bringt die originalen Schauplätze von Franz Kafkas Leben in Prag mit Geschichten, Anekdoten und historischem Wissen lebendig nahe.

Ort: Prag (Tschechien), Schlernstraße, 1
Zeit: So 19.10.2025 - Do 23.10.2025, 08:00 - 19:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage;
Referent*in: Veronika Rieder - Patrick Rina
Gebühr: € 1.381,00, pro Person im Doppelzimmer
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Neue Bücher zur Geschichte – ein Leseclub

Sie interessieren sich für Geschichte, lesen gerne und haben Lust, in der Gruppe über historische und zeitgeschichtliche Bücher zu diskutieren? Dann sind Sie in diesem Leseclub mit Hans Heiss richtig.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Di 21.10.2025 - Di 02.12.2025, 16:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Hans Heiss
Gebühr: € 42,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mit Texten das Publikum fesseln - eine Vorlesewerkstatt

Wer Texte vorliest, wünscht sich ein gespannt zuhörendes Publikum und keine gähnenden Gesichter. Wie gut sich das Publikum unterhält, liegt aber vor allem in der Hand der Vorlesenden. Die Werkstatt mit dem Schauspieler Peter Schorn richtet sich an alle, die ihre Vorlesekunst verbessern möchten:

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Fr 14.11.2025 - Sa 15.11.2025, 14:00 - 12:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Peter Schorn
Gebühr: € 129,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Einführung Transcribus - KI zum Lesen alter Schriften

Im Kurs werden die Grundlagen von Transcribus vorgestellt, um selbstständig mit der Software arbeiten zu können. Die Teilnehmenden können eigene Unterlagen mitbringen und die Software ausprobieren.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1
Zeit: Fr 05.12.2025, 15:00 - 18:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Bernhard Mertelseder
Gebühr: € 49,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Einführung in die Kurrentschrift des 18. und 19. Jahrhundert

In diesem Seminar werden Schwellenängste im Umgang mit älteren deutschen Texten abgebaut und eine elementare Lesefähigkeit vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten zudem eine Literatur- und Linkliste zur Vertiefung und zum Selbststudium.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße, 24 A - St. Georgen
Zeit: Fr 24.10.2025, 15:00 - 19:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Philipp Tolloi
Ort: Lana, Hofmannplatz, 2
Zeit: Fr 28.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Harald Toniatti
Gebühr: € 52,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Geschichte, Archäologie, Architektur

500 Jahre 1525/26 - Die Bauernkriege und Michael Gaismair

Vor einem halben Jahrtausend war Mitteleuropa im Aufruhr. Breite Bevölkerungsschichten revoltierten, auch im Tiroler Raum, gegen die Herrschaft. Diese reagierte brutal. Was waren die Hintergründe und Beweggründe für den Aufstand der Bauern, und wer waren diese überhaupt?

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 12.01.2026, 09:30 - 10:30 Uhr

Referent*in: Hannes Obermair

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 05.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: N. N.

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Michael Gaismair und der Tiroler Bauernaufstand 1525

In dieser Tagesfahrt werden Ausstellungen in Neustift, Sterzing und Ridnaun besucht, die den Tiroler Bauernaufstand von 1525 und Michael Gaismair thematisieren.

Ort: Vahrn, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 04.10.2025 08:00 - 19:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hanns-Paul Ties

Gebühr: € 99,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Die Via Claudia Augusta und ihre Zeitzeugen

Die außergewöhnliche Geschichte von Rabland und Töll

Ort: Partschins, Schleuse, 10

Zeit: Mo 31.03.2025 - Mo 03.11.2025 14:30 - 17:00 Uhr (3 WBh) 32 Kurstage, jeden Montag

Referent*in: Claudia Gilli

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll, Tel. 0473 967157,

Wenn Steine reden: Die Grabmäler von St. Nikolaus - Exkursion

Die Grabdenkmäler von St. Nikolaus sind stumme Kleinode, die wir in dieser Exkursion zum Sprechen bringen. Sie geben uns ein vielgestaltiges Bild vergangener Zeit, geprägt von Schicksals- und Gottergebenheit.

Ort: Meran, Ortwein-Straße 6
Zeit: Sa 20.09.2025 10:00 - 11:00 Uhr (1 WBh)
Referent*in: Manfred Kilian
Gebühr: € 15,00
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Unsere Liebe Frau im Moos

In dieser Führung erkunden wir die Pfarrkirche Unsere Liebe Frau im Moos und ihre Geschichte. Anschließend besuchen wir das Deutschhaus und erfahren mehr über den Einfluss des Deutschordens.

Ort: Sterzing, Schlernstraße 1
Zeit: Fr 10.10.2025 13:30 - 16:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Ulrike Buhl
Gebühr: € 35,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kronen, Konfessionen & Konflikte. Österreichische Geschichte

Die österreichische Geschichte umfasst mehr als das heutige Staatsgebiet und ist geprägt von den Habsburgern, der Konfessionalisierung und der Aufklärung. Im Kurs wird auch die Verzahnung der Geschichte Österreichs mit seinen Nachbarn beleuchtet.

Ort: ONLINE
Zeit: Mi 22.10.2025 - Mi 14.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr (20 WBh) 10 Kurstage;
Referent*in: Gunda Barth-Scalmani - Kurt Scharf
Gebühr: € 155,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Matriarchat-Maria und Magie - ...

Vom Kult der Frauen und Frauenkulte: Gab es wirklich matriachale Kulturen und wurden sie durch Männerherrschaft verdrängt? Warum ist die Diskussion um matriachale Kultur immer noch so aktuell? Wir folgen den Spuren der Großen Göttin und Mutter Erde über die Epochen bis hin zum heutigen Verständnis der Göttin in uns selbst.

Ort: Eppan an der Weinstraße, St.-Justina-Weg 10
Zeit: Sa 25.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Ulrike Buhl
Gebühr: € 49,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mithras - Kult und Mysterium

In Südtirol gefundene Mithrassteine weisen auf den Sonnen- und Mysterienkult hin. Wir gehen auf Spurensuche und stellen die Symbolik des Mysterienkultes dem Christentum gegenüber.

Ort: ONLINE
Zeit: Do 13.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Ulrike Buhl
Gebühr: € 19,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ein Gotteshaus der besonderen Art

Im Zentrum von Innichen befindet sich die bedeutendste romanische Stiftskirche im Ostalpenraum. Gemeinsam erkunden wir ihre Geschichte und ihren Stellenwert in der Südtiroler Geschichte.

Ort: Innichen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 31.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martina Rabensteiner

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Sinich – Stadtteil vom Reißbrett: Architekturspaziergang

Entdecken Sie Sinich in seinen verschiedenen Bebauungsphasen, vom „Borgo Vittoria“ über die Typenhäuser und Bauten bekannter Architekt*innen wie Abram & Schnabl hin zur Gegenwart.

Ort: Meran, Vittorio-Veneto-Platz

Zeit: Sa 18.10.2025, 10:00 - 12:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Matthias Maier

Gebühr: € 28,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, Tel. 0473 230219

Brixen auf den zweiten Blick

Brixen ist eine Stadt voller Geschichte, die sich in Gebäuden wie dem Dom und der Hofburg manifestiert. Gemeinsam entdecken wir unbekannte Episoden der Brixner Geschichte.

Ort: Brixen, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 07.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martina Rabensteiner

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Bozen unter und über der Erde

Erkunden Sie die faszinierende Kellerwelt Bozens und ihre historische Bedeutung. Nach einer Einführung begeben wir uns auf die Spuren der Antike und des Frühmittelalters.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 14.11.2025 15:00 - 17:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Stefan Demetz

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Partschinzer Sagenweg

Wir wandern auf dem Sagenweg am Partschinzer Kluanbergl und entdecken historische Mauerreste und Höhlen. Der Namensforscher Johannes Ortner erzählt von Flur- und Ortsnamen, und der Abschluss findet vor einem Baumdenkmal beim Ansitz Spauregg statt.

Zielgruppe: Erwachsene allgemein und Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Ort: Partschins, Ortwein-Straße 6

Zeit: Sa 04.10.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Johannes Ortner

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Bozen mit der Taschenlampe - Frühgeschichte für Kinder

Kinder erkunden mit Taschenlampen ausgewählte Orte in der Bozner Altstadt und bekommen faszinierende Einblicke in die Vergangenheit. Wir wagen uns in jahrhundertealte Gewölbe und erfahren vom Leben der frühen Stadtbewohner.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 12.12.2025, 15:30 - 18:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Stefan Demetz

Gebühr: € 19,00 für Erwachsene

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Flurnamenwanderung Wolfsgruben-Lichtenstern-Gebrack

Diese herbstliche Wanderung führt uns zum prähistorischen Brandopferplatz am Waldneregg und durch die Fluren des Rittens. Johannes Ortner erläutert dabei die Bedeutung der Flurnamen.

Ort: Ritten, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 11.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Johannes Ortner

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht

Jonas Grethlein untersucht in seinem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung und zeigt ihre Bedeutung in der Gegenwart auf. Er beschreibt, wie Hoffnung entsteht, worauf sie sich richtet und worin sie gründen kann.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: N. N.

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

In diesem Kurs erläutert Holger Gzella die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und die Gründe für seinen Erfolg. Er zeigt, wie Aramäisch zur ersten Weltsprache wurde und bis heute in Weltreligionen weiterlebt.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 26.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: N. N.

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ahnenforschung

Verfachbücher und DNA-Tests für Ahnenforscher

Tauchen Sie tiefer in Ihre Geschichte ein: Verfachbücher und DNA-Tests bieten spannende Möglichkeiten, um familiäre Wurzeln zu erforschen und genealogische Rätsel zu lösen.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Christian Zelger

Gebühr: € 40,00

Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Ahnenforschung und Stammbaumerstellung

Erforschen Sie Ihre Ursprünge: Lernen Sie im Kurs die wichtigsten Recherchemethoden kennen, um Ihre Familiengeschichte zu entdecken und zu dokumentieren.

Ort: Latsch, Schlossstraße, 33

Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Christian Zelger

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Die verborgenen Kräfte unserer Ahnen

Erfahren Sie die Bedeutung unserer Vorfahren: Im Seminar klären wir Ahnenlinien, stellen wohlwollende Verbindungen her und wandeln übernommene Muster in positive Energie. Mit Bewusstseinsübungen, Meditationen und kleinen Aufstellungen.

Ort: Latsch, Schlossstraße, 33

Zeit: Sa 25.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Priska Pförtl

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Abenteuer Ahnenforschung - Deinen Vorfahren auf der Spur

Im Kurs werden grundlegende Recherchemethoden und Hintergrundwissen vermittelt, um die eigene Familiengeschichte zu erforschen. Mit geeigneter Software können Daten gesammelt, gespeichert und als Stammbaum ausgegeben werden.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christian Zelger

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Abenteuer Ahnenforschung

Interessiert an deinen Ursprüngen? Im Kurs lernst du On- und Offline-Recherchemethoden, das Lesen der Kurrentschrift und die Nutzung von Software zur Erstellung eines Stammbaums.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Sa 22.11.2025 - Sa 29.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christian Zelger

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte

An diesem Abend erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in Recherchemöglichkeiten mittels Online-Ressourcen und analoger Quellenbestände des Landesarchivs. Bei Zeit können konkrete Forschungsfragen erörtert werden.

Ort: St. Martin in Passeier, Dorfplatz 1

Zeit: Do 23.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Harald Toniatti

Ort: Sterzing, Schwalbeneggasse 8

Zeit: Mo 17.11.2025, 17:00 - 19:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Philipp Tolloi

Gebühr: € 32,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ahnenforschung

Bei diesem Seminar lernen Sie, wie man einen Stammbaum und eine Ahnentafel erstellt, woher man Informationen über die eigenen Vorfahren erhält und wie man den digitalen Stammbaum mit seinen Verwandten teilen kann.

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Mi 14.01.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Margareth Lun

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, Tel. 0471999335

Kunstverständnis, Kunstgeschichte

Ist das Kunst oder kann das weg?

In diesem Kurs beleuchtet Thomas Sterna den Wandel der Kunst im 20. und 21. Jahrhundert. Er zeigt Entwicklungen und Veränderungen der Urteilskriterien und Rahmenbedingungen auf.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 14.10.2025 - Di 04.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Thomas Klaus Sterna

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Raoul Schrott nimmt uns auf eine Reise durch verschiedene Kulturen und Zeiten, um die Bedeutung der Sternbilder zu erläutern. Dabei zeigt er, wie Menschen in den Sternen Kunstwerke und ihre Kulturen darstellten.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 16.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: N. N.

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

HerStory: Auf der Suche nach Frauengeschichten in Meran

Zusammenarbeit mit dem Frauenmuseum unternehmen wir einen Spaziergang durch die Geschichte Merans. Dabei erfahren wir, wie Frauen die Stadt vom Mittelalter bis zur Blütezeit als Kurstadt geprägt haben.

Ort: Meran, Meinhardstraße 2

Zeit: Fr 26.09.2025, 16:00 - 17:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Claudia Winkler

Zeit: Fr 10.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Nadine Lanz

Gebühr: € 10

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Bilderkult und Bildkritik

Johann Hinrich Claussen beleuchtet in „Gottesbilder“ die Spannung zwischen Bilderverehrung und Bildkritik in der christlichen Kunstgeschichte. Diese Dynamik ist auch heute noch relevant, da Bilder allgegenwärtig sind und ihre Authentizität oft hinterfragt wird.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 15.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: N. N.

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kulturfahrten

Kunst am Wege

Trient, eine alte Bischofsstadt, erlebte ihre kulturelle Blüte in der Hochrenaissance unter Kardinal Bernhard von Cles. Die Stadt bewahrt mit ihren zahlreichen Fassadenfresken den Charakter einer „Urbs picta“.

Ort: Trento, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 13.09.2025, 07:00 - 20:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Marcello Beato - Franz Caramelle - Hanns-Paul Ties

Gebühr: € 89,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kunst und Kultur entlang von Rhein und Mosel

Der Rhein von Mainz bis Köln ist ein reizvoller Reiseweg und Zentrum einer alten Kulturlandschaft. Wir erkunden auch Trier und Aachen, bedeutende Zentren europäischer Kulturepochen.

Ort: Mainz

Zeit: Di 16.09.2025 - So 21.09.2025, 06:00 - 22:00 Uhr (24 WBh) 6 Kurstage;

Referent*in: Stefan Demetz

Gebühr: € 1.525, pro Person im DZ

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ein Tag in ... Chioggia

Chioggia, die zweitgrößte Lagunenstadt, besticht durch venezianische Architektur und den imposanten Dom. Die ruhigen Strände von Sottomarina sind ebenfalls einen Besuch wert.

Ort: Chioggia

Zeit: Sa 11.10.2025, 06:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Stefan Demetz

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Basisstudiengang: Zeichnung und Malerei

Der Lehrgang richtet sich an Interessierte der Zeichnung und Malerei. Themen sind Natur-, Akt- und Architekturzeichnen, Farbenlehre, Komposition, Acryl-, Abstrakte und Figürliche Malerei. Ein Aufbaustudium ist im zweiten Jahr geplant.

Zielgruppe: Interessierte Neueinsteiger und fortgeschrittene Malbegeisterte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 24.10.2025 - Sa 11.04.2026, 13:30 - 18:30 Uhr (52 WBh) 6 Kurstage;

Referent*in: Helmut Geier - Heribert Heindl

Gebühr: € 1.600, Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr, exkl. Materialspesen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Kurzlehrgang: Kinderbuchillustration

In diesem Kurzlehrgang zur Kinderbuch-Illustration lernen wir den Aufbau eines Bilderbuchs und die Nutzung eines Storyboards.

Zielgruppe: Illustrations-Einsteiger und Fortgeschrittene

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 23.01.2026 - Sa 14.03.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (52 WBh) 6 Kurstage;

Referent*in: Evi Gasser - Elisabeth Mair

Gebühr: € 780, Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr, exkl. Materialspesen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Ausdrucksmalen

In unserer hektischen, digitalen Welt bietet dieser Kurs die perfekte Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich selbst auszudrücken. Du kannst frei mit Farben, Formen und Mitteln experimentieren – ganz ohne Vorkenntnisse.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Edith Pattis Gruber

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ausdrucksmalen - intuitives Malen

Intuitives Malen fördert Kreativität und freies Ausdrücken ohne spezielle Technik. Es bringt Klarheit und neue Perspektiven, während die Referentin für Wohlbefinden sorgt.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario, 2

Zeit: Sa 31.01.2026 09:00 - 15:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Kerstin Linter, Bruneck

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Die Kunst der Reduktion über das freie Malen entdecken

Das freie und spontane Malen bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich mit dem Thema der Reduktion auseinanderzusetzen und mögliche Wege zu finden, um mit Überforderungen und Überfluss umzugehen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 31.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Martina Thanei
Gebühr: € 105,00
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Deine Karikaturbiene

In diesem Kurs entwickeln wir eine eigene Charakterbiene und gestalten sie individuell. Vorkenntnisse sind nicht nötig, bringt gute Laune und Ideen mit.

Ort: Vahrn, Stiftstraße, 1
Zeit: Sa 27.09.2025 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Jochen Gasser
Gebühr: € 95,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Acrylmalerei

Acrylmalerei - Malen befreit

Für Anfänger und Fortgeschrittene: Malerei als Ausdrucksmittel für äußere und innere Erlebnisse. Durch das Erlernen malerischer Techniken entwickeln wir unsere gestalterischen Fähigkeiten.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße, 9
Zeit: Mi 15.10.2025 - Mi 26.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr (20 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Hartwig Thaler
Gebühr: € 195,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Acrylmalerei - grenzenlos kreativ

Für Anfänger und Fortgeschrittene: Wir lernen viele Techniken kennen, arbeiten abstrakt oder gegenständlich und bringen ohne Angst Farben auf Leinwand und Papier.

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 14
Zeit: Di 11.11.2025 - Di 09.12.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Ruth Oberschmied
Gebühr: € 165,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Acryl- & Ölmalen – zwischen konkret und abstrakt

Wir grundieren und gestalten Leinwände mit Acrylfarbe und arbeiten weiter mit Ölfarben. Leuchtende Farbräume entstehen durch Farbschichtungen. Eigene Malmotive können mitgebracht werden.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Di 16.09.2025 - Sa 20.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (42 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Mark Krause
Gebühr: € 430,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Aquarelltechnik

Aquarellmalen

- Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene
Ort: Bozen, Silbergasse, 5
Zeit: Di 30.09.2025 - Di 09.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (40 WBh) 10 Kurstage
Zeit: Do 02.10.2025 - Do 11.12.2025 09:00 - 12:00 Uhr (40 WBh) 10 Kurstage
Gebühr: jew. € 220,00
Zeit: Sa 22.11.2025 - So 23.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (12 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Edgar Spittler
Gebühr: € 120
Veranstalter: Freie Malschule Bozen, Tel. 3346198472

Aquarellmalerei: Herbst und Winter

In diesem zweitägigen Kurs erweitern wir unser Wissen in der Aquarellmalerei. Die herbstlichen und weihnachtlichen Motive wirken entspannend und meditativ. (Kurs in italienischer Sprache.)

- Ort:** Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Sa 25.10.2025 - So 26.10.2025, Sa 16:00 - So 16:00 Uhr (13 WBh)
Referent*in: Pia Pedevilla - Donatella Peli
Gebühr: € 120,00 (zzgl. 15 € Materialspeisen)
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Inspiration in Aquarell - Sommerausklang

Malen kann jeder lernen. Sabine Brugger zeigt, wie es gelingen kann, wunderschöne Bilder zu gestalten.

- Ort:** Nals, Vilpianer Straße, 27
Zeit: Sa 27.09.2025 - So 28.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)
Referent*in: Sabine Brugger
Gebühr: € 139,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Inspiration in Aquarell - Die Farben im Herbst

Malen kann jeder lernen. Sabine Brugger zeigt, wie es gelingen kann, wunderschöne Bilder zu gestalten.

- Ort:** Nals, Vilpianer Straße, 27
Zeit: Sa 04.10.2025 - So 05.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)
Referent*in: Sabine Brugger
Gebühr: € 139,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Inspiration in Aquarell - Winterimpressionen

Malen kann jeder lernen. Sabine Brugger zeigt, wie es gelingen kann, wunderschöne Bilder zu gestalten.

- Ort:** Nals, Vilpianer Straße, 27
Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)
Referent*in: Sabine Brugger
Gebühr: € 139,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Malwerkstatt: Aquarell

Ein Tag mit Pinsel, Wasser und Farbe: Nach einer technischen Einführung in die Aquarellmalerei lassen wir der Kreativität freien Lauf. Mit den richtigen Grundkenntnissen und etwas Übung entstehen atmosphärische und farbenfrohe Bilder.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 11.10.2025 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Johanna Pfeifer Seppi

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ölmalkurse

Landschaften malen en plein air – Ölmalkurs

Mit der Technik der Ölmalerei fertigen wir kleine Gemälde „en plein air“ an und bringen die Landschaft realistisch auf die Leinwand. In der zweiten Phase stellen wir die Werke im Atelier fertig.

Ort: Vahrn, Stiftstraße, 1

Zeit: Do 02.10.2025 - Sa 04.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (26 WBh)

Referent*in: Pascale Alessi

Gebühr: € 240,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

6

Zeichnen

Porträt-Zeichnen und Malen

Der Kurs verbessert künstlerische Fähigkeiten und entwickelt ein Gefühl für Proportionen und Schattierungen. Wir lernen Hautfarben zu mischen, Tonwerte zu erkennen und Porträts mit Bleistift und Acryl zu erstellen.

Zielgruppe: Interessierte Anfänger*innen ab 14 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 16.01.2026 - Sa 17.01.2026, Fr 15:00 - Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Andreas Bergmann

Gebühr: € 210,00 (zzgl. Materialspesen)

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Landschafts- und Reisezeichnen

Der viertägige Kurs kombiniert Draußenzeichnen und digitales Illustrieren mit iPad und Procreate. Sie lernen Landschaftsdarstellung analog und digital, mit Fokus auf Topografie, Perspektive und Raumtiefe.

Ort: Vahrn, Stiftstraße, 1

Zeit: Di 23.09.2025 - Fr 26.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (34 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Tilo Schneider

Gebühr: € 400,00 zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr, exkl. Materialspesen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Zeichenkurs

- Ort:** Bozen, Silbergasse 5
Zeit: Di 30.09.2025 - Di 09.12.2025, 09:00 - 11:00 Uhr (27 WBh) 10 Kurstage;
Referent*in: Edgar Spittler
Gebühr: € 170
Veranstalter: Freie Malschule Bozen, Tel. 3346198472

Von der Idee bis zum Kunstwerk - so funktioniert's!

Von der Skizze zum Kunstwerk: Entdecken Sie Mal- und Zeichentechniken von Bleistift bis Aquarell. Ob Portrait, Landschaft oder Comic – fördern Sie Ihre Kreativität mit individueller Betreuung durch einen erfahrenen Illustrator.

- Ort:** Meran, Otto-Huber-Straße, 84
Zeit: Mi 01.10.2025 - Mi 29.10.2025 19:00 - 21:30 Uhr (17 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Fabian Frötscher
Gebühr: € 125
Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Comics zeichnen

Mit den richtigen Tipps und Tricks können alle ihre eigenen „Comic Helden“ oder eine kleine „Comic-Geschichte“ zeichnen. Zusammen arbeiten wir uns von der ersten Idee über die Skizze bis hin zur fertigen Reinzeichnung vor.

- Ort:** Tirol, Hauptstraße, 13
Zeit: Di 18.11.2025 - Di 09.12.2025, 14:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)
Referent*in: N. N.
Gebühr: € 68,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Zeichnen mit Bleistift

Nach dem Kennenlernen von Materialien und Werkzeugen zeigt die Kursleiterin Schraffurtechniken, Tonabstufungen und den Einsatz von Linien und Formen. Sie üben genaues Beobachten und lernen Perspektiven und Proportionen korrekt zu zeichnen.

- Ort:** Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Eva Stephanie Rünzi
Gebühr: € 62,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mixed Media

Malen, Gestalten, Staunen – Kreativität als Kraftquelle

Tauchen Sie spielerisch in die Welt der Farben, Linien und Formen ein. Entdecken Sie Techniken aus Malerei, Grafik und Mixed Media, und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

- Ort:** Vahrn, Stiftstraße, 1
Zeit: Mo 06.10.2025 - Fr 10.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (43 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Daniela Pfeifer

Gebühr: € 440,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Malwerkstatt: Mixed Media

Mit Hilfe von verschiedenen Farben wie Acryl, Kreide, Stifte usw. in Kombination mit Zeitschriften- und Zeitungsausschnitten, Muscheln, Sand und mehr, entstehen spannende Bildwelten.

Ort: Lana, Hofmannplatz, 2

Zeit: Sa 17.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Maria Ines Klose

Gebühr: € 67,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kalligrafie, Grafik, Schrift

Kalligrafie mit der Breitfeder

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Neuland-Schrift mit der Breitfeder. Durch das Spiel mit Farben und Verläufen entstehen interessante Schriftstücke, und am Ende gestalten Sie Ihr eigenes Kunstwerk.

Ort: Lana, Hofmannplatz, 2

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Lisa Plattner

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Vom Lettering zum digitalen Logo

Aus handgezeichnetem Lettering entsteht Schritt für Schritt ein individuelles Logo oder Schriftzug. Von ersten Skizzen über gestalterische Grundlagen bis zur digitalen Umsetzung – ideal für Gestalter*innen und Kreativschaffende.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 25.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Franziska Weitgruber

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Schrift & Inspiration Wabi-Sabi

Wabi-Sabi ist ein ästhetisches, philosophisches japanisches Konzept, dass die Schönheit der Vergänglichkeit und des Unperfekten in der Natur findet.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 15.10.2025 - Sa 18.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr 4 Kurstage

Referent*in: Birgit Naß

Gebühr: € 360,00 zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr, exkl. Materialspesen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Schilder gestalten

Lernen Sie, kunstvolle Schilder für drinnen und draußen zu gestalten. Der Kurs umfasst Schriftgestaltung, Komposition und praktische Tipps für individuelle Schilder.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 17.10.2025 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Franziska Weitgruber

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Schreiben

Schreibcafé – Werkstatt

Das Schreibcafé bietet kreatives Schreiben mit vielfältigen Impulsen und Raum für eigene Texte. In entspannter Atmosphäre entstehen biografische, erfundene oder nachdenkliche Geschichten.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Fr 10.10.2025, 17:00 - 19:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Helene Leitgeb

Gebühr: € 25,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Autobiografisches Schreiben - Die Stimmen des Lebens

Dieser Schreibtreff inspiriert zur persönlichen Rückschau und zum Festhalten von Erinnerungen. Mit einfachen Techniken des autobiografischen Schreibens geben Sie Ihren Geschichten eine neue Stimme und Wert.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Ebnicher Marianne Ilmer

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Ende gut, alles gut? – Eine kreative Schreibwerkstatt

Gönnen Sie sich Zeit zum Schreiben und setzen Sie Ihren Vorsatz um! In dieser Schreibwerkstatt können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Alles ist möglich – von Adventsgeschichten bis Silvesterkrimis. Bringen Sie Papier, Stift und Optimismus mit!

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 21.11.2025 - Sa 22.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Kathrine Bader

Gebühr: € 105,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Texte optimieren mit künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz textet in Sekunden. Aber klickstarke Texte, die Qualitätsstandards noch übertreffen? Die schreiben Menschen – mit klugem Einsatz der Maschine. Dieses Seminar zeigt, wie Sie aus Stichworten Artikel machen, aus Rohtexten lesbare Beiträge und aus KI-Ideen Inhalte mit Zugkraft.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christoph Martin Seidl

Gebühr: € 155,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Junge Künstler*innen in Aktion

Kreative Tage: Wir zeichnen Tiere aller Welt

Ein hoppelnder Hase oder ein hungriges Krokodil? In diesem Zeichenkurs lernen wir Schritt für Schritt, Tiere aus nah und fern zu zeichnen. Mit Tierfotos als Vorlage bringen wir die Tiere einfach und wiedererkennbar aufs Papier. An die Stifte, fertig, los!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 bis 11 Jahren

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 27.10.2025 - Fr 31.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Simon Mayr

Gebühr: € 115,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gemeinsam kreativ sein, gemeinsam wachsen

In diesem Kurs tauchen Kind und erwachsene Begleitperson gemeinsam in die Welt der Farben ein. Ohne Druck und Vorgaben – einfach malen, was bewegt und die kreative Verbindung entdecken.

Zielgruppe: Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson

Ort: Bozen, Neustifter Weg 5

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Edith Pattis Gruber

Gebühr: € 98,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444,

Im Farbenrausch

Gemeinsam reisen wir durch die Welt der Farben, experimentieren vielfältig und lernen Farben mit allen Sinnen kennen. Das spielerische Tun stärkt Eigenkompetenz und Selbstbewusstsein.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Do 09.10.2025 - Fr 10.10.2025, Do 15:00 - Fr 15:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner,

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kreative kleine Kinder

Kinder erleben Freiräume, wenn sie ihren Impulsen und Ideen folgen dürfen. Im Vordergrund stehen experimentelle Techniken mit kindgerechten Materialien und die Freude am eigenständigen Arbeiten.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Do 15.01.2026 - Fr 16.01.2026, Do 15:00 – Fr 15:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: Fr 16.01.2026 - Sa 17.01.2026

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Ein Malabenteuer

Wir arbeiten mit Bastel-, Aquarell-, Stoff- und Seidenmalfarben. Mit verschiedenen Stiften und Drucktechniken gestalten wir Kissen, Keilrahmen, Rucksäcke und Heft-Einbände.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mo 27.10.2025 - Di 28.10.2025, Mo 15:00 – Di 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Pia Pedevilla, - Donatella Peli

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Sprachenportal

Kennen Sie unser Sprachenportal?

Alles Wissenswerte rund ums Sprachenlernen ist darin enthalten und es lohnt sich allemal darin zu stöbern.

Auf der Website **sprachen.provinz.bz.it** finden Sie nicht nur ständig aktualisierte Kursangebote und Sprachaufenthalte, sondern auch Informationen zu Fördermöglichkeiten, Sprachforschung, Selbstlernen usw.

Kerzen & Grabschmuck

Grabgestaltungen mit Moos

Mithilfe von Hasendraht und Moos machen wir kreative Gestaltungen für das Grab!

Ort: Ratschings, Brennerstraße, 14b

Zeit: Mo 13.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sabrina Rainer

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Kerzen gestalten und verzieren

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

Ort: Eppan an der Weinstraße, St.-Justina-Weg 10

Zeit: Fr 17.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Simone Kröss

Gebühr: € 39,00

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 25.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Ruth Weger

Gebühr: € 35,00

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 08.11.2025, 14:00 - 16:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Ruth Weger

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Candles in a box: Adventskerzen gestalten

Im Kurs gestalten wir gemeinsam deine individuellen Adventskerzen.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Sa 22.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Simone Kröss

Gebühr: € 34,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kerzen selbst gestaltet

An diesen beiden Tagen gestalten wir fünf bis sechs individuelle Kerzen für Allerheiligen und Weihnachten.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 24.10.2025 - Sa 25.10.2025, Fr 15:00 - Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 140,00 (zzgl. 50 € Materialspeisen)

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Naturmaterialien

Natur-Winter

Während es draußen schneit, basteln wir Waldtiere aus Holz und Naturmaterialien. Wir gestalten Kränze, Vogelhäuser, Bäume und Häuser und tauchen in die Winterlandschaft ein.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 03.01.2026 - So 04.01.2026, Sa 16:00 - So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Natur-Herbst

Bei diesem Seminar entstehen dekorative Ideen für drinnen und draußen. Wir basteln Kunstwerke aus Naturmaterialien und Ton, begleitet von Tieren, Raben, Fledermäusen und Hexen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 11.10.2025 - So 12.10.2025, Sa 16:00 - So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Bastelspaß mit Holz und Naturmaterialien

Wir basteln Figuren aus Holzstämmen und Holzscheiben für Herbst und Weihnachten. Die Hölzer werden dekoriert, bemalt und mit Naturmaterialien verziert, dabei entstehen Pinnwände und Spiegel.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, Sa 16:00 - So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Herbstlicher Blumenstrauß

Sie lernen Techniken zum Binden eines Blumenstraußes mit herbstlichen Materialien aus Wald, Wiese und Garten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 02.10.2025, 15.00-18.00 Uhr

Referent*in: Sophia Zöschg

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Kränze für jeden Anlass

Sie lernen verschiedene Techniken kennen und gestalten individuelle Kränze für verschiedene Anlässe.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Fr 28.11.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sophia Zöschg

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Herbstkränze zum Hängen und Legen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken, um mit herbstlichen Blättern, Beeren, Zweigen und Trockenblumen individuelle Kränze zu binden.

Ort: Sarntal

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Kaufmann

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Vom Bienenwachs zum Werkstück

In diesem Workshop setzen wir uns näher mit dem Naturrohstoff auseinander und lernen einfache, aber trotzdem wirkungsvolle Werkstücke herzustellen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 25.10.2025, 09:30 - 15:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Michael Hafner - Doris Kofler

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

6

Flechten

Freies Flechten mit Weiden

In diesem Seminar lernen Sie die Grundkenntnisse des Flechtens und erstellen Objekte wie Kugeln, Einkaufskörbe oder Wäschebehälter. Eigene Wünsche und Reparaturen sind möglich.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mo 03.11.2025 - Do 06.11.2025, Mo 10:00 - Do 16:00 Uhr (40 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Petra Franke

Gebühr: € 200,00 (zzgl. Materialspesen)

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kreative Flechtwerkstatt

In diesem Kurs lernen Sie das Flechten der Weiden zu Produkten für den eigenen Hausschmuck, Körbe, Vogelhäuser, Kugeln u.v.m.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 07.11.2025 - Mo 10.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (35 WBh)

Referent*in: Petra Franke

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Weidenflechten – Weihnachtsdekoration

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

Ort: Ritten, Am Bahnhof, 2 - Klobenstein

Zeit: Mi 26.11.2025 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Pircher

Gebühr: € 37,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Flechten mit Weiden

Bei diesem Schnuppertreffen erlernen Sie die Grundtechnik des Flechtens und erarbeiten, der Jahreszeit entsprechend, einfache, dekorative Flechtobjekte.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 22.11.2025, 10:00 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Irmgard Gurschler, Kastelbell - Tschars

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

6

Drahtgeflüster

Die Biegsamkeit von Draht bietet unendlich viele Möglichkeiten, Schönes für Drinnen und Draußen zu gestalten. Ob Blume, Herz oder Laterne: Schritt für Schritt lernen wir die Technik dazu.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Elisabeth Pircher

Gebühr: € 110,00 (zzgl. ca. 15 € Materialspesen)

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Häkeln, Stricken, Sticken

Häkeln ganz einfach! – Grundkurs

In drei Abenden lernen wir Schritt für Schritt häkeln und fertigen Spüllappen und Topflappen an. Eifrige Teilnehmer können auch Abschminkpads, Armbänder oder ein Windspiel häkeln und das Einmaleins des Häkelns erlernen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 29.09.2025 - Mo 13.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (8 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Leni Leitgeb

Gebühr: € 45,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Sarner stricken – Dein individuelles Meisterstück

Stricke deinen perfekten „Sarner“! Ob traditionell, tailliert oder modern – ganz nach deinem Wunsch.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Di 30.09.2025 - Di 09.12.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (21 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Annelies Mayr

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Häkel- und Stricktreff

Mit Nadel und Faden lassen sich kreative Werke wie Stofftiere, Jacken, Pullover, Mützen, Schals, Westen, Taschen, Kissen, Teppiche und Decken gestalten.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 24.11.2025 - Mo 27.04.2026, 18:30 - 20:30 Uhr (29 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Ruth Gasser

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Mit Nadel & Faden: Kreative Punch Needle Kunst

Punch Needle ist eine Textiltechnik, bei der Garn in Stoff gestickt wird, um eine strukturierte Oberfläche zu schaffen. Nach der Einführung gestalten wir einen eigenen Wandbehang.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 05.12.2025 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Ingrid Bodner

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Filzpatschen stricken

Wir stricken Patschen mit Filzwolle und verfilzen sie anschließend in der Waschmaschine.

Ort: Ritten, Seestraße - Unterinn 21

Zeit: Sa 08.11.2025 - Sa 22.11.2025, 14:30 - 16:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Roswitha Schroffenegger

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Socken stricken für Anfänger*innen

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Do 06.11.2025 - Do 20.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Monika Braunhofer

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, Tel. 0473 920 962

Stitch it up! – Moderner Stickkurs für kreative Einsteiger

Entdecke die moderne Stickerei und mach deine Kleidung einzigartig. Lerne die angesagtesten Grundstiche und gestalte dein eigenes trendiges Stickbild – perfekt für kreative Einsteiger!

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Romina Ilmer

Gebühr: € 46,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Nähen & Co.

Nähwerkstatt für Anfänger

- Ort:** Eppan an der Weinstraße, Sigmundskronerstraße 10
Zeit: Mo 22.09.2025 - Mo 20.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (13 WBh) 5 Kurstage
Ort: Neumarkt, Boznerstraße 19
Zeit: Di 23.09.2025 - Di 21.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (0 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Christine Sanoll
Gebühr: € 99,00
Ort: St. Leonhard in Passeier, Raiffeisenplatz 5
Zeit: Sa 11.10.2025 - Sa 18.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Evi Pirpamer
Gebühr: € 95,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Einführung in die Welt des Nähens

Nach einer Einführung in die Welt des Nähens, geht es mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung bereits an ein erstes eigenes Projekt.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 04.10.2025 - Sa 25.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage;
Referent*in: Birgit Priller
Gebühr: € 98,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mending - Flicken, Stopfen, textiles Reparieren - Teil 1

Habt ihr Kleidungsstücke, die geflickt werden müssen? In diesem Kurs lernt ihr die Grundlagen des Flickens und Stopfens.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Fr 10.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Sa 11.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Brigitte Ferdigg
Gebühr: € 52,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mending - Flicken, Stopfen, textiles Reparieren - Teil 2

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Fr 17.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Sa 18.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Brigitte Ferdigg
Gebühr: € 52,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mach's passend! Schnittmuster verstehen & verändern

Lerne in diesem Kurs, Schnittmuster richtig zu lesen, deine Maße zu nehmen und bestehende Schnitte individuell anzupassen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Petra Dorigoni

Gebühr: € 94,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Nähwerkstatt für Kinderkleidung

Ort: Sarntal, Runggengerstraße 11

Zeit: Sa 11.10.2025 - Sa 18.10.2025, 14:30 - 18:00 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Sandra Messner

Gebühr: € 83,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Projekt Patchwork-Tasche

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 17.10.2025 - Sa 18.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Elisabeth Tappeiner

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Nähkurs: Jetzt passt Ihr Kleidungsstück

Sie erlernen die häufigsten Flick- und Näharbeiten, wie zum Beispiel ein Kleidungsstück enger oder kürzer machen, einen Reißverschluss austauschen oder offene Nähte nähen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Sigmundskronerstraße 10

Zeit: Mo 03.11.2025 - Mo 01.12.2025 19:00 - 21:00 Uhr (13 WBh) 5 Kurstage;

Referent*in: Christine Sanoll

Gebühr: € 99,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Nähwerkstatt: Flickern und reparieren

Sie erlernen die häufigsten Flick- und Näharbeiten, wie zum Beispiel ein Kleidungsstück kürzer machen, einen Reißverschluss austauschen oder offene Nähte nähen.

Ort: Ritten, Seestraße - Unterinn 21

Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Maria Neissl

Gebühr: € 83,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Lichtensterner Nähwerkstatt

Nähen macht Spaß und eröffnet eine neue Kreativ-Welt. Wer eine Nähmaschine zu bedienen weiß, und Tipps von der Fachfrau erhält, kann schnell einfache Nähprojekte mit großer Wirkung umsetzen.

Zielgruppe: Interessierte Nähanfänger:innen ab 14 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 16.01.2026 - Sa 17.01.2026, Fr 15:30 - Sa 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Luzia Unterholzner

Gebühr: € 120,00 (zzgl. Materialspesen)

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Aus Alt mach Schnitt – dein Einstieg ins kreative Upcycling

In diesem Kurs lernst du, wie du aus alter Kleidung neue Schnittmuster ableitest. Wir analysieren, pausen ab und entwickeln neue Designs – nachhaltig, kreativ und ganz individuell.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: So 18.01.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Petra Dorigoni

Gebühr: € 94,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Nähkurs

Wir kopieren Schnitte aus Modezeitschriften und erlernen das Zuschneiden der Kleidungsstücke.

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Di 23.09.2025 - Di 21.10.2025, 18:15 - 21:15 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Irma Marginter

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Schicke Kinderbekleidung

Sie nähen ein festliches Kleid, eine schicke Hose, oder ein Hemd für ihr Kind.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mo 12.01.2026 - Mo 26.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Schnittvorlage richtig verwenden

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mi 22.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Ich lerne nähen 1

Sie lernen den richtigen Umgang mit der Nähmaschine kennen, üben verschiedene Nähtechniken, bekommen einen Einblick in die verschiedenen Reißverschlussarten, deren Einsatzgebiete und Verarbeitungstechniken und nähen ein Werkstück.

Ort: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens

Zeit: Di 30.09., 07.10., 14.10. und 21.10.2025, 18:00-21:00 Uhr (4 Einheiten)

Referent*in: Evi Huber

Gebühr: € 95,00

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mi 05.11.2025 - Mi 26.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 95,00

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 09.01.2026 - Fr 06.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Gertraud Hoelzl

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Ich lerne nähen 2

Sie vertiefen den Umgang mit der Nähmaschine, bekommen einen Einblick in: Stoffkunde, wichtige Fachbegriffe des Nähens und Zuschneidens, üben die Verarbeitung von Jersey und nähen kleine Werkstücke.

Zielgruppe: Teilnahme am Kurs Ich lerne nähen 1, oder grundlegende Nähenkenntnisse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Mi 03.12.2025 - Mi 17.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 77,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Motorikbuch nähen

Sie nähen Schritt für Schritt aus unterschiedlichen Stoffen und Materialien ein Buch zur Förderung der Feinmotorik von Kindern.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 04.12.2025 - Do 18.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Faschingskostüm nähen

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 15.01.2026 - Do 22.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 50,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Kreative Nähwerkstatt

Aus alten Jeanshosen und Stoffresten entstehen Turnbeutel, Kissen, Kosmetiktaschen und anderes. Bei Grundschulkindern sollte der/die Erwachsene eine Nähmaschine bedienen können.

- Zielgruppe:** Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Fr 09.01.2026 - Sa 10.01.2026, Fr 15:00 – Sa 15:00 Uhr (13 WBh)
Referent*in: Melanie Monika Perkmann
Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

NEU Modul 6: Trachtenhose /Herrenhose

Sie lernen eine Trachtenhose selbst anzufertigen.

- Zielgruppe:** Schneider*innen und Fachschüler*innen der Abschlussklasse für Bekleidung und Mode
Ort: Meran, Rennstallweg 24
Zeit: Mo 15.09.2025 - Mo 03.11.2025, 08:00 - 17:00 Uhr (75 WBh)
Referent*in: Gisela Gruber
Gebühr: € 300,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, +39 Tel. 0473 274900

Jeans-Upcycling: Flicken, reparieren, verzieren

Jeans sind unverzichtbar, aber ihre Herstellung ist umweltschädlich. In dieser Werkstatt lernst du, Jeans nachhaltig zu reparieren und kreativ zu gestalten.

- Ort:** Brixen, Brunogasse, 2
Zeit: Sa 20.09.2025 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Brigitte Clara Ferdigg
Gebühr: € 40,00 inkl. Mwst.
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Nähen für Kinder und Jugendliche

Kindernähkurs: Nikolaussäckchen nähen

- Zielgruppe:** Grundschüler*innen der 4. und 5. Klasse
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14
Zeit: Mo 24.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Stefanie Tröbinger
Gebühr: € 17,00
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Kindernähkurs: Ich nähe ein Weihnachtsgeschenk

- Zielgruppe:** Mittelschüler*innen
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14
Zeit: Mo 15.12.2025 - Mo 22.12.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Stefanie Tröbinger
Gebühr: € 21,00
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Näh ABC für Grundschüler*innen

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 4. und 5. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikolletti-Platz 14

Zeit: Mo 13.10.2025 - Mo 20.10.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Makramee

Makramee: Wir knüpfen einen Weihnachts- oder Fensterschmuck

Wir beleben die Makramee-Kunst neu und erlernen Knoten für dekorativen Schmuck. Das Schaffen mit den Händen fördert Achtsamkeit und Entspannung.

Ort: Pfitsch

Zeit: Fr 12.12.2025, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Ingrid Bodner

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444,

Knoten für Knoten zum eigenen Wandschmuck

Zielgruppe: Alle Interessierten ab 15 Jahren

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Sa 17.01.2026, 10:00 - 15:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Nadja Lamonaca

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Tonwerkstatt und Makramee - Blumentopf und Blumenampel

Wir modellieren mit Ton einen Blumentopf nach eigenen Vorstellungen, rund, eckig oder glatt verziert. Im 2. Treffen widmen wir uns dem textilen Bereich und fertigen eine Blumenampel für den Topf.

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14

Zeit: Sa 25.10.2025 - Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Ingrid Bodner - Carmen Mair

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mein Kunstwerk aus Makramee

Zaubere aus Seilen und Knoten kleine Meisterwerke. Die Referentin begleitet dich geduldig zum fertigen Makramee-Kunstwerk.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadja Lamonaca

Gebühr: € 65,00 Seminargebühr inkl. Material

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Makramee – Windlichter gestalten

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Mo 10.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Zeit: Mo 01.12.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Lantschner

Gebühr: jew. € 45,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, Tel. 04718126 00

Filzen

Patschen filzen - Nie mehr kalte Füße

Aus unserer Bergschafwolle filzen wir warme, heimelige Hausschuhe in allen Varianten: flach, hoch, stiefeletten-artig. Auch „Kinderpatschler“ und extravagante Patschen für Groß und Klein können gefilzt werden.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6

Zeit: Sa 17.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 24.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Maria Anna Ganthaler

Gebühr: jew. € 75,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Selbstgefilzte Patschen aus heimischer Schafwolle

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Veronika Gander

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Huhuuu, sagt die Eule

In der Märchen-Filz-Werkstatt fertigen wir Eulen aus Schafswolle in Nassfilz-Technik und hören Vogelmärchen aus aller Welt.

Zielgruppe: Kinder ab 7 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 07.02.2026, 16:00 - 18:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Leni Leitgeb

Gebühr: € 20,00 pro Person inkl. Material

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Schmuck

Schmuck aus Second-Hand-Materialien - Upcycling Glamour

Gebrauchten Materialien hauchen wir ein zweites Leben ein und schaffen einzigartige Schmuckkreationen. Wir knüpfen, kleben, weben, verwandeln, kreieren.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6

Zeit: Fr 24.10.2025, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Katharina Christine Tremel

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Schmuckwerkstatt: Wir fertigen eigene Schmuckketten oder Ring

Gestalten Sie unter Anleitung Ihr eigenes Schmuckstück aus Sterlingsilber. Entwerfen, sägen, löten und polieren Sie Ihr Unikat.

Ort: Salurn, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:30 - 19:30 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Frances Catherock D'Aintree-Gierl

Gebühr: € 88,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Schmuckwerkstatt: Wir fertigen Meditations- oder Drehringe

Kreieren Sie unter Anleitung Ihren eigenen Dreh- oder Meditationsring. Gestalten Sie Ihr Design und lernen Sie die Ringherstellung.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:30 - 19:30 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Frances Catherock D'Aintree-Gierl

Gebühr: € 88,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444,

Mit Papier gestalten

Dein Buch aus Restpapieren

In der Buchbinder-Werkstatt gestalten wir aus bedruckten Zetteln individuelle Notizbücher. Kreative, nachhaltige Unikate entstehen aus Tapeten und Kalenderblättern.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 25.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Julia Vontavon

Gebühr: € 40,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Die Kunst des Papierfaltens

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Sa 08.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Ruth Unterthiner
Gebühr: € 25,00
Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Gestalten mit Papier

Wir schöpfen, prägen, kleben, skizzieren, malen, schneiden, falzen und entwerfen daraus raumschmückende Kunstwerke. Jedes einzig in seiner Art.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Fr 28.11.2025 - Sa 29.11.2025, 14:00 - 12:30 Uhr (10 WBh)
Referent*in: Eva Maria Moser, Algund Papierkünstlerin
Gebühr: € 85,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Töpfern

Töpfern für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Mit weißem Ton und einfacher Daumentchnik formen wir Kugeln, Kugelfiguren, Schüsselchen, Dosen, Dekorationen für Garten und Balkon. Diese Technik ist sehr vielfältig und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ort: Leifers, A. Olivettistr. 2a
Zeit: Sa 27.09.2025 - Sa 04.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (15 WBh)
Referent*in: Johanna Pfeifer Seppi
Gebühr: € 124,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Forme aus Ton verschiedene Objekte wie Tassen, Figuren und Vasen. Lass dich von Mustern der Natur inspirieren und dekoriere mit Naturfarben.

Ort: Ritten
Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Julian Burchia
Gebühr: € 87,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tonwerkstatt: Treffpunkt Ton

Wir töpfen gemeinsam nach Lust und Laune und lassen individuelle Stücke entstehen, die anschließend auch bemalt und glasiert werden.

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14
Zeit: Do 09.10.2025 - Do 06.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr (13 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Carmen Mair
Gebühr: € 129,00
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Fr 07.11.2025 - Fr 14.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Sabine Palfrader

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gestalte Alltagsgegenstände mit natürlichen Mustern im Töpferkurs. Bemale und graviere sie mit Engoben aus Südtirol.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (15 WBh)

Referent*in: Julian Burchia

Gebühr: € 130,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Erde, Wasser, Luft & Feuer: Offener Töpfertreff

Erschaffe eigene Teller, Becher und Vasen im offenen Töpfertreff. Basiskenntnisse werden vermittelt, und du sammelst Erfahrungen durch dein Tun.

Ort: Brixen, Julius-Durst-Str. 66, 2. Stock / Industriezone Brixen

Zeit: Mo 20.10.2025 - Mo 10.11.2025 17:30 - 20:00 Uhr (10 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Ben Schlesier - Helga Tinkhauser

Gebühr: € 30,00 - € 50,00 inkl. Mwst. pro Einheit für Material und Brennen

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Tonwerkstatt: Duft- und Kräuterlampen

Wir kneten, drücken, formen, modellieren und gestalten einzigartige Duft- oder Kräuterlampen. Sie werden gebrannt, bemalt und glasiert.

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14

Zeit: Do 30.10.2025 - Do 13.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Carmen Mair

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tonwerkstatt für Kids

Wir modellieren unsere Werke, die nach Wunsch von der Kursleiterin glasiert werden. Von Daumenschalen bis Ausstecher dürft ihr alles nach Lust und Laune ausprobieren. Freut euch drauf!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 5 bis 12 Jahren

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14

Zeit: Fr 31.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Carmen Mair

Gebühr: € 28,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tonwerkstatt: Weihnachtsdekoration

In unserer Tonwerkstatt gestalten wir liebevolle Anhänger für den Weihnachtsbaum und unser Zuhause – Sterne, Herzen, Engel und mehr. Sie lernen Grundtechniken des Tonformens und schaffen einzigartige Dekorationen zum Aufhängen.

Ort: Salurn, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Di 04.11.2025, 18:30 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Sabine Bortolotti

Gebühr: € 43,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tonwerkstatt: Weihnachtsschmuck

Wir kneten, drücken, formen, modellieren und gestalten einen einzigartigen Weihnachtsschmuck. Nach Wunsch wird der Schmuck von der Kursleiterin glasiert.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 11:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Carmen Mair

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Töpferwerkstatt

In unserer Töpferwerkstatt gestalten Sie individuelle Objekte aus Ton und entdecken die Freude am kreativen Arbeiten mit den Händen.

Ort: Lana, Zollstraße 15

Zeit: Di 11.11.2025 - Di 02.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (11 WBh) 4 Kurstage;

Referent*in: Edyta Beata Grzesiuk

Gebühr: € 99,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tonwerkstatt: Gartenkugeln

Die Grundkenntnisse des Tons werden vermittelt und Methoden wie Platten- und Aufbautechnik angewandt. Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entstehen unsere Werke, die im Ofen gebrannt, bemalt und anschließend glasiert werden.

Ort: Salurn, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Di 20.01.2026 - Di 27.01.2026, 18:30 - 21:00 Uhr (7 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Sabine Bortolotti

Gebühr: € 72,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444,

Töpfern von Räuchergefäßen, Lichterhäusern und Teelichtern

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 14.11.2025 - Fr 05.12.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Theresia Reiterer

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, Tel. 0471 81 26 00

Basteln für Weihnachten

Advents-Atelier

Gemeinsam gestalten wir Adventsdekorationen und kleine Geschenke. Mit Geschichten und Liedern verzieren wir Tannenbäume und basteln Engel.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 21.11.2025 - Sa 22.11.2025, Fr 15:00 - Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: So 23.11.2025 - Mo 24.11.2025, So 16:00 - Mo 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,000 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Originelle Adventkalender

Wir stimmen uns auf die besinnliche Zeit ein. In entspannter Atmosphäre, mit Kreativität und Freude am Basteln, gestalten wir unseren eigenen Adventkalender, der das Warten auf die Weihnachtszeit verkürzt.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 21.11.2025 - Sa 22.11.2025, Fr 16:00 - Sa 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Evi Kainz

Gebühr: € 114,000 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Adventkränze

Sie binden Ihren eigenen Adventkranz und erhalten kreative Anregungen, wie der Kranz stilvoll dekoriert werden kann.

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Fr 28.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Monika Braunhofer

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, Tel. 0473 920 962

Weihnachts-Werkstatt

In der Weihnachts-Werkstatt verzieren wir Christbaumkugeln, basteln Engel und gestalten Weihnachtssterne. Gemeinsam stellen wir zauberhafte Geschenke und Deko her.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 22.11.2025 - So 23.11.2025, Sa 15:30 - So 15:30 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,000 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Bau einer Weihnachtskrippe

Erst wenn Ochs und Esel aus dem Dachboden geholt werden und das Jesuskind in der Krippe liegt, ist in vielen Familien Weihnachten. Besonders schön ist es, wenn eine Familie eine persönliche Bauernkrippe baut.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 28.11.2025 - So 30.11.2025, Fr 16:00 – So 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Roland Fuchs

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Advent liegt in der Luft

In der Adventszeit lassen wir uns von Düften inspirieren, basteln und backen ein Lebkuchenhaus. Fantasie, Kreativität und Gemütlichkeit stehen im Mittelpunkt.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 05.12.2025 - Sa 06.12.2025 Fr 15:00 – Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Ute Elisabeth Deisenberger - Heidi Mitterhofer

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kleine Kostbarkeiten selbst gemacht

Wir gestalten Perlen aus FIMO, stellen Kraftsteine her und kreieren Weihnachtsschmuck aus Märchenwolle. Wärmende Wintergeschichten begleiten uns dabei.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Grundschulkinder

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 07.12.2025 - Mo 08.12.2025, So 15:00 – Mo 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Barbara Natter

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Advent, Advent

Gemeinsam lassen wir uns in diesen Tagen vom Zauber des Advents anstecken. Wir tauchen in ein abwechslungsreiches, buntes und besinnliches Wochenende ein und genießen die Zeit miteinander.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 12.12.2025 - So 14.12.2025, Fr 16:00 – So 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Irene Dorigatti

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Weihnachtsbastelfabrik

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 19.12.2025 - Sa 20.12.2025, Fr 15:00 – Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Marlies Prast - Petra Vettori

Gebühr: € 114,000 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Rentier, Stern und Lebkuchenmann

Kurz vor Heiligabend schaffen wir eine Märchen-Filz-Oase und fertigen Christbaumschmuck aus Schafswolle, während wir Winter- und Weihnachtsmärchen hören.

Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 20.12.2025, 16:00 - 18:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Leni Leitgeb-Rosemarie Mayer

Gebühr: € 25,00 pro Person inkl. Material

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Weihnachtsschmuck selbst gemacht

Gestaltung dekorativer Elemente aus einfachen Materialien für festliche Akzente. Programm: Kreative Dekorationen, einfache Techniken und vielseitige Einsatzmöglichkeiten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz 14

Zeit: Do 27.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Kathrin Gögele

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Tel. 0471 440 981

Weihnachtszeit ist Bastelzeit

An diesen beiden Tagen basteln wir Christbaumschmuck, Sterne, Holzengel, Karten und verzieren Kerzen. Dabei entstehen Krippenfiguren, Teelichter und verschiedene Ringe zum Aufhängen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 05.12.2025 - Sa 06.12.2025, Fr 16:00 - Sa 16:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: So 07.12.2025 - Mo 08.12.2025, So 16:00 - Mo 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 114,000 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Schnitzen für Groß & Klein

An die Bögen, fertig, los!

An diesem Wochenende bauen wir einen Langbogen, fertigen Pfeile und einen Köcher an. Wir lernen Bogenschießen und üben beim Bogen-Lauf-Biathlon.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 10.10.2025 - So 12.10.2025, Fr 16:00 - So 16:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Eduardo Rolandelli,

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Basteln mit Kindern

Instrumentenbau & Mosaikspaß: Kreativer Kinderworkshop

Kinder von 10 bis 12 Jahren bauen Musikinstrumente und gestalten Mosaikprojekte. Markus Gasser leitet den Workshop, der Akustik und Kreativität fördert.

Ort: Meran, Ortweinsteinstraße 6

Zeit: Mo 01.09.2025 - Do 04.09.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (21 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Markus Gasser

Gebühr: € 110

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Kreativwochenende

An diesen Tagen erschaffen wir Kunstwerke aus verschiedenen Materialien und lernen kreative Techniken. Kinder und Erwachsene arbeiten getrennt und gemeinsam.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 09.01.2026 - So 11.01.2026, Fr 16:00 - So 16:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kleine Hände - große Kunst

Kreativität bei Kindern bedeutet, Gelegenheiten zum Erproben, Entdecken und Spielen zu schaffen. Mit verschiedenen Maltechniken gestalten wir Kunstwerke und stärken das Selbstwertgefühl der Kinder.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Do 13.11.2025 - Fr 14.11.2025, Do 15:00 - Fr 15:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: Fr 14.11.2025 - Sa 15.11.2025, Fr 15:30 - Sa 15:30 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Säge-Spaß und Spiel-Freude

Nach diesem Kurs verblüffen wir Freund*innen mit einer Büchse oder „Hui-Hui-Maschine“. Wir stellen Werkstücke mit Säge, Feile und Hammer her und verfeinern dabei unsere Fertigkeiten.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 25.10.2025 - So 26.10.2025, Sa 16:00 - So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Schreiben... Drucken... Binden- Buchwerkstatt für Familien

Gemeinsam gestalten wir ein Foto- oder Kochbuch, erfinden Geschichten und lernen Linoldruck. Am Ende binden wir die kreativen Ergebnisse zu kleinen Büchern.

- Zielgruppe:** gerne mit Freund*in und Geschwistern, Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln, Kinder ab 8 Jahren dürfen auch ohne Begleitung kommen, Tanten, Paten, Patinnen...
- Ort:** Brixen, Brunogasse 2
- Zeit:** Sa 18.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
- Referent*in:** Astrid Meckl - Helene Rungger
- Gebühr:** € 35,00 inkl. Mwst. pro Person, inkl. Material
- Veranstalter:** Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

...und noch mehr Bastelideen

Gekonnt Blumen arrangieren für Zuhause

In diesem Kurs lernen Sie, Blumen stilvoll in Vasen zu arrangieren und Farben, Formen sowie Blumensorten harmonisch zu kombinieren. Ideal, um Ihr Zuhause mit frischen Blumen zu verschönern.

- Ort:** Lana, Hofmannplatz 2
- Zeit:** Sa 08.11.2025, 09:00 - 11:30 Uhr (3 WBh)
- Referent*in:** Barbara Kaufmann
- Gebühr:** € 29,00
- Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Papier & Draht spielerisch ins Dreidimensionale

Zuerst ist die Linie, der Draht. Wir biegen ihn in der Luft, vom Zweidimensionalen ins Dreidimensionale. Stabile Verbindungen schaffen fragile, stabile Gebilde. Papier kommt ins Spiel, zart oder kompakt. Ein spannender Prozess beginnt...

- Ort:** Vahrn, Stiftstraße 1
- Zeit:** Mi 03.09.2025 - Fr 05.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage
- Referent*in:** Renate Fuckerder
- Gebühr:** € 300,00 zzgl. € 2,00 Stempelgebühr, exkl. Materialspesen
- Veranstalter:** Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Weben mit Karten - Eine alte Technik wiederbeleben

Das Kartenweben hat eine jahrtausendealte Tradition und benötigt weder Webstuhl noch Webrahmen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse und weben Ihr erstes Werkstück, wie Schmuckgürtel oder Gurte.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
- Zeit:** Sa 06.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
- Referent*in:** Florian Ralser
- Gebühr:** € 79,00
- Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Betonkunst - Kreatives Wandbild aus Beton

- Ziel:** Sie erstellen ein Betonbild aus einem Holzuntergrund und wissen, wie Sie verschiedene Muster mit Beton erzeugen.
- Ort:** Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37
- Zeit:** Fr 21.11.2025 - Fr 28.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (5 WBh)
- Referent*in:** Leonie Lutz
- Gebühr:** € 40,00
- Veranstalter:** Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, Tel. 0471 812 600

Theater

Fit mit Impro - Die Kunst des Improvisierens auf der Bühne wie im Leben

Unverhofft kommt oft - und meistens anders als geplant. Grundlagen des Improtheaters für mehr Lebensfreude.

Ort: Nals, Bildungshaus Lichtenburg, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 03.10.2025 - Fr 17.10.2025, 17:30 - 20:30 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Erich Meraner

Gebühr: € 169,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Improvisationstheaterworkshop - 5, 4, 3, 2, 1, LOS!

In zwei Tagen tauchen wir in die wichtigsten Werkzeuge des Erzählens ein, befreien uns von Mustern und springen ohne Fallschirm in Geschichten. Impro stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und hilft, selbstbewusster aufzutreten.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 07.11.2025 - Sa 08.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Eva Kuen

Gebühr: € 175,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Bühnenzauber: Dein Impro-Theater Wochenende

Beim Impro-Theater denken wir uns Geschichten aus dem Stegreif aus, schlüpfen in neue Figuren und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 19.09.2025 - So 21.09.2025, Fr 16:00 - So 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Annalena Burger - Anna Oberrauch - Maria Tirler

Gebühr: € 69,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Auf die Bühne, fertig, los!

Wir tauchen in die Theaterwelt ein, schlüpfen in Rollen und entwickeln anhand von Spielen und Übungen kleine Szenen. Theaterspielen lässt uns wachsen, schärft unsere Wahrnehmung und stärkt das Miteinander.

Zielgruppe: Kinder von 8 bis 11 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 04.01.2026 - Di 06.01.2026, So 16:00 - Di 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Martina Tratter

Gebühr: € 69,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Die Grundlagen des Improvisationstheaters

Der Impro-Workshop für Einsteiger vermittelt die Grundlagen der Improvisationskunst durch abwechslungsreiche Übungen und Spiele, fördert Spontaneität, Kreativität und Wahrnehmung, und ermutigt zum Ausprobieren und Ja-Sagen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 26.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Michael Dietrich

Gebühr: € 110,00, € 200,00 bei gleichzeitiger Buchung des Seminars „Spontan Geschichten (er)finden“

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Spontan Geschichten (er)finden

Der dramaturgische Aufbau garantiert die Aufmerksamkeit des Publikums und ermöglicht einen spielerischen Umgang mit Szenen und Figuren. Im Laufe des Tages gibt es einen Werkzeugkasten für den Bau bewegender Geschichten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 27.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Michael Dietrich

Gebühr: € 110,00, € 200,00 bei gleichzeitiger Buchung des Seminars „Die Grundlagen des Improvisationstheaters“

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Vom Spiel zur Geschichte- Erzählwerkstatt

In dieser Werkstatt erforschen wir durch spielerische Theaterübungen Geschichtenfiguren und Archetypen, was den Erzählfluss bereichert und neue Ausdrucksmöglichkeiten eröffnet. Der Tag richtet sich an Einsteiger*innen und Erfahrene, die ihre Ausdrucksweise erweitern möchten.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 10.01.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Leni Leitgeb

Gebühr: € 75,00 inkl. 22%Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Märchen

Märchen-Wander-Wochenende für Familien

Langsam geht der Sommer zur Neige. Wir genießen das Wochenende mit Sonne, Märchen und Wanderungen in die Natur. Spiele, Spaß und eine gute Jause kommen in den Rucksack, und den Abend verbringen wir bei Feuer und Geschichten unter dem Sternenhimmel.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 05.09.2025 - Sa 06.09.2025, Fr 15:00 – Sa 15:30 Uhr (14 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Helene Leitgeb

Gebühr: 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Von Drachen, Menschen und Mäusen - Vinschger Sagenwelt

Im Vinschgau führen Stiegen zum Himmel und sonderbare Gestalten treiben sich herum. Unter Anleitung von Ulrike Kindl erleben Sie einen sagenumwobenen Tag auf Schloss Goldrain mit Geschichten und einer gemütlichen Nachmittagswanderung.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:30 - 16:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Ulrike Kindl

Gebühr: € 50,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Märchen, Mythen, Natur Seminar

Wenn das Licht schwächer wird, verschwimmen die Grenzen zwischen der realen Welt und dem Reich der Märchen. In Brixen tauchen wir in die Natur ein, hören Märchen und wärmen uns am knisternden Feuer.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Katharina Fichtner- Leni Leitgeb

Gebühr: € 120,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Sprachen sind der Schlüssel zu neuen Kulturen, Freundschaften und beruflichen Chancen. Egal, ob du eine neue Sprache erlernen oder deine Kenntnisse vertiefen möchtest – das Land Südtirol fördert zahlreiche Sprachkurse und bietet dir spannende Möglichkeiten zur Erlangung des Zweisprachigkeits- und Ladinischnachweises.



#multilingual

**Sprache ist
Abenteuer.
Starte jetzt!**



sprachen.provinz.bz.it



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

Musik in der Geschichte

Meisterwerke der klassischen Musik – Teil 3

Bei diesen Terminen werden Meisterwerke der klassischen Musik vorgestellt, um ihre Rolle in der Musikgeschichte zu verstehen. Teil 3 führt uns in eine spannende musikalische Reise zwischen Renaissance und Barock.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 03.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Giacomo Fornari

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

La forma dell'acqua: Naturelemente in bedeutenden Kompositionen

Feuer, Wasser, Luft und Erde in den Kompositionen von der Renaissance bis zur Avantgarde mit Werken von Händel, Bach, Josquin, Debussy, Ravel, Stravinsky, Berio und anderen Komponisten.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Do 06.11.2025 - Do 04.12.2025, 16:00 - 18:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Stefan Kofler

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Heilige Städte der Barockmusik – Teil 2

Die Klanglandschaft ist ein gemeinsames Gut, das einen wichtigen Teil der Erinnerungen und der Kultur einer Stadt bildet. Ziel dieser Begegnungsreihe ist es, die Musikgeschichte und das soziale Umfeld bestimmter Städte der Barockzeit, wie Amsterdam, Paris, Venedig und andere, nachzuzeichnen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 22.09.2025 - Mo 13.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Giacomo Fornari

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Stimme, Singen, Jodeln

Neustifter Singstund' - Singen für Groß und Klein

Singen stärkt das Immunsystem und bringt Freude. Wir singen einfache mehrstimmige Lieder, keine Vorkenntnisse notwendig.

Ort: Vahrn

Zeit: Do 09.10.2025 - Do 11.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (6 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Rudolf Chizzali - Esther Falkensteiner

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende, Anmeldung erwünscht und empfehlenswert

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Jodeln - Tönen ohne Text

Für Anfänger und Leichtfortgeschrittene: Entdecke den Klang deiner Stimme! Wir lernen Grundtechniken und singen mehrstimmige Jodler – Spaß und Freude inklusive.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Johannes Forer

Gebühr: € 79,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mein Singwochenende

An diesen zwei Tagen konzentrieren wir uns auf unsere Stimme mit Einwärmübungen, Tipps, Rhythmus, Ear-Training und Bühnenpräsenz. Das Singen verschiedener Songs kommt dabei nicht zu kurz.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 07.11.2025 - Sa 08.11.2025, Fr 09:30 – Sa 15:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Annika Borsetto,

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

6

Stimmbildung und Stimmtraining mit Annika Borsetto

30 Minuten professionelle Stimmbildung und Gesangsübungen über 8 Wochen. Wöchentliches Coaching in 2er-Teams während der Mittagspause, um die Stimme zu kräftigen und weiterzuentwickeln.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 13.10.2025 - Mo 15.12.2025, 12:00 - 14:00 Uhr (21 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 236,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Stimme – Rhythmus – Improvisation

Gemeinsam singen und klingen: Wir entdecken spielerisch das gemeinsame Singen ohne Noten oder Vorgaben, erforschen Stimme, Rhythmus und Bewegung, und erleben die Gruppe als Klangkörper.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 18.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr (4 WBh) 1 Kurstag

Referent*in: Andreas Delago

Gebühr: € 20,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Best of Beatles - Chor-Workshop für ALLE

Wer kennt sie nicht, die Klassiker von Let It Be bis Yesterday? In diesem Workshop singen wir alle diese Hits. In leicht nachvollziehbaren Schritten erarbeiten wir die magischen Klangwelten der Beatles bzw. des Chorgesangs.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 24.10.2025 - So 26.10.2025, 15:00 - 12:30 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Ali Foeger, Maria - Ulli Ornauer

Gebühr: € 200,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Singen und Musizieren in der Familie

Im Tagesseminar teilen Familien und Interessensgruppen ihre Freude an Musik, vertiefen Gelerntes und lernen Neues. Verschiedene Musikrichtungen und Instrumente werden angepasst an den Geschmack der Gruppe. Einführung, Einübung und gegenseitiges Vorspiel sind Teil des Ablaufs.

Zielgruppe: Familien und Interessensgruppen

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 25.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Ernst Thoma,

Gebühr: € 240,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Singen mit Ukulele

Die Ukulele ist ein kleines, leichtes Instrument mit Nylonsaiten. In diesem Workshop lernen wir Grundakkorde und -rhythmen und begleiten nach zwei bis drei Stunden einige Songs.

Zielgruppe: Interessierte ab 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Meine Stimme und ich - Moderner Sologesang

In diesen 2 Tagen gibt es Übungen zur Stimme, Rhythmus, Intonation, Stimmkräftigung, Song-Interpretation, Mikrofontechnik und Bühnenpräsenz. Hinweis: Nicht geeignet für Chorgesang.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Fr 09.01.2026 - Sa 10.01.2026, Fr 14:00 - Sa 14:30 Uhr (14 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 169,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Musikalische Muntermacher: Singen, spielen, bewegen

Musik - Bewegung - Rhythmik: Die Teilnehmenden erleben die Freude am Musizieren, Singen, Bewegen und Tanzen. Verschiedene Materialien und Musikinstrumente regen zur Bewegung und zu vielfältigen Rhythmus-Erfahrungen an.

Zielgruppe: Erzieher*innen, Pädagoginnen und Pädagogen

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 17.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Viktoria Erlacher - Elisabeth Oberhammer

Gebühr: € 180,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Die Kraft der Stimme

In diesem Seminar tauchen wir in mehrstimmige Mantras und Lieder verschiedener Kulturen ein. Die Melodien sind einfach und wiederholen sich, was den Kopf frei macht und den Gesang zur Quelle von Kraft und Lebensfreude werden lässt.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Fr 23.01.2026 - So 25.01.2026, 19:00 - 12:30 Uhr (18 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Raimund Mauch

Gebühr: € 162, Frühbucherpreis, € 180,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Inspiration durch Gesang & Geschichten

Mantras und Märchen der Welt: Ein entspannender Abend mit Liedern und Geschichten, die inspirieren. Wir tauchen in die Welt der Mantras ein und erleben zentrierte Ruhe und lebendige innere Bilder.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: So 25.01.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Leni Leitgeb - Raimund Mauch

Gebühr: € 20,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

6

Finde deine Stimme

Jeder Mensch hat eine eigene Stimme mit Farbe, Klang und Dynamik. Obwohl wir unsere Stimme täglich gebrauchen, wirft sie hin und wieder Fragen auf: Wieso sind wir nach der Chorprobe heiser? Warum fällt uns lautes Sprechen schwer? Wie können wir hohe Töne erreichen?

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 30.01.2026 - So 01.02.2026, Fr 16:00 - So 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Teresa Staffler

Gebühr: € 180,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Jodeln - Höhenangst ist keine Ausrede

Jodeln ist tief in unserer Tradition verwurzelt. Dieser Kurs zeigt, dass jeder jodeln kann. Technik und Repertoire werden vermittelt, wobei das gemeinsame Singen und die Freude daran im Mittelpunkt stehen.

Ort: Bozen, Glaningerweg 1

Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Wilhelm Mayer - Claudia Zwischenbrugger

Gebühr: € 146,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gitarre

Gitarrenkurs für Erwachsene

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

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 13.10.2025 - Mo 17.11.2025 18:00 - 19:00 Uhr (7 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Hannes Mittermaier
Gebühr: € 77,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gitarrenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Jugendliche und Erwachsene: Wir erlernen einfache Liedbegleitung mit klassischer oder akustischer Gitarre. Leichte Notenkenntnisse sind von Vorteil.

Ort: Toblach, Gebrüder-Baur-Straße 5 B
Zeit: Do 02.10.2025 - Do 11.12.2025 18:00 - 20:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Raphael Steinwandter
Gebühr: € 149,00
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Do 02.10.2025 - Do 11.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Gerald Kretschmer
Gebühr: € 169,00
Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Di 07.10.2025 - Di 16.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Ricardo Soncco
Gebühr: € 169,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Intensiv-Gitarrenkurs

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

Ort: Lana, Hofmannplatz 2
Zeit: Di 04.11.2025 - Di 25.11.2025 18:30 - 20:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage;
Referent*in: Barbara Zanetti
Gebühr: € 149
Ort: Auer, Nationalstraße 23
Zeit: Mo 03.11.2025 - Mo 24.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Barbara Zanetti
Gebühr: € 129,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Auffrischungs-Gitarrenkurs

Wir wiederholen Akkorde, Schlagmuster und Spieltechnik, um Sicherheit zu gewinnen und das Erlernte aus dem Intensiv-Gitarrenkurs zu vertiefen – mit Spaß und Musik!

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Marktplatz 3
Zeit: Mo 29.09.2025 - Mo 06.10.2025 18:30 - 19:30 Uhr (3 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Barbara Zanetti
Gebühr: € 48,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Trommeln

Trommelworkshop

Für Anfänger und Leichtfortgeschrittene: Wir trainieren Rhythmen auf Schlaginstrumenten und fokussieren uns auf bühnentaugliche Stücke und Begleitungen.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 03.11.2025 - Mo 15.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (12 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Jan Langer

Gebühr: € 133,00

Ort: Eppan an der Weinstraße, Albertus-Magnus-Platz 1

Zeit: Sa 24.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Jan Langer

Gebühr: € 104,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Trommelworkshop - Im Rhythmus vereint

Für Jugendliche und Erwachsene: Wir entdecken den inneren Puls auf Perkussionsinstrumenten, erlernen grundlegende Spieltechniken und arbeiten Begleitungen zu Musikstücken aus. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Raphael Steinwandter

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Cajon bauen und gemeinsam spielen

Die Cajon ist eine Trommelmiste aus Holz, die aus Peru stammt. Wir bauen und bemalen eine Cajon und lernen anschließend, Rhythmen aus aller Welt darauf zu spielen, während wir die Klänge einzigartiger Kleininstrumente erforschen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 26.09.2025 - Sa 27.09.2025, Fr 16:00 - Sa 15:00 Uhr (12 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Sa 27.09.2025 - So 28.09.2025, Sa 16:00 - So 15:00 Uhr (12 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Alex Christopher

Gebühr: € 114,00 Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Andere Instrumente

Mundharmonika

Mundharmonika – das Instrument für jedermann und jedefrau. Lernen Sie das Spielen von Volksliedern und leichten Melodien. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Sa 04.10.2025 - So 05.10.2025, Sa 09:00 - So 18:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Walter Perkmann Berger

Gebühr: € 109,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ukulele Workshop

Noch nie war Ukulele spielen so einfach! Die Ukulele erfreut sich in letzter Zeit immer größerer Beliebtheit.

Ort: Nals, Nals, Bildungshaus Lichtenburg, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 26.09.2025, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Ukulele-Begleitung für Anfänger

Wir begleiten unsere Stimme mit diesem fröhlich klingenden Instrument und erlernen die Grundgriffe. Bereits nach der ersten Stunde können wir einige Songs begleiten. Die Ukulele wird für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 13.10.2025 - Mo 15.12.2025 10:00 - 11:00 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 159

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:30 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 119,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tischharfe - Bau- und Spielkurs

In diesem Kurs bauen und gestalten wir eine Tischharfe und lernen, darauf einfache Melodien zu spielen. Keine Noten- oder handwerklichen Kenntnisse erforderlich. Im Kurspreis enthalten: Bausatz, Fertigstellung, Notenschablonen und erste Spielstunden.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 12.12.2025 - So 14.12.2025, Fr 16:00 - So 16:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Eduardo Rolandelli

Gebühr: € 129,00 Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Singen und Musizieren mit Kindern & Jugendlichen

Musikalische kleine Kinder

Musik und Bewegung verbinden Familien und bereichern den Alltag. Drinnen oder draußen lernen wir neue Lieder, Rhythmen und Instrumente kennen. Zum Abschluss gibt es eine musikalische Gute-Nacht-Geschichte.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 18.10.2025 - So 19.10.2025, Sa 09:30 - So 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Katharina Schwärzer - Magdalena Schwärzer

Gebühr: € 114,00 Solidaritätspreis, € 84,00 Mindestpreis, € 99,00 Normalpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172





7 Gesund leben

7.1	Gesundheit & gesunde Ernährung	224
7.2	Erste Hilfe	246
7.3	Körperpflege, Kosmetik	248
7.4	Gesunde Körperbewegung	252
7.5	Meditation, Entspannung	272
7.6	Selbstverteidigung	280

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung im Familienalltag

Ein interaktives Seminar für Erziehende, das theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur ausgewogenen Ernährung für die ganze Familie bietet. Es umfasst Wochenmenüplanung, Rezeptoptimierung und achtsames Essen.

Zielgruppe: Eltern und Großeltern von Kindern ab dem ersten Lebensjahr

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 17.10.2025, 09:30 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Brigitte Vinatzer

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Zuviel des Guten? – Zucker und seine versteckten Gefahren

Zucker versteckt sich oft in unerwarteten Lebensmitteln und kann bei übermäßigem Konsum zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Mi 03.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Fachärzte Martinsbrunn ParkClinic; Stiftung St. Elisabeth

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Lebensmittel – Was steht drauf und was steckt drin?

Lernen Sie, wie Sie Etiketten richtig lesen und interpretieren, um gesunde Produkte auszuwählen.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 05.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Elisabeth Leimgruber

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Ernährung, die nährt und stärkt

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Ernährung sowohl Ihren Körper als auch Ihr Gehirn unterstützen, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Ort: Bozen, Pfarrplatz 31

Zeit: Fr 14.11.2025 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Johanna Fischer

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Ernährungs- und Gesundheitskonzepte

Im Kurs wird erklärt, wie man sich am Arbeitsplatz gesünder ernähren kann. Themen: Ernährung als Grundsäule, Lebensmittelwahl, kritische Nährstoffe, Gewichtsmanagement, Entzündungssenkung und Immunsystemaufbau.

Ort: Bozen, Mitterweg 5
Zeit: Mo 17.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Gerd Locher
Gebühr: € 75,00 hds-Mitglieder, € 48, Mitglieder hds und EbK, € 118, Nichtmitglieder
Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Wie beeinflusst die Ernährung meine Gesundheit und mein Wohl

Erfahren Sie, wie Ihre Ernährung Ihr Wohlbefinden beeinflusst, und erhalten Sie praktische Tipps für eine optimale Darmgesundheit.

Ort: Schluderns, Hauptstraße 131
Zeit: Do 20.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Sabina Kiebacher
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Gesunde Jause

Gesunde Zwischenmahlzeiten sind wichtig für die Fitness Ihres Kindes. Die Ernährungswissenschaftlerin erklärt, was in die Jausebox gehört und wie man gesunde Nahrungsmittel schmackhaft macht.

Ort: ONLINE
Zeit: Di 14.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Elisabeth Leimgruber
Gebühr: € 15,00
Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Achtsam essen

In diesem interaktiven Seminar lernen Sie, wie interne und externe Faktoren Ihre Essgewohnheiten beeinflussen. Erfahren Sie, wie achtsames Essen Ihr Wohlbefinden steigern kann, und profitieren Sie von praktischen Tipps und Übungen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Kristina Unterthurner
Gebühr: € 95,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Knochenstark & calciumreich

Dieser Kurs vermittelt, wie eine ausgewogene Ernährung mit Calcium und anderen Nährstoffen die Knochengesundheit unterstützt und Osteoporose vorbeugt. Sie lernen calciumreiche Lebensmittel und leckere Rezepte kennen. Ideal für alle, die ihre Knochengesundheit fördern möchten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 22.11.2025, 09:30 - 14:00 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Hanna Thuile
Gebühr: € 68,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Brainfood: Lebensmittel und Rezepte fürs Gehirn

In einem Vortrag und Kochkurs zeigt die Referentin, wie eine optimale Ernährung das Gehirn leistungsfähig hält. Sie erklärt die Verbindung zwischen Darm und Gehirn und präsentiert Mahlzeiten, die Gedächtnis, Konzentration und kognitive Funktionen fördern. Ideal für alle, die geistig fit bleiben möchten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 29.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Szilvia Dari Stricker

Gebühr: € 68,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Ernährung und Supplemente im Sport Teil 1

Bewegung und Ernährung sind die Grundpfeiler für eine optimale Gesundheit, die sowohl das Wohlbefinden als auch die Leistungsfähigkeit steigern. Für Sportler*innen und alle, die körperlich aktiv sind, ist nicht nur eine erhöhte Energiezufuhr wichtig, sondern auch die richtige Versorgung mit Vitalstoffen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 13.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Thomas Stricker

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

7 Entschlacken, Fasten

Hildegard von Bingen Suppenfastentag

Eine bewusste Ernährung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Vormittags werden Habermus und Dinkelsuppe zubereitet, nachmittags gibt es eine Einführung in ihre Medizin und eine Meditation mit Musik und Miniaturen aus „Scivias“.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Verena Mutschlechner - Waltraud Pöll

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Fasten im Alltag nach Dr. Buchinger

Eine Fastenkur nach Dr. Buchinger kann den Darm resetten, die Darmflora neu ausrichten und das Immunsystem stärken. Im Kurs lernen Sie, wie Fasten Körper und Geist stärkt, begleitet von motivierender Unterstützung und inspirierenden Informationen

Ort: ONLINE

Zeit: Di 09.12.2025 - Do 18.12.2025 18:30 - 20:00 Uhr (16 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Irmgard Dorfmann

Gebühr: € 179,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ayurvedisches Heilfasten

Ayurvedisches Heilfasten fördert die sanfte Reinigung von Körper, Geist und Seele durch spezielle Fastennahrung und Selbstmassage. Die Woche umfasst kontemplatives Sitzen, Morgenwanderungen, Vorträge, Musik und Gesprächsrunden.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 09.11.2025 - Sa 15.11.2025, 16:00 - 09:00 Uhr (61 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Edeltraud Kaserer - Sabina Kiebacher

Gebühr: € 663,00 pro Person (inkl. Fastenverpflegung im EZ)

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Fasten Meditation Feldenkrais

Das Fasten nach Dr. F. X. Mayr betrachtet den Darm als „Wurzel der Pflanze Mensch“. Während der Fastentage nehmen Sie nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich und erleben, wie langsames Essen und sorgfältiges Kauen Leib und Seele beeinflussen.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: So 09.11.2025 - Sa 15.11.2025, 16:00 - 13:00 Uhr (56 WBh) 7 Kurstage

Zeit: So 16.11.2025 - Sa 22.11.2025 16:00 - 13:00 Uhr (0 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Rotraud Kühn - Amrei Pfeiffer

Gebühr: € 620, inkl. Unterkunft + Verpflegung/Ortstaxe extra

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Detox-Kur mit Hafer oder Reis

Diese Kur revitalisiert den Körper, reguliert das Gewicht, lindert Beschwerden und stärkt das Immunsystem durch Entlastungs-, Detox- und Aufbauphasen. Alltagstauglich und einfach – eine Alternative zur Fastenkur.

Ort: ONLINE

Zeit: Fr 07.11.2025 - Mi 19.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Monika Engl

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Abnehmen leicht gemacht – So klappt's!

Unterstütze deinen Körper mit einfachen Mitteln beim Abnehmen und mache einen Schritt in Richtung Wohlfühlgewicht!

Ort: Sand in Taufers, Taufererstraße 6

Zeit: Di 14.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Gertrud Knapp

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Erholsamer Schlaf

Hypnose - Anwendungsmöglichkeiten im Alltag

Hypnose reduziert die Aktivität im präfrontalen Kortex, was rationales Denken mindert und die Aufnahmefähigkeit erhöht. Sie kann bei Schlafstörungen, Entspannung und Verarbeitung von Vergangem helfen.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mi 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Tanja Corazza

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Stress als Schlafkiller NR.1

Ein freier Kopf sorgt für erholsamen Schlaf. In diesem Seminar lernen Sie, nach der Arbeit abzuschalten und Ihre Schlafqualität zu verbessern, um berufliche und private Belastungen besser zu bewältigen.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mi 22.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Heinz Peter Steiner

Gebühr: € 150,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 047283220

7

Für Frauen

Gendermedizin – der kleine große Unterschied

Wie wirken sich biologische und sozial erlernte Unterschiede zwischen den Geschlechtern auf Diagnose und Therapie von Erkrankungen aus? Während beispielsweise Osteoporose bei Männern unterdiagnostiziert ist, sind Depressionen bei Frauen überdiagnostiziert. Häufig gebrauchte Arzneimittel wirken bei Männern und Frauen unterschiedlich. Diesen „kleinen großen Unterschieden“ widmet sich die Gendermedizin.

Ort: Meran, Ortwein-Straße 6

Zeit: Do 25.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Cecilia Stefanelli

Gebühr: Eintritt frei

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Frauengesundheit durch achtsame Ernährung

Achtsames Essen stärkt das Wohlbefinden von Frauen. Im Seminar lernen Sie, welche Nahrungsmittel guttun und wie Sie Ihre Ernährung bewusst gestalten können.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Ivonne Daurü Malsiner

Gebühr: € 145,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Alles, was mir guttut – Heilsames aus der Natur für Frauen

In diesem Workshop stellen wir Tees, Salben und Bäder aus Kräutern her, die Frauen in verschiedenen Lebensphasen unterstützen können. Hildegard Kreiter verbindet traditionelles Kräuterwissen mit einem ganzheitlichen Blick auf das Frausein.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Di 18.11.2025, 18:30 – 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 48,00, Anmeldeschluss: Di 18.11.2025

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Alles, was mir gut tut

Der Wohlfühl-Workshop für Frauen bietet altbewährte Hausmittel, Rituale und Impulse für den Alltag, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die Gesundheit zu unterstützen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 06.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Frauenheilkräuter – Kostbares Wissen unserer Großmütter

Im Workshop stellen wir gemeinsam eine Tinktur und einen Kräutertee her – ein informativer Nachmittag in Rosis Kräutergarten erwartet Sie.

Ort: St. Leonhard in Passeier, Karlegg 4A

Zeit: Sa 20.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Rosmarie Mangger

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

FrauSein in Balance

Die Seminarreihe stärkt das FrauSein und bietet ganzheitliche Ansätze zur Selbstfürsorge, einschließlich Ernährung, Naturheilmittel, Atemübungen und Frauen-Qi Gong.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 19.09.2025 - Fr 14.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Monika Brandauer

Gebühr: € 550,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Ein paar Tage Zeit für mich

Bildungs- und Erholungswoche in Kooperation mit der Kath. Frauenbewegung
Spirituelle Woche für Frauen zum Erholen, Innehalten und Kraft schöpfen

Zielgruppe: Frauen ab der Lebensmitte, Senioren

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: So 09.11.2025 - Fr 14.11.2025, 16:00 - 12:30 Uhr (45 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Almuth Habicher

Gebühr: € 380,00 Seminarbetrag - 5 Übernachtungen inkl. Verpflegung

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Gut durch die Wechseljahre - Frauenkräuter für hitzige Zeite

Wir erkunden mit Humor, Wissen und Kräutlein, wie dieses „Reifen“ vielleicht doch leichter wird als gedacht. Es gibt Tipps und Kräutlein und jede Frau darf ein Fläschchen „Gemütströpflein“ mit nach Hause nehmen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, St.-Justina-Weg 10

Zeit: Mi 05.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Ort: Salurn, Loretostraße 3

Zeit: Fr 14.11.2025, 17:00 - 19:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Angelika Maria Gschnell

Gebühr: € 32,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wechseljahre natürlich begleiten

In den Wechseljahren geraten Körper und Geist oft aus dem Gleichgewicht. Frau Dr. Marsoner, Apothekerin, stellt pflanzliche und homöopathische Methoden vor, um Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit und Hitzewallungen sanft zu lindern.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Fr 07.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Zita Marsoner Staffler

Gebühr: € 15,00

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mi 19.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Zita Marsoner Staffler

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Mütter in Balance - Wege zu mehr Ruhe und Selbstfürsorge

In diesem Seminar lernen wir, die Balance zwischen Mutterrolle und eigenen Bedürfnissen zu finden, Stress gelassener zu bewältigen und Selbstfürsorge zu praktizieren.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Do 13.11.2025 - Sa 29.11.2025, 18:30 - 12:00 Uhr (8 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Carmen Huber

Gebühr: € 78,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Gesundheitstag für Freundinnen

Schnappen sie sich Ihre beste Freundin und verbringen Sie gemeinsam einen „gesunden“ Tag mit spannenden Themen und gutem Essen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Miriam Pobitzer - Felizitas Radmüllerm - Doris Schwarz - Oskar Zorzi

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Wechseljahre - Natürlich begleiten

Die Menopause markiert den Übergang von körperlicher zu geistiger Fruchtbarkeit. Frauen lernen, auf ihren Körper zu hören und sich neu zu orientieren. Kräuter unterstützen diesen Prozess, und gemeinsam stellen wir Heilmittel her.

Zielgruppe: Frauen vor oder in dieser bedeutenden Lebensphase

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Anita Runggaldier

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Frauen im Wandel

In diesem Workshop lernen wir, wie ausgewogene Ernährung und bewusste Bewegung helfen, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren gelassen zu bewältigen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 28.11.2025, 08:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Verena Breitenberger - Priska Kofler

Gebühr: € 130,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Frauenfestival

In diesem zweitägigen Workshop geht es darum, rundum weiblich zu sein. Themen umfassen den weiblichen Zyklus, Yin-Yoga, Beckenbodenwahrnehmung, Partner*innen-Dynamik, Kräuterräucherung und Tantra.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 07.11.2025 - Sa 08.11.2025, Fr 15:00 – Sa 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Adelheid Plattner - Miriam Pobitzer - Anita Runggaldier

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Viva la Vulva! - Weiblichkeit spüren und kreativ gestalten

Ein kreativer Frauenkreis bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen und die eigene Weiblichkeit zu feiern. Die Kombination aus Reflexion, Kreativität und Gemeinschaft kann sehr heilsam und inspirierend sein.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 17.01.2026 - So 18.01.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (18 WBh)

Referent*in: Melanie Di Tella, Kurtinig Christa Plank

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

walking & talking for women

Ein Spaziergang nur für Frauen bzw. FLINTA* Du bist neu in der Stadt? Oder möchtest neue Leute kennenlernen und dich austauschen? Dann komm zu unserem Spaziergang!

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Sa 11.10.2025 10:30 - 11:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Christine Kofler

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Jin Shin Jyutsu

Entgiften & reinigen mit Jin Shin Jyutsu – Strömen

Durch sanftes Berühren bestimmter Körperstellen wird der Energiefluss im Körper ausgeglichen. Der Praxistag fokussiert auf Entgiften und Reinigen, mit Ström-Sequenzen und praktischen Tipps für den Alltag.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Fr 03.10.2025, 15:00 - 21:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Sabine Bampi

Gebühr: € 85,00 inkl. MwSt., € 76,50 Frühbucherpreis bis 15.09.25

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Jin Shin Jyutsu - Strömen Buch 1

Im Kurs Teil 1 lernen Sie, wie Sie durch Finger-Halten den Hauptzentralstrom und die Organströme harmonisieren. Theorie und Praxis wechseln sich ab, um Entspannung und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 16.01.2026 - Sa 17.01.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sabine Bampi

Gebühr: € 184,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Jin Shin Jyutsu - Strömen Buch 3

Durch sanftes Berühren definierter Körperstellen kannst du dich harmonisieren. Im Kurs lernst du Fingerpositionen (Mudras) und aktivierst deine Selbstheilungskräfte.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 05.12.2025 - Sa 06.12.2025, 14:30 - 18:30 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sabine Bampi

Gebühr: € 182,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ruhepol im Advent mit Jin Shin Jyutsu - Strömen

Durch sanftes Berühren bestimmter Körperstellen wird der Energiefluss ausgeglichen und gestärkt. Der Praxistag fokussiert auf Entstressung in der Adventszeit mit leicht anwendbaren Ström-Sequenzen für mehr Ruhe und inneres Gleichgewicht.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Fr 12.12.2025, 15:00 - 21:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Sabine Bampi,

Gebühr: € 85,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Kinesiologie, Osteopathie & Co.

Gesund durch Berühren - Touch for Health

Touch for Health (TFH) ist eine grundlegende Methode der Kinesiologie. Es hilft, Energieblockaden zu erkennen und aufzulösen, das Immunsystem zu stärken und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

- Zielgruppe:** Väter/Mütter, Therapeut:innen, Sportler*innen, Interessierte
Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Lorenzo Rumerio
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kinesio-Taping – Grundlagen, Techniken und Anwendung im Praxisalltag

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie die Grundlagen des kinesiologischen Taping und die vier Grundtechniken kennen. Ergänzt wird das Wissen durch Screening- und Muskeltests für eine gezielte Anwendung im therapeutischen Alltag.

- Zielgruppe:** Gesundheitsfachberufe
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 06.10.2025 - Di 07.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Stefan Heiner Müller
Gebühr: € 295,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Massage

Massage für zu Hause

Einfache Massagehandgriffe, die Sie im familiären Umfeld bei sich selbst, Ihrer Familie und Freunden anwenden können.

- Ort:** Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Eduard Mutschlechner
Gebühr: € 110,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Basisseminar: Dorn-Breuss-Massage

Erlernen Sie die Dorn-Breuss-Massage, bei der Wirbel und Gelenke sanft korrigiert und Bandscheiben regeneriert werden. Inhalte: Anatomie, Dornmethode, Selbstübungen, Breussmassage.

- Zielgruppe:** Masseur*innen und interessierte Laien
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 10.11.2025 - Di 11.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)
Referent*in: Eduard Mutschlechner
Gebühr: € 265,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Handreflexzonenmassage

Die Handreflexzonenmassage löst Blockaden, lindert Schmerzen, fördert die Verdauung und verbessert die Konzentration. Im Seminar lernen und üben Sie die Techniken, geeignet für Profis und Laien.

- Ort:** Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Fr 17.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Gabriele Reinisch
Gebühr: € 130,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588,

Honigmassage

Die Honigmassage gleicht Energieflussstörungen aus, lindert Schmerzen und verbessert das Hautbild. Im Seminar lernen Sie die Techniken und Handgriffe, um die Honigmassage effektiv anzuwenden.

Zielgruppe: Masseur*innen, Schönheitspfleger*innen und Interessierte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Gabriele Reinisch

Gebühr: € 140,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Massageausbildung: Infos und Praxis

Lernen Sie erste Handgriffe der Handmassage und erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Massageausbildung.

Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1

Zeit: Sa. 20.09.2025, 9.00 Uhr - 11.30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Bruneck, Tel. 0474 413 705

Massageausbildung - Holistic Touch

Die Teilnehmer*innen lernen, individuelle Massagen mit „klassischer Massage“, „Joint Release“ und „Faszienbehandlung“ zu gestalten. Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

Ort:

Zeit: Sa 04.10.2025 - So 08.02.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (120 WBh) 12 Kurstage – Anmelde-schluss: 24.09.2025

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 1.700,00

Veranstalter: KVV Bildung Bruneck, Tel. 0474 413 705

POINTS - Druckpunktmassage für zu Hause

Lernen Sie eine einfache Druckpunktmassage für Rücken und Kopf, die Verspannungen löst und Entspannung fördert.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Wohlfühlmassage - Lockern und Entspannen

Sie erlernen einfache Massagegriffe für Füße, Hände, Rücken, Nacken und Kopf, ergänzt durch Dehnungsübungen und ätherische Öle.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Ort: Kaltern, Rottenburgerplatz 3
Zeit: Sa 15.11.2025, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh) 1 Kurstag
Referent*in: Renate Senoner
Gebühr: € 59,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Bauchmassage - Techniken aus der Osteopathie

In diesem Kurs lernst du sanfte osteopathische Techniken für mehr Entspannung und bessere Verdauung sowie Narbenbehandlung und Zwerchfellmobilisation.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mo 01.12.2025, 18:30 - 21:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Daniela Petroni
Gebühr: € 35,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Massage to go

In diesem sehr praxisorientierten Kurs lernen, üben und spüren Sie wirksame Massagegriffe, Druckpunkt- und Thai Massage-Techniken, die Sie bei sich selbst oder bei einer anderen Person anwenden können.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Do 13.11.2025 - Do 20.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr (4 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Daniela Petroni
Gebühr: € 42,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444,

Massage und Akupressur geschickt kombiniert

In diesem Intensivseminar lernen die Teilnehmenden, verschiedene Massageverfahren und Akupressurpunkte zu kombinieren, um individuelle Behandlungen zu ermöglichen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 17.11.2025 - Di 18.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)
Referent*in: Ulf Pape
Gebühr: € 350,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Shiatsu

Shiatsu - Meridianübungen

Dieses umfangreiche Kursprogramm fördert die Beweglichkeit und das Wohlbefinden, löst innere und äußere Spannungen und kann zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Ort: Latsch, Hauptstraße 131
Zeit: Di 14.10.2025 - Di 23.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (20 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Gisela Hutter
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Körperbewusstsein und achtsame Berührung

Shiatsu als Weg nach innen: Erlebe die fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) und die Kraft achtsamer Berührung durch sanfte Übungen und einfache Shiatsu-Techniken.

Ort: Brixen, Seminarplatz

Zeit: Do 25.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Angela Huemer

Gebühr: € 140,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Naturheilkunde

Kräuterwissen zum Anfassen, Riechen, Rühren

Erlebe die Basics im Umgang mit heimischen Kräutern und stelle pflegenden Lippenbalsam, würziges Kräuteröl oder Heilsalben her. Nimm deine Lieblingsprodukte und das Wissen, sie selbst zu machen, mit nach Hause.

Ort: Pflzen, Weiherplatz 8

Zeit: Sa 08.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Zeit: Sa 11.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Tamara Seyr

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

7

Gesundheit für die ganze Familie

Wir stärken die Gesundheit mit naturheilkundlichen Methoden, lindern Erkältungssymptome und stellen gemeinsam Hustenbonbons und Hustensirup her.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Verena Gasser - Elisabeth Unterhofer,

Gebühr: € 104,00 Solidaritätspreis, € 74,00 Mindestpreis, € 89,00 Normalpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Die überraschende Kraft der Vitalpilze

In diesem Seminar lernen wir die wichtigsten Vitalpilze kennen, und wie man sie gezielt für die eigene Gesundheit anwenden sowie in den Alltag integrieren kann.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Kathrin Kuen

Gebühr: € 76,50, Frühbucherpreis bis 15.01.26

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Vitalpilze für Gesundheit und Wohlbefinden

Vitalpilze gelten als bewährte Heilmittel und finden vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin Anwendung. Nach einer Einführung stellt die Kursleiterin verschiedene Pilzarten und ihre Einsatzmöglichkeiten vor.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Fr 21.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Kathrin Kuen
Gebühr: € 42,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen sind wertvolle Helfer bei vielen Beschwerden. Teilnehmer*innen lernen die einfache Handhabung und Wirksamkeit kennen und probieren verschiedene Wickeltechniken aus, die sich zuhause anwenden lassen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Fr 24.10.2025, 09:00 – 17:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Elisabeth Unterhofer
Gebühr: € 95,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Wohltuende Wickel bei Grippe, Husten und Heiserkeit

In diesem Workshop lernen wir, wie Wickel und Kompressen mit Lebensmitteln und ätherischen Ölen das Wohlbefinden steigern und Beschwerden lindern können.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Sa 15.11.2025, 09:30 – 17:00 Uhr (8 WBh) 1 Kurstag;
Referent*in: Karin Angelika Planker,
Gebühr: € 110,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Hausapotheke – Selbstgemacht & wirksam

Wirkung von Kräutern und Knospen – stellen sie daraus eine Tinktur, ein Gemmopräparat und eine Salbe her. So entsteht eine kleine, natürliche Hausapotheke für die kalte Jahreszeit.

Ort: Sarntal, Astfeld 115
Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 – 13:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Adelheid Theresia Plattner
Gebühr: € 45,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Meine grüne Hausapotheke – Antibiotische Kräuter & ätherische Öle

Wild- und Heilkräuter stärken auf natürliche Weise das Immunsystem und helfen bei Beschwerden in der kalten Jahreszeit. Im Workshop stellen wir gemeinsam bewährte Hausmittel her – von Zwiebelwein bis Hustenbonbons – und erhalten praktische Rezepttipps für zu Hause.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6
Zeit: Di 14.10.2025, 18:30 – 21:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Hildegard Kreiter
Gebühr: € 48,00
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Die natürliche Hausapotheke

Erlernen Sie, wie Sie aus verschiedenen Pflanzen einfache Hausmittel herstellen und diese für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Mi 01.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Patrizia Martin

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152,

Von Wurzelseppln & Kräuterweiblen – Exkursion

Wenn die Pflanzen sich zurückziehen, beginnt die Wurzelgräberzeit: Gemeinsam entdecken wir unterirdische Heilpflanzen wie Baldrian, Meerrettich und Beinwell. Auch kulinarisch überraschen Nelkenwurz, Nachtkerze und Topinambur mit Geschmack und Vielseitigkeit.

Ort: Meran, Passer Fritz

Zeit: Fr 24.10.2025, 14:30 – 17:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Melanie Lochmann

Gebühr: € 28,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Die Winter-Hausapotheke - Produkte, die in keinem Haushalt fehlen sollten

Mit natürlichen Zutaten stellen wir bewährte Mittel wie Hagebuttenpulver, Hustensaft, Erkältungstee und Oxymel für die Hausapotheke her. Neben praktischen Rezepten erhalten die Teilnehmenden auch alle Produkte und ausführliche Unterlagen zum Mitnehmen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 07.11.2025, 09:30 – 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Martha Stieger, Martell – Kräuterpädagogin, Naturcoach, Phytopraktikerin

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Gestärkt durch den Winter mit Naturheilkunde

Mit Heilpflanzen, Wurzeln und naturheilkundlichen Anwendungen wie Kneippen oder Fußbädern stärken wir das Immunsystem und beugen Erkältungen vor. Der Kurs zeigt einfache Möglichkeiten, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Ort: Bozen, Schießstandweg 36

Zeit: Mi 29.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Unterhofer

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kleine Schnupfnasen für den Winter stärken

Naturheilkundliche Methoden können helfen, Kinder sanft durch die Erkältungszeit zu begleiten und ihr Immunsystem zu stärken. In diesem Kurs stellt die Referentin bewährte Anwendungen für den Alltag mit Kleinkindern vor.

Ort: Bozen, Schießstandweg 36

Zeit: Fr 14.11.2025, 15:00 – 18:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Elisabeth Unterhofer
Gebühr: € 39,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Die Kräuterapotheke für mein Kind

In diesem Vortrag lernen Sie die wirksamsten Kinder-Heilpflanzen kennen und erhalten wertvolle Hinweise zur Dosierung und Anwendung.

Ort: Olang, Dantestraße, 1
Zeit: Sa 11.10.2025, 14:30 - 16:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Dora Veronika Margesin
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Lehrgang: Volksheilkunde - Hausapotheke aus Wildpflanzen

Der Lehrgang „Volksheilkunde“ vermittelt Wissen über Heilpflanzen, deren Erkennung, Zubereitung und Anwendung, und richtet sich an Kräuterpädagog*innen und andere Fachleute.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 03.09.2025 - Mi 04.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (56 WBh) 6 Kurstage;
Referent*in: Karin Greiner
Gebühr: € 1.300,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Natur heil(t) – Gesundheit durch die Kraft der 4 Elemente

Entdecken Sie die Kraft der Natur, indem Sie achtsam die Urelemente kennen lernen – Erde, Feuer, Wasser und Luft. Unter der fachkundigen Anleitung von Monika Engl erhalten Sie viele praktische Beispiele für Übungen und Anwendungen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Sa 20.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Monika Engl
Gebühr: € 135,00 Seminarbetrag
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Räuchern

Räuchern mit heimischen Kräutern und Raunächte

In diesem Seminar lernen Sie die Anwendung heimischer Räucherkräuter kennen, erstellen eine individuelle Räuchermischung und tauchen in die mystische Atmosphäre der Raunächte ein.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 13.12.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Andrea Martha Kofler
Gebühr: € 75,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Räuchern – Einen alten Brauch neu beleben

Das Räuchern hat eine lange Tradition und wird in diesem Kurs mit neuem Leben erfüllt. Sie erfahren, wann, wie und womit geräuchert wird und stellen Ihre eigene Räuchermischung her.

Ort: Pfalzen, Weiherplatz 8

Zeit: Sa 22.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Renate Trebo

Gebühr: € 39,00

Ort: Karneid, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 24.11.2025, 18:00 – 20:00 Uhr (3 WBh)

Ort: Bozen, Schießstandweg 36

Zeit: Mi 03.12.2025, 18:00 – 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Maria Sölva

Gebühr: € 32,00

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 28.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Carmen Stieler

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Ätherische Öle

7

Basisseminar Aromatherapie

In diesem Kurs lernen Sie den Einsatz von Pflanzenwässern, Pflanzenölen und ätherischen Ölen kennen und stellen praktische Produkte wie Hydrolate und Mazerate her.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 – 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Dorothea Kurz

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Aromatherapie für Entspannung und Wohlbefinden

Ätherische Öle fördern das körperliche und geistige Gleichgewicht – ob in der Duftlampe, im Bad oder bei Massagen. Im Workshop lernen Sie, wie Sie die Kraft der Düfte gezielt für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

Ort: Pfalzen, Weiherplatz 8

Zeit: Fr 17.10.2025, 14:00 – 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Miriam Ladstätter

Gebühr: € 42,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Zu Besuch in der Latschenkieferöl-Brennerei Georg Thaler

Seit Menschengedenken schwören Menschen auf die besondere Wirkung des Naturmittels Latschenkieferöl, das auch als Badebeigabe oder Saunazusatz verwendet werden kann.

Ort: Sarntal, Unterreinswald 10

Zeit: Sa 11.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr (1 WBh)
Referent*in: Patrick Thaler
Gebühr: € 5,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Waldapotheke

Der Wald ist unsere älteste Apotheke. Lernen Sie die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Fichte, Tanne und Zirbe bei der Herstellung von Salben und Ölen kennen und nutzen Sie Adventkranz und Weihnachtsbaum weiter.

Ort: Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Sa 22.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Petra Habicher
Gebühr: € 58,00
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Kräuter destillieren und ätherische Öle für die Hausapotheke

Ätherische Öle enthalten hochwirksame pflanzliche Stoffe, die bei verschiedensten Beschwerden auf natürliche Weise unterstützen. Wir stellen ein Hydrolat und Produkte für die Hausapotheke her.

Ort: Pfitsch, Schlernstraße 1
Zeit: Sa 18.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Maria Stieger
Gebühr: € 39,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

7

Komplementäre Heilmethoden

Spiraldynamik® Lehrgang Basic Med / Move

Spiraldynamik® vermittelt anatomische Grundlagen für gesunde Bewegung. Durch die Analyse natürlicher Bewegungsmuster wird der effiziente Einsatz des Körpers unterstützt.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Mi 05.11.2025 - So 14.06.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (16 Kurstage)
Referent*in: Christine Heel
Gebühr: € 2.500
Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Medical Coaching - Hallux Valgus

Bei diesem Workshop werden mögliche Ursachen von Hallux Valgus anschaulich erklärt. Durch Selbstmassage von spezifischen Punkten werden Fußmuskeln gedehnt und tonisiert.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Fr 07.11.2025, 13:30 - 17:00 Uhr
Referent*in: Verena Mutschlechner
Gebühr: € 45,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Balance für Körper, Geist und Seele

Wir entspannen und gewinnen Energie durch Akupressur, Farbbalance, Blütenessenzen und Meridianarbeit, um die Organe zu stärken.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 07.11.2025 - Sa 08.11.2025, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Lorenzo Rumerio

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Wärmebehandlung mit Moxa – Grundlagen und praktische Anwendung

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Moxibustion, die Anwendung mit Moxazigarre und Moxakraut sowie verschiedene Techniken zur Stärkung des Organismus und Linderung von Beschwerden.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 18.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alexander Wachtler

Gebühr: € 145,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Selbsthilfe bei Schmerzen in Fingern und Händen und Bereich Hüften und Knie

Engpassdehnung, Light Osteopressur und Rollmassage. Wenn Sie immer wieder unter Schmerzen leiden, sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Di 18.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (Seminar Finger und Hände)

Referent*in: Stefanie Lepiorz Borghini

Gebühr: € 50,00

Zeit: Do 20.11.2025 09:00 - 17:00 Uhr (Seminar Hüften und Knie)

Referent*in: Stefanie Lepiorz Borghini

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Medialer Heilungskreis

Tauchen Sie ein in die Ebenen der medialen Heilungsarbeit und lernen Sie Ihre Hellsinne kennen. Dieser Workshop bietet Erkenntnisse über Energie- und Heilungsarbeit.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sabine Groten

Gebühr: € 110,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Krankheiten (vorbeugen)

Gehörtraining: Besser hören und Tinnitus sanft lindern

Das Hörseminar bietet Methoden zur Belebung der Selbstheilungskräfte, Meditationen und Übungen für das Gehörorgan, um die Hörverarbeitung im Gehirn zu fördern und Ohrgeräusche zu minimieren.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 29.10.2025 - Fr 31.10.2025, 16:00 - 14:15 Uhr (25 WBh) 3 Kurstage;

Referent*in: Georgi Jerkov - Tatyana Jerkova

Gebühr: € 395,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Schilddrüse - Funktion & Erkrankungen

Die Schilddrüse ist eines der wichtigsten Organe in unserem Körper. Ist die Schilddrüse erkrankt, kann sich das auf den ganzen Körper auswirken. Zu den typischen Erkrankungen zählen die Schilddrüsenüber- und die Schilddrüsenunterfunktion.

Ort: Sterzing, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1

Zeit: Mi 05.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Josef Frötscher

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Darmkrebsvorsorge

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Mi 12.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Fachärzte Martinsbrunn ParkClinic; Stiftung St. Elisabeth

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Sollievo-Gemeinsam - Ein Projekt der Alzheimer Vereinigung Südtirol

Die Referent*innen stellen die Angebote des Projektes vor: Früherkennung von Demenz, praktische Hilfestellung im Alltag, wertschätzender Umgang mit Demenzkranken.

Ort: Welsberg-Taisten, Dantestraße, 1

Zeit: Mo 20.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Alexandra Kaiser - Kathrin Malfertheiner - Michele Piccolin - Ulrich Seitz

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Vortrag: Demenz vorbeugen ist möglich

Ort: Schluderns, Hauptstraße, 131

Zeit: Mi 22.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christian Wenter

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Demenz: Symptome, Diagnostik und Therapie

Zunächst werden von Dr. Rungger die medizinischen Aspekte der Demenz behandelt und im zweiten Teil stellt die Krankenpflegerin Tasser Maria den Ablauf der diagnostischen Abklärung in der Memory Klinik vor.

Ort: Niederdorf, Dantestraße, 1

Zeit: Mo 17.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Gregorio Rungger - Maria Tasser

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Demenz vorbeugen

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Mi 19.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Christian Wenter

Gebühr: € 10,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Demenzfreundliches Hochpustertal - Vortragsreihe

Ort: Welsberg-Taisten, Dantestraße, 1

Zeit: Mo 22.09.2025 - Mo 17.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr (1 WBh) 3 Kurstage

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Demenzfreundlicher Vinschgau - Diskussionsrunde

Diskussionsrunde mit Verantwortlichen in der Politik, Wirtschaft, Sozial- und Gesundheitsbereich, Freiwillige und alle Vereine sowie einem Impulsreferat von Herrn Dr. Wenter Christian.

Ort: Kastelbell-Tschars, Hauptstraße, 131

Zeit: Di 25.11.2025 19:00 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christian Wenter

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, 0473 746 721

Gedächtnisstübele... Ergotherapie bei Demenz

Ort: Naturns, Hauptstraße, 131

Zeit: Mi 24.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Manuela Mair

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Demenz-Parkour oder Hands-on-Dementia

I bin dement, wie fühlt sich das an

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Anna Fink- Alexandra Kaiser

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Narben: Identifikation und gezielte Behebung funktioneller Störungen

Ziel dieses Seminars ist es, eine fundierte Kompetenz zu entwickeln, um Narben als mögliche Ursache für körperliche oder funktionelle Einschränkungen zu erkennen und gezielt damit zu arbeiten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 09.10.2025 - Fr 10.10.2025, 09:00 - 13:30 Uhr (15 WBh)

Referent*in: Stefan Heiner Müller

Gebühr: € 290,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Selbsthilfe bei Spannungskopfschmerzen und Migräne

Die Teilnehmer:innen lernen, selbstständig und zielgerichtet mit Kopfschmerz- und Migräneattacken umzugehen. Der Workshop bietet theoretisches Wissen und praktische Übungen zu Ursachen, Vorbeugung, Behandlung und Selbsthilfe bei Kopfschmerzen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Do 18.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Heinz Peter Steiner

Gebühr: € 155,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Selbsthilfetechniken bei Migräne und Kopfschmerzen

In unserem Seminar lernen Sie Selbsthilfetechniken wie Engpassdehnungen, Light-Osteopressur und Faszien-Rollmassage zur Behandlung von Schmerzen. Bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. ein Faszien-Rollmassage-Set mit.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Stefanie Lepiorz Borghini,

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Erste Hilfe für die Seele

Grundwissen zu psychischen Erkrankungen sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen. Was tun, wenn die Seele in Not ist?

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 30.10.2025 - Fr 31.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Markus Harald

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Erste Hilfe

Erste Hilfe Kurs

- Ort:** Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Fr 21.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Sozialunternehmen Weißes Kreuz Service GmbH
Gebühr: € 59,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Erste Hilfe für den Alltag

- Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 06.12.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Johannes Kircher
Gebühr: € 35,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Was tun im Katastrophenfall? - Zivilschutz und individuelle Vorsorge

Gefahren erkennen, im Ernstfall richtig reagieren, vorsorgen. Dieser Kurs gibt Informationen zu den Aufgaben des Zivilschutzes und berät zur individuellen Vorsorge für Ausnahmesituationen.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Di 20.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Ritten, Am Bahnhof 2
Zeit: Di 25.11.2025 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: N. N.
Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Erste Hilfe und Notfallmanagement im Gelände

Fortbildung für Wanderleiter*innen und weiteren Interessierten. Das Seminar vermittelt Inhalte zur Erstversorgung, leitet an und gibt Sicherheit bei Notfällen im Gelände.

- Ort:** Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Oskar Zorzi
Gebühr: € 110,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Erste Hilfe - Alpiner Notfall

Auffrischkurs für Wanderleiter*innen. Stolpern, stürzen, und schon ist was gebrochen. Sonnenstich, Schlangenbiss oder gar ein Kreislaufproblem - alles ist möglich. Wichtig ist, einen klaren Kopf zu bewahren und Erste Hilfe zu leisten.

- Ort:** Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Oskar Zorzi

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Erste Hilfe-Zertifizierung für Gruppenleiter*innen

Ob die medizinische Erstversorgung, die Versorgung von Wunden oder die Verantwortung für die Gruppe im Notfall, als Gruppenleiter*in ist man in vielerlei Hinsicht gefordert, wenn es zum Unfall kommt. Dieses Erste-Hilfe-Seminar ist durch die Autonome Provinz Bozen zertifiziert und hat eine Gültigkeit von 10 Jahren.

Zielgruppe: Wanderleiter*innen, Natur- und Kräuterpädagog*innen, interessierte Gruppen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 16.10.2025, 08:00 - 18:00 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Hannes Mutschlechner

Gebühr: € 180,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Notfälle bei Kindern

Informationsvortrag Erste Hilfe bei Kindern

Sie lernen die wichtigsten Hinweise und Hilfeleistungen bei Kindernotfällen kennen, einschließlich pädiatrischer Rettungskette und häufigen Erkrankungen im Säuglings- und Kindesalter.

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Do 23.10.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bruneck, Dantestraße 1

Zeit: Mi 12.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Erste Hilfe bei Kindern

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Sa 13.12.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Johannes Kircher

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik selber machen

In diesem Kurs stellen wir mit natürlichen Zutaten und heimischen Pflanzen pflegende Produkte für den Alltag her. Alle Teilnehmenden erhalten eine Kursbroschüre sowie die selbstgemachten Produkte zum Mitnehmen.

Ort: Mühlbach, Hofgasse 2

Zeit: Sa 18.10.2025, 14:00 – 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Dorothea Hilber

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Beautytage für Mütter und Töchter

Ein entspanntes Wochenende für Mütter und Töchter, fokussiert auf ein gesundes Hautbild. Gemeinsam stellen wir natürliche Hautpflegeprodukte her und führen Schönheitsanwendungen durch.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 09.01.2026 - Sa 10.01.2026, Fr 15:00 – Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: Fr 30.01.2026 - Sa 31.01.2026, Fr 15:00 - Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Verena Gasser - Elisabeth Unterhofer

Gebühr: € 99,00 pro Familie Normalpreis, € 114,00 Solidaritätspreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

7

Naturkosmetik einfach selbst gemacht

An diesem Tag stellen wir Badesalz, Lippenbalsam oder Körperbutter her und wissen danach genau, was wir verwenden. Die selbstgemachten Produkte fühlen sich gut auf unserer Haut an.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 11.01.2026, 09:30 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Julia Röggl

Gebühr: € 89,00 Normalpreis, € 74,00 Mindestpreis, € 104,00 Solidaritätspreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Naturkosmetik leicht gemacht

Entdecken Sie die Kraft der Natur in Theorie und Praxis, um zu erleben, wie wahre Naturkosmetik Haut und Haar schonend verwöhnt.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Christiane Gruber

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Seife selbst gemacht - Plastikfrei und kreativ

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 22.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 25.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Lisa Laimer

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Die Kunst des Seifensiedens

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Seifenherstellung! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Kaltsiedeverfahrens kennen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Petra Habicher,

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Kosmetik aus der Naturküche

Ort: Freienfeld, Brennerstraße, 14b Kurstag; Anmeldeschluss: Sa 29.11.2025

Referent*in: Patrizia Martin

Gebühr: € 35,00

Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Wohlbefinden aus der Natur: Pflegeprodukte selbst herstellen

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Sa 18.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Petra Habicher

Gebühr: € 58,00

Veranstalter: KVW Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Gesunde Körperpflege - Geschenke für Körper und Seele

Wir stellen aus hochwertigen biologischen Inhaltsstoffen Geschenke wie Blüten-Badesalz, Peeling, Massageöl, Rasierwasser und Creme her. Diese Geschenke verstauben sicher nicht in einer Ecke.

Ort: Karneid, Schlernstraße, 1

Zeit: Do 06.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Unterhofer

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Schminken und Frisuren

Make up yourself! – Selbst schminken leicht gemacht

Schminken ist mehr als nur Farbe im Gesicht! Ausgehend von der Gesichtsform und dem Hauttyp, lernen Sie die grundlegenden Schritte des Tages-Make-ups und des Abend-Make-ups kennen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 02.10.2025, 18:00 - 21:30 Uhr (5 WBh)

Ort: Auer, Nationalstraße 23

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Fr 21.11.2025, 15:00 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Senoner

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Make-up Workshop: Professionell schminken

Lerne step-by-step die grundlegenden Schritte für ein gelungenes, natürliches Make-up kennen!

Ort: Meran, Ortweinstr. 6

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Senoner

Gebühr: € 48,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Haare und Make-up im Einklang

Die ideale Frisur, das perfekte Make-up

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: So 14.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Rosa Braun

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Farb- und Stilberatung

Farbberatung: Welche Farben stehen mir?

In diesem Workshop lernst du, welche Farben zu deinem Hautton, deiner Haar- und Augenfarbe passen und erhältst am Ende deine eigene Farbpalette sowie Tipps für Kleidung, Accessoires und Make-up.

Ort: Meran, Ortweinstrasse 6

Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Zeit: Do 04.12.2025, 18:30 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Senoner

Gebühr: € 48,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Farbberatung - Entdecken Sie Ihre eigene Farbe!

- Ort:** Ritten, Am Bahnhof 2, Klobenstein
Zeit: Fr 24.10.2025, 15:00 - 18:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Renate Senoner
Gebühr: € 45,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Farb- und Schminkberatung

Farbberatung harmonisiert deinen Look, betont Vorzüge, gleicht weniger vorteilhafte Züge aus und gibt Schminktipp.

- Ort:** Sarntal, Pfarrplatz 31
Zeit: Fr 24.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)
Ort: Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Fr 19.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)
Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Fr 10.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Michaela Moser
Gebühr: jew. € 75,00
Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Auftreten, Make-up & Style: Workshop

Grundlagen des Auftretens, Make-up-Techniken, Grundlagen der Hautpflege und Anwendung von praktischem Make-up sowie Stilberatung sind Inhalte des Workshops.

- Ort:** Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Fr 28.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Isolde Seeber
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Meine Farben, mein Stil

Erleben Sie, wie Farben und Stil Ihr Auftreten positiv beeinflussen, Fehlkäufe vermeiden und Ihr Wohlbefinden steigern.

- Ort:** Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 13.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Rosa Braun,
Gebühr: € 90,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Tanzen

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig. Hier finden Sie die Kontaktdaten der Anbieter und einige Kursangebote als Beispiel.

Online unter

<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.

7

Tanzen - Anbieter & Angebote

Haus der Familie

Feldenkrais und Tanzen, Tanz- und Wandertage, Tanz des Lebens - Lebenszyklen im Tanzkreis

Information: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kursbeispiel:

Tanz des Lebens - Lebenszyklen im Tanzkreis

Erleben Sie im Tanz Kreativität, inneres Wachstum und Vertrauen durch zyklische und rhythmische Bewegungen, die die Lebensenergie entfalten. Gemeinsam zelebrieren wir die Facetten des Lebens und fördern Potenzialentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung.

Zeit: Do 11.09.2025 - So 14.09.2025 16:00 - 15:00 Uhr (34 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Savina Chamalidis - Thomas Chamalidis

Gebühr: € 210,00

Jugendhaus Kassianum

„Tanzen mit den Bäumen“ - Tanzvitamine für den Alltag

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: So 05.10.2025 - Mi 08.10.2025 17:00 - 12:30 Uhr (21 WBh) 4 Kurstage

Gebühr: € 250,00, Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.25

Information: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0471 2799

KVV Bildung VFG

Tanzen ab der Lebensmitte, Line dance, Gruppentänze

Information: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057
 KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978
 KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537
 KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705
 KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721
 KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152
 KVV Senioren, Tel. 0471 309 175

Kreative, rhythmische und heilsame Bewegung

Erhalten Sie Ihren Körper spielerisch jung und beweglich durch freie rhythmische Bewegungen, die das Bindegewebe entgiften und Tiefenentspannung sowie Stressabbau fördern.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84, 39012 Meran

Zeit: Di 14.10.2025 - Di 25.11.2025 14:30 - 16:30 Uhr (19 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Rosalinde Reichegger

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, 0473 229 537

Line Dance

Wir tanzen in der Gruppe (einzeln - ohne Partner) in Linien, synchron, nach Choreografie zu Pop- und Country-Musik.

Zeit: Do 09.10.2025 - Do 04.12.2025 18:00 - 19:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Notburga Wolf

Veranstalter: KVV Bildung Meran, 0473 229 537

7

Online unter
<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>
 finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.



Nikolaus Cusanus Akademie

Afrikanischer Tanz

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Do 25.09.2025 - Do 27.11.2025, 19:00 - 20:15 Uhr

Referent/in: Franca Zuin

Gebühr: € 145,00

Information: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Volkshochschule Südtirol - VHS

Wir bieten in unseren Ortsstellen folgende Kurse an: Tanzen ab der Lebensmitte, Zumba, Standardtänze, auch für Menschen mit Beeinträchtigung.

Information: Volkshochschule Südtirol - VHS, info@vhs.it, Tel. 0471 061 444;

Zweigstelle Brixen, brixen@vhs.it, Tel. 0472 836 424

Bildungshaus Kloster Neustift

Dance for Health - The Experience

The Experience Dance for Health basiert auf den fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 19.09.2025 - 16.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (10 Kurstage)

Gebühren: € 290,00 Einzelmodul; € 1.350,00 Gesamt;

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

7

Wandern

Einatmen, ausatmen, Krafttanken, leichter wandern mit der richtigen Atmung

Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter*innen anerkannt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Stefan Torggler

Gebühr: € 115,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Nordic Walking

Die sanfte Bewegung in freier Natur. Nordic Walking ist der perfekte Sport für Naturfreunde, Fitnessfans und Gesundheitsbewusste. Gelenkschonend, lockernd und mit höherem Kalorienverbrauch durch den Stockeinsatz – für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet und das ganze Jahr über an der frischen Luft machbar.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Schlernstraße 1

Zeit: Do 04.09.2025 - Do 02.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Referent*in: Daniel Seehauser

Gebühr: € 129,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gymnastik

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig. Hier finden Sie die Kontaktdaten der Anbieter und einige Kursangebote als Beispiel.

Online unter

<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.

KVV Bildung VFG

Pilates, Gymnastik zum Wohlfühlen, Wassergymnastik, Aqua Pilates, Bauch-Beine-Po-Workout, HIIT – High intensity Interval Training, Tai Chi für Anfänger, Bodyforming, Body Workout, Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen, Überraschungsfitness – Bewegung jede Woche neu, Bewegung und Fitness für Kopf und Körper

Information: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057
 KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978
 KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537
 KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705
 KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721
 KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152
 KVV Senioren, Tel. 0471 309 175

Kursbeispiele:

Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen

Zielgruppe: Senioren

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Di 16.09.2025 - Di 25.11.2025, 13:30 - 14:30 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Annemarie Steiner

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152, <http://bildung.kvv.org>

Animal Flow - Ganzkörpertraining ohne Geräte

Animal Flow erweitert Bewegungskurse durch vielseitige bodennahe Übungen, die Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer verbessern und sich für Gruppen- und Home-Workouts eignen.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Fr 19.09.2025 - Sa 20.09.2025 09:00 - 16:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Philipp Pichler
Gebühr: € 280,00
Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Bauch-Beine-Po-Workout

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Di 16.09.2025 - Di 09.12.2025 09:45 - 10:45 Uhr (16 WBh) 12 Kurstage;
Referent*in: Gabriela Neumannová
Gebühr: € 156,00
Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

HIIT - High-intensity Interval Training

HIIT ist ein intensives Intervalltraining und ein effektives Ganzkörpertraining, bei der sich kurze Belastungsintervalle mit kurzen aktiven Pausen abwechseln.

Ort: Meran, Goethestraße 15
Zeit: Di 30.09.2025 - Di 16.12.2025 18:30 - 19:30 Uhr (15 WBh) 11 Kurstage
Referent*in: Andrea Schöpf
Gebühr: € 143,00
Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Überraschungsfitness – Bewegung jede Woche neu

Hier erleben Sie jede Woche eine neue Bewegungseinheit – ohne zu wissen, was sie erwartet. Ob Pilates, HIIT, Yoga, QiGong, Tanz, Tai Chi... Jede Woche bringt neue Impulse für Körper und Geist.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Mo 06.10.2025 - Mo 24.11.2025 16:45 - 17:45 Uhr (9 WBh) 7 Kurstage
Referent*in: Fachreferent / Fachreferentin
Gebühr: € 90,00
Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Pilates

Ort: Bozen, Pfarrplatz 31
Zeit: Di 16.09.2025 - Di 09.12.2025 18:00 - 19:00 Uhr (16 WBh) 12 Kurstage
Referent*in: Christian Villella
Gebühr: € 160,00
Veranstalter: KVW Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Bildungshaus Kloster Neustift

Kursbeispiele:

Pilates Basics

Erlernen Sie im Seminar „Pilates Basics“ theoretische und praktische Kompetenzen für Pilates-Kurse, inklusive 20 Basic-Übungen und deren Anwendung. Voraussetzung: gute körperliche Verfassung und Interesse an Pilates.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Fr 10.10.2025 - Fr 24.10.2025 14:30 - 21:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Gerhard Mayrhuber

Gebühr: € 375,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Kursbeispiele:

Rückenfit-Pilates

Ort: Eppan an der Weinstraße, Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Pillhofstr. 37

Zeit: Do 30.10.2025 - Do 18.12.2025 18:00 - 19:00 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Isabella Maier

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Gesund und Munter

Achtsame Übungen fördern Gesundheit, Freude und Selbstliebe, indem sie körperliche Widerstände erkennen und das Herz-Kreislaufsystem aktivieren.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Di 14.10.2025 - Di 16.12.2025 14:30 - 15:30 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Elke Rautscher

Gebühr: € 130,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Volkshochschule Südtirol - VHS

Wir bieten in unseren Ortsstellen folgende Kurse an:

Gymnastik mit Stretching, Beckenbodentraining, Bauch-, Bein- und Po-Gymnastik, Bewegung und Tanz, Body Forming, Circuit-Training, Core Training, Krafttraining ohne Geräte, Fitnessboxen, Flexibility, Funktionelles Training - Kraftausdauer und Fettverbrennung, Ganzkörpertraining, Gesundheitsturnen, Haltungsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik, Gymnastik-Kurse 50+, Rückenfit, Fit und beweglich, Fit im Alter, Seniorenturnen, Mobility Training, Mobilität und Flexibilitätstraining, Pilates, Pilates Core & More, Pilates mit Schwerpunkt Rücken, Pilates trifft Yoga.

Zudem bieten wir einige Onlinekurse und Trainerausbildungen im Bewegungsbereich an.

Information: Volkshochschule Südtirol, info@vhs.it, Tel. 0471 061 444;

Zweigstelle Brixen, brixen@vhs.it, Tel. 0472 836 424

Kursbeispiel:

Ausbildung zum Wassergymnastik Trainer

Die Ausbildung zum Wassergymnastik-Trainer vermittelt theoretisches Wissen und praktische Fähigkeiten, um eigenständig Kurse zu leiten, und umfasst fünf Module mit einer abschließenden Prüfung und Zertifikat.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 15.11.2025 - Sa 13.12.2025 10:00 - 18:00 Uhr (24 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Andreas Streitberger

Gebühr: € 690,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gesunder Rücken

Rückengymnastik im Freien

Rückengymnastik im Freien kombiniert frische Luft mit Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung des Rückens. Natürliche Elemente dienen als Trainingsgeräte. Die Session endet mit Mobilisierungs- und Entspannungsübungen.

Ort: Partschins, Spaureggstraße 10

Zeit: Do 10.04.2025 - Do 06.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr (1 WBh) 31 Kurstage

Referent*in: Franziska Braunhofer

Gebühr: € 20,00

Veranstalter: Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll, Tel. 0473 967157

Raus aus der Sitzfalle

Langes Sitzen führt zu Verspannungen und Rückenschmerzen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen mehr Aktivität in Ihren Alltag bringen.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Do 16.10.2025 - Do 23.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (4 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lisa Gamper

Gebühr: € 50,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

7 Gesunder Rücken am Arbeitsplatz

Training zur Steigerung der Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz: Lernen Sie, wie Sie mit Haltungstraining und praktischen Übungen Rückenschmerzen vorbeugen und Ihre Gesundheit fördern.

Zielgruppe: Alle, die viel Zeit am Schreibtisch oder vor dem PC verbringen

Ort: Bozen, WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 20.11.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Petra Gamper

Gebühr: € 79,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Rückenstark im Alltag

Achtsam schmerzfrei: In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Impulse für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrer Haltung. Mit praxisnahen Übungen und theoretischen Inputs fördern wir eine gesunde Haltung und Entspannung im Alltag

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Do 09.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Petra Gamper

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Rückenfit - machen Sie mit!

Das Training wird abgerundet mit Übungen für die richtige Haltung und den Aufbau der Beckenboden- und Bauchmuskulatur.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Do 18.09.2025 - Do 11.12.2025 18:30 - 19:30 Uhr (16 WBh) 12 Kurstage
Referent*in: Gabriela Neumannová
Gebühr: € 156,00
Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537,

Haltungs- und Rückenschule in der Praxis

Tipps für einen starken Rücken mit vielen praktischen Übungen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5
Zeit: Do 11.09.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Michele Cattani
Gebühr: € 118,00 Nichtmitglieder, € 91,00 EbK-Mitglieder, € 48,00 Mitglieder hds und EbK
 € 75,00 hds-Mitglieder
Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Für Frauen

Anleitung zur Beckenbodengymnastik

Der Beckenbodentraining-Workshop bietet Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, um Haltung, Kontinenz und Wohlbefinden zu verbessern. Ideal für jedes Fitnesslevel!

Ort: Eppan an der Weinstraße, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1
Zeit: Fr 10.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Christine Janka
Gebühr: € 33,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Beckenboden – die weibliche Mitte

Unser Beckenboden gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Der Kurs wird durch Tipps aus der Naturheilkunde ergänzt.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37
Zeit: Di 09.09.2025 - Di 14.10.2025, (12 WBh) 6 Kurstage
Zeit: Mo 20.10.2025 - Mo 24.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr (12 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Anita Runggaldier
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Beckenboden- und Rückentraining

Für eine starke Muskulatur: Wir erlernen Übungen zur Entspannung und Stärkung der Beckenboden- und Rückenmuskulatur, die bei Frauen und Männern verschiedene gesundheitliche Vorteile bieten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 18.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Karin Pedrotti
Gebühr: € 90,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Rückenfit & Beckenboden – stabiler Rücken und starke Körperm

Gezielte Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen stärken den Rücken und verbessern die Haltung, inklusive Beckenboden- und Bauchmuskeltraining.

Ort: Schlanders, Franziskusstraße 6

Zeit: Fr 03.10.2025 - Fr 12.12.2025, 17:00 - 18:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Ulrike Verdross

Gebühr: € 130,00

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Beckenbodentraining

Beckenbodentraining stärkt unsere weibliche Mitte, fördert Selbstbewusstsein und innere Balance. Der Kurs wird durch naturheilkundliche Tipps ergänzt.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 06.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Anita Runggaldier

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Beckenbodentraining

Das bewusste Trainieren der Beckenboden-Muskulatur schützt vor Inkontinenz und Organsenkung, unterstützt die Ausscheidung, verbessert die Haltung und lindert Rückenbeschwerden. Besonders wichtig bei Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.

Ort: Algund, Goethestraße, 8

Zeit: Di 30.09.2025 - Di 25.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr (9 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Karin Pedrotti

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Medical Coaching – Beckenboden

Den Beckenboden verstehen und stärken – für mehr Stabilität und Wohlbefinden.

Der Workshop vermittelt Wissen über die Beckenbodenmuskulatur und zeigt, wie man sie spürt und aktiviert, um das Wohlbefinden zu verbessern.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Fr 10.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Verena Mutschlechner

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Medical Coaching – Hüftgelenk

Die Hüfte ins Gleichgewicht bringen – für mehr Beweglichkeit, Kraft und Lebensfreude. Der Workshop vermittelt Wissen über die Anatomie und Erkrankungen der Hüftgelenke. Mit speziellen Übungen und Punkten verbessern wir die Beweglichkeit und Kraft der Hüfte.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Fr 10.10.2025, 13:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Verena Mutschlechner

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Rückbildung Mütter und Baby

Rückbildungsgymnastik stärkt gezielt Körpermitte und Beckenboden, kräftigt Rücken- und andere Muskeln. Nach dem Warm-Up folgen Dehnungen, Atemübungen und Entspannung. Übungen können mit oder ohne Baby durchgeführt werden.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 31.10.2025 - Fr 19.12.2025, 10:00 - 11:00 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Isabella Maier

Gebühr: € 112,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Yoga

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig. Hier finden Sie die Kontaktdaten der Anbieter und einige Kursangebote als Beispiel.

Online unter

<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.

7

Bildungshaus Schloss Goldrain

Nur einige Kursbeispiele (online unter <https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/> finden Sie andere ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote):

Kursbeispiele:

Yoga und mehr - Ab auf die Yogamatte!

Erfahren Sie mehr über Kundalini und Vinyasa Yoga, spüren Sie Ihre Yogahaltungen intensiv, und entdecken Sie wissenschaftliche Erkenntnisse über die Vorteile von Yoga für Körper, Geist und Seele.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: So 09.11.2025 09:00 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Julia Brenner

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Yin Yoga

Yin Yoga unterstützt Sie dabei, sich neu zu erspüren, in die Welt der Meditation einzutauchen und Verspannungen zu lösen, indem ruhige, meditative Übungen die tiefen Schichten des Körpers positiv beeinflussen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 22.11.2025 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Monika Maria Pedross

Gebühr: € 80,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Haus der Familie**Kursbeispiele:****Yoga Abendkurs**

In 12 Abendeinheiten (jeweils am Mittwoch) laden wir zu entspannenden Yoga-Übungen ein.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mi 24.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr (2 WBh); immer Mittwochs,

Referent*in: Alessandro Parmeggiani

Gebühr: € 149,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Yoga und Tanz

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 05.09.2025 - Sa 06.09.2025 09:00 - 17:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Johanna Huter - Katharina Schwärzer

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

7

Bildungshaus Kloster Neustift**Kursbeispiele:****Kompaktkurs: Yogatherapie - Faszien Yoga**

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Mediziner*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 01.12.2025 - Mi 03.12.2025 09:00 - 14:00 Uhr (32 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Florian Hockenholz

Gebühr: € 495,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Kompaktkurs: Yogatherapie - Yoga und Nervensystem

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Mediziner*innen, Masseur*innen,

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 27.11.2025 - Sa 29.11.2025 09:00 - 14:00 Uhr

Referent*in: Florian Hockenholz

Gebühr: € 495,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

KVV Bildung VFG

Wir bieten in unseren Ortsstellen verschiedene Yogakurse an:

- Information:** KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057
 KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978
 KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537
 KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705
 KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721
 KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152
 KVV Senioren, Tel. 0471 309 175

Kursbeispiele:

Yoga

- Ort:** Vahrn, Hofgasse, 2
Zeit: Di 30.09.2025 - Di 16.12.2025 18:00 - 19:30 Uhr (24 WBh) 12 Kurstage
Referent*in: Astrid Kirchler
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Yoga

- Ort:** Sterzing, Brennerstraße, 14b
Zeit: Mi 17.09.2025 - Mi 26.11.2025 09:30 - 10:45 Uhr (17 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Sonja Leitner
Gebühr: € 115,00
Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Yoga in Latsch - Morgen

- Ort:** Latsch, Hauptstraße, 131
Zeit: Do 09.10.2025 - Do 18.12.2025 08:00 - 09:30 Uhr (20 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Kathleen Röher
Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Yoga - Eine Pause für Dich

- Ort:** Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Mi 12.11.2025 - Mi 17.12.2025 18:30 - 19:45 Uhr (10 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Margareta Gurschler
Gebühr: € 100,00
Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Kursbeispiele:

Hatha Vinyasa Yoga Kurs I

- Ort:** Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37
Zeit: Mo 15.09.2025 - Mo 24.11.2025 17:00 - 18:15 Uhr (17 WBh) 10 Kurstage
Zeit: Mo 15.09.2025 - Mo 24.11.2025 18:30 - 19:50 Uhr (18 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Elisabeth Mair
Gebühr: € 160,00
Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178

Vinyasa Ashtanga Yoga**Ort:** Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37**Zeit:** Do 18.09.2025 - Do 20.11.2025 19:30 - 20:45 Uhr (17 WBh) 10 Kurstage**Referent*in:** Vanessa Plattner**Gebühr:** € 135,00**Veranstalter:** Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178**Yoga meets Pilates****Ort:** Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37**Zeit:** Do 30.10.2025 - Do 18.12.2025 19:00 - 20:00 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage**Referent*in:** Isabella Maier**Gebühr:** € 120,00**Veranstalter:** Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178**Volkshochschule Südtirol - VHS**

Wir bieten in unseren Ortsstellen verschiedene Yogakurse an: Power Yoga, Vinyasa Yoga, Pranyama - Somatic Yoga, Yoga Fit ab 65, Prana Vinyasa Flow Yoga, Yoga für leicht Fortgeschrittene, Hatha Yoga Flow, Yoga - Boost für den Herbst, Yoga Morgenroutine.

Kursbeispiele:**Yoga****Ort:** Lana, Andreas-Hofer-Straße 9**Zeit:** Mo 15.09.2025 - Mo 15.12.2025, 20:30 - 22:00 Uhr (22 WBh) 11 Kurstage**Zeit:** Di 16.09.2025 - Di 09.12.2025, 08:30 - 10:00 Uhr (22 WBh) 11 Kurstage**Zeit:** Di 16.09.2025 - Di 09.12.2025, 10:00 - 11:30 Uhr (22 WBh) 11 Kurstage**Zeit:** Di 16.09.2025 - Di 09.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (22 WBh) 11 Kurstage**Zeit:** Di 16.09.2025 - Di 09.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (22 WBh) 11 Kurstage**Referent*in:** Katharina Dennert Zeller**Gebühr:** € 208,00**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444**Gesundes Yoga - gesunder Rücken für Leichtfortgeschrittene****Ort:** Lana, F.-Höfler-Straße 1**Zeit:** Do 18.09.2025 - Do 27.11.2025 17:30 - 19:00 Uhr (20 WBh) 10 Kurstage**Referent*in:** Daniela Hofer**Gebühr:** € 179,00**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444**Yoga Fit ab 65****Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9**Zeit:** Fr 19.09.2025 - Fr 12.12.2025 13:30 - 14:30 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage**Referent*in:** Sara Iovino**Gebühr:** € 129,00**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444**Yoga für die Augen - Für ein entspanntes Sehen**

Sind Ihre Augen oft müde? Yoga für die Augen entspannt sie durch gezielte Übungen, Atem-, Entspannungs- und Massagetechniken, die das Sehvermögen fördern.

Ort: Sarntal, Samerstraße, 3
Zeit: Fr 24.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Erika Lantschner
Gebühr: € 39,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Nikolaus Cusanus Akademie

Kursbeispiel:

Yoga für Männer

Yoga stärkt das Körpergefühl, verbessert die Beweglichkeit, fördert die Balance zwischen Körper und Geist und hilft, nachhaltig zu entspannen, unabhängig von Vorkenntnissen.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Mi 24.09.2025 - Mi 15.10.2025 20:00 - 21:15 Uhr
Referent*in: Sieghard Gostner
Gebühr: € 60,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran

Kursbeispiel:

NEU Yin Yoga und das zentrale Nervensystem

Beim Yin Yoga stehen langsame, passive Dehnübungen im Mittelpunkt, die Beweglichkeit fördern, Blockaden in den Meridianen lösen, den Energiefluss anregen, verklebte Faszien befreien und Bänder, Muskeln sowie Sehnen stärken.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation
Ort: Meran, Rennstallweg 24
Zeit: Sa 08.11.2025 08:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Markus Dorfmann
Gebühr: € 60,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, Tel. 0473 274900

7

Yoga mit Kindern

Kinderyoga für ErzieherInnen und PädagogInnen

Im Kinderyoga dürfen Kinder ohne Leistungsdruck frei sein, und Sie lernen, wie Sie Übungen für Kinder von 1,5 bis 10 Jahren in Ihren Alltag einbauen können.

Ort: Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Sa 20.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Michaela Moser
Gebühr: € 110,00
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978
Zeit: Sa 18.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Michaela Moser
Gebühr: € 110,00
Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Kinderyoga: discover with all senses

Deutsch-Englischsprachiges Yoga für Kinder von 6 bis 11 Jahren bietet spielerische Yogaabenteuer in beiden Sprachen, stärkt Selbstvertrauen, Konzentration und Körperwahrnehmung, mit Spiel, Spaß und Freude im Vordergrund.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Mo 27.10.2025 - Fr 31.10.2025 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage
Gebühr: € 119,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Yoga für Groß und Klein

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Do 30.10.2025 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Michaela Moser
Gebühr: € 45,00 pro Elternteil mit einem Kind
Veranstalter: KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Kinder Prana Nachmittage

Ort: Ratschings, Brennerstraße, 14b
Zeit: Mi 24.09.2025 - Mi 10.12.2025 15:00 - 16:30 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Petra Agreiter
Gebühr: kostenlos, Für Mitglieder €10,00 pro Einheit, €15,00 für Nicht Mitglieder
Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Reiten

Reiten - Pferde kennenlernen und erleben

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

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren
Ort: Ritten, Oberinnerstraße 7
Zeit: Sa 08.11.2025 - Sa 29.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (16 WBh)
Referent*in: Katharina Jaider Gruber
Gebühr: € 108,00
Ort: Klausen, Griesbruck 40
Zeit: Sa 27.09.2025 - Sa 04.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (8 WBh) 2 Kurstage;
Referent*in: Lisa Marinelli
Gebühr: € 65
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Feldenkrais

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig. Hier finden Sie die Kontaktdaten der Anbieter und einige Kursangebote als Beispiel.

Online unter

<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.

Cusanus Akademie

Kursbeispiel:

Feldenkrais - Beweglichkeit neu erleben

Entdecke neue Beweglichkeit durch die Feldenkrais-Methode: Sanfte, bewusste Bewegungen lösen Verspannungen, fördern eine gesunde Haltung, verbessern die Koordination und bringen mehr Leichtigkeit in den Alltag.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 25.10.2025 - Sa 17.01.2026 09:00 - 15:00 Uhr

Referent*in: Brigitte Vorhauser

Gebühr: € 230,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

KVV Bildung VFG

Information: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057
KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978
KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537
KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705
KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721
KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152
KVV Senioren, Tel. 0471 309 175

Kursbeispiel:

Feldenkrais. Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode hilft, vergessene Bewegungsmuster neu zu entdecken, fördert Wohlbefinden, mentale Fitness, tiefe Entspannung und reduziert Stress im Alltag.

Ort: Mühlbach
Zeit: Do 11.09.2025 - Do 30.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage
Referent*in: Karin Wild
Gebühr: € 115,00
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Kursbeispiel:

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode hilft, unbewusste Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern, um Verspannungen, Schmerzen und Gelenkprobleme zu vermeiden.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37
Zeit: Di 16.09.2025 - Di 14.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr (7 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Margit Hrasdil
Gebühr: € 75,00
Zeit: Di 04.11.2025 - Di 16.12.2025, 17:00 - 18:00 Uhr (9 WBh) 7 Kurstage
Gebühr: € 105,00
Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Haus der Familie

Kursbeispiele:

Gesundheit durch Bewegung mit Feldenkrais

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: So 16.11.2025 - Mi 19.11.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (33 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Brigitte Vorhauser
Gebühr: € 200,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Beweglich werden, sein und bleiben mit Feldenkrais

Bei diesen Gesundheitstagen entdecken wir, wie wir mit der Feldenkrais-Methode unsere Beweglichkeit steigern, alte Bewegungsmuster ablegen und neue Flexibilität gewinnen, um uns jünger und dynamischer zu fühlen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Di 07.10.2025 - Fr 10.10.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (38 WBh) 4 Kurstage;
Referent*in: Michael Georg Luschmann,
Gebühr: € 210,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Feldenkrais und Tanzen

In diesen Tagen bewegen wir uns im Sitzen, Stehen, Tanzen und Liegen. Wir verbessern unsere Haltung, vermindern mit Übungen Verspannungen, lernen und üben Kreistänze, Paartänze, Volkstänze, Standard- und latein-amerikanische Tänze.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 30.11.2025 - Mi 03.12.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (33 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Gabi Riffesser - Helga Spitaler - Brigitte Vorhauser
Gebühr: € 210,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Volkshochschule Südtirol - VHS

Kursbeispiel:

Feldenkrais Methode®

Mit einfachen, gezielten Bewegungsabläufen und achtsamer Körperwahrnehmung können wir schmerzfrei, beweglich und dynamisch den Alltag und die Freizeit genießen.

Ort: Bozen, Wangergasse 91
Zeit: Di 16.09.2025 - Di 09.12.2025, 17:30 - 18:30 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Brigitte Vorhauser
Gebühr: € 129,00
Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstraße 37
Zeit: Di 07.10.2025 - Di 16.12.2025, 09:45 - 10:45 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Katja Trojer
Gebühr: € 139,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Qigong

Qi Gong Basisseminar 1

Qi Gong, eine Bewegungsform aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, fördert durch achtsame, langsame Bewegungen innere Ausgeglichenheit, Mobilität, Balance und wirkt ausgleichend auf die inneren Organe.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Zeit: Sa 20.09.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Monika Brandauer
Gebühr: € 130,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Qi Gong - Der fünf Elemente Glückskreislauf

Beim Fünf-Elemente-Qi-Gong, basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, erleben wir durch langsame, gezielte Bewegungen und bewusste Atmung die Energie (Qi), stärken sie und harmonisieren die Elemente in uns.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Fr 28.11.2025 - Sa 29.11.2025, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Manuela Gottardo
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Qi-Gong

Ort: Bozen, Silbergasse 5
Zeit: Di 30.09.2025 - Di 09.12.2025, 18:00 - 19:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage
Referent*in: Conny Chicken
Gebühr: € 135,00
Veranstalter: Freie Malschule Bozen, 3346198472

Qi Gong - einfache Übungen mit großer Wirkung

Qi Gong kombiniert Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, um die Lebensenergie zu aktivieren, zu harmonisieren und körperliche sowie geistige Entspannung, Achtsamkeit, Konzentration, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit zu verbessern.

Ort: Brixen, Hofgasse, 2
Zeit: Di 30.09.2025 - Di 21.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Manuela Gottardo
Gebühr: € 97,00
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Qigong - Übungen für jeden Tag

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Mo 06.10.2025 - Mo 01.12.2025, 18:00 - 19:00 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage
Referent*in: Emanuela Amalia Costa
Gebühr: € 105,00
Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Qigong für die Gesundheit

Qi Gong ist „Meditation in Bewegung“, die durch Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen Energieströme aktiviert, innere Ruhe fördert und Körper sowie Seele in Einklang bringt.

Zielgruppe: Interessierte, Sanitätspersonal
Ort: Brixen, Seminarplatz 2
Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Manuela Gottardo
Gebühr: € 85,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Shaolin Qi Gong

Shaolin Qi Gong mit Entspannung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Fr 10.10.2025 - Fr 21.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr (8 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Sylvia Weger Zanatta
Gebühr: € 93,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Shaolin Qi Gong – Yi Jin Jing

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mi 05.11.2025 - Mi 03.12.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Kurstage
Referent*in: Karin Wallnöfer
Gebühr: € 106,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Tai Chi Chuan

Tai Chi für Anfänger

In diesem Anfängerkurs erleben wir durch fließende Bewegungen den Ausgleich von Yin und Yang und finden innere Ruhe. Energieübungen, Meditation, Partnerübungen und Wiederholungen helfen, die Positionen in der richtigen Reihenfolge zu meistern.

- Ort:** Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Mo 13.10.2025 - Mo 17.11.2025, 19:15 - 20:45 Uhr (10 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Carsten Koßwig
Gebühr: € 100,00
Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Rio Abierto

Rio Abierto - Abendkurs

Rio Abierto ist eine Methode, bei der durch Bewegung und Musik Stimmungen und Gefühle ausgedrückt werden, um Achtsamkeit, Verbundenheit und Kreativität zu fördern.

- Ort:** Brixen, Seminarplatz 2
Zeit: Mo 13.10.2025 - Mo 24.11.2025, 19:30 - 20:30 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Markus Dorfmann
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Vital und lebendig mit Rio Abierto

Nach einer Aufwärmphase zur Aktivierung der Gelenke und Stärkung des Beckenbodens, bewegen wir uns zur Musik – im Kreis, allein oder in Partnerübungen – um Körper, Herz und Seele in Schwung zu bringen; keine besonderen Voraussetzungen nötig, nur Freude an Bewegung und Musik.

- Zielgruppe:** Menschen im besten Alter (70+)
Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Mo 15.09.2025 - Mo 15.12.2025 09:00 - 10:00 Uhr (12 WBh)
Referent*in: Inge Zöschg
Gebühr: € 120,00
Zeit: Mo 12.01.2026 - Mo 18.05.2026 09:00 - 10:00 Uhr (17 WBh);
Referent*in: Inge Zöschg
Gebühr: € 170,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Meditation

Meditation: Mehr als nur Entspannung

Ein Weg zu innerer Klarheit

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Nadia Brenner

Gebühr: € 85,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

NEU Meditation und Achtsamkeit

Erlernen Sie in diesem Kurs achtsames Atmen, Fühlen, Bewegen und Loslassen, um inneres Gleichgewicht und Verbindung zur Natur und anderen zu stärken. Programm: Body-Scan, Übungen zur Nervensystemregulierung, achtsames Atmen, aktive Meditation, Geh-Meditation und stilles Sitzen.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation

Ort: Meran, Rennstallweg 24

Zeit: Sa 25.10.2025, 08:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Markus Dorfmann

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, Tel. 0473 274 900

7

Meditation to go

In diesem Kurs erlernen Sie die Basics, um eigenständig zu Hause zu meditieren. Sie lernen wirksame Mindfulness-Techniken kennen, die alltagstauglich sind.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 06.10.2025 - Mo 13.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr (4 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Daniela Petroni

Gebühr: € 42,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Meditation

Ort: Eppan an der Weinstraße, Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Pillhofstr. 37

Zeit: Di 07.10.2025 - Di 16.12.2025, 18:15 - 19:15 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Zeit: Di 13.01.2026 - Di 24.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Ruth Regele

Gebühr: € 70,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178

Meditation - Mein persönlicher Anker

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 11.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Barbara Serra

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gelassen durch die Wechseljahre – Atmung & Meditation

Das Seminar bietet Atemübungen, Meditationen und Impulse, um Stress zu regulieren, die Verbindung zum Körper zu stärken und Energie zurückzugewinnen. Es geht um Selbstfürsorge, nicht um Selbstoptimierung. Die Methoden sind leicht in den Alltag integrierbar.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 17.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tanja Treis

Gebühr: € 42,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Meditation erleben: Entdecke Deine innere Stille

Erfahre in einem zweitägigen Seminar mehr über Meditation, lerne Techniken zur Beruhigung des Geistes und Förderung des inneren Gleichgewichts kennen und entdecke neue Perspektiven für persönliche und berufliche Entwicklung.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 24.10.2025 - Sa 25.10.2025 14:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Stefan Torggler

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Meditationsabende

Ort: Brixen, Hofgasse, 2

Zeit: Mi 05.11.2025 - Mi 26.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstag

Referent*in: Petra Agreiter - Monika Baumgartner

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Kurzlehrgang: Achtsamkeitsmassage®

Achtsamkeitsmassage® verbindet Achtsamkeit und Berührung zu einer meditativen Praxis, die tiefes körperliches und emotionales Erleben sowie Transformation fördert.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 11.09.2025 - Sa 04.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (64 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Andreas Stötter - Daniel Stötter

Gebühr: € 690,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Stille - Tiefe - Weite

Dieses Seminar umfasst Kontemplation, Meditation, Naturspaziergänge, kreative Übungen und Vorträge zur Vertiefung der Wahrnehmung und schöpferischen Ausdruckskraft.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mo 10.11.2025 - Fr 14.11.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (46 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Margitta Theresa Bukovski-Müller

Gebühr: € 220,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kontemplation - Gebet des Schweigens

Kontemplation ist die Erfahrung des Göttlichen in uns durch stilles Sitzen, langsames Gehen, sanfte Körperübungen und meditatives Gehen im Freien, ergänzt durch Kurzvorträge.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 20.11.2025 - Mo 24.11.2025, 18:00 - 10:00 Uhr (60 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Johanna Kaserer

Gebühr: € 310,00 Seminargebühr inkl. Unterkunft/Verpflegung zzgl. Ortstaxe

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Entspannung (Atemarbeit, Klangschalen & co.)

Integratives Atmen - Ruhe und Kraft

Erleben Sie im Workshop einen freien, kraftvollen Atem, der tief entspannt, Blockaden löst und Selbstbewusstsein stärkt. Techniken: rhythmisches, verbundenes und entspanntes Atmen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 24.10.2025 - Sa 25.10.2025, 14:00 - 17:30 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Martin Gartner

Gebühr: € 230,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

7

Lehrgang mit Zertifikat: Ganzheitliche*r Entspannungstrainer*in

Der Lehrgang „Ganzheitliche*r Entspannungstrainer*in“ vermittelt Kompetenzen zur Integration und Weitergabe von Entspannungstechniken, einschließlich Psychologie, Achtsamkeit, Tiefenentspannung, Atemschulung und Qi Gong.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 17.10.2025 - Sa 31.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (168 WBh) 21 Kurstage

Referent*in: Monika Brandauer - Werner Kirschner - Andrea Kreidl - Monika Niederstätter - Andreas Stötter

Gebühr: € 2.600,00, € 2.450, Frühbuche Preis bei Buchung bis 17.06.2025

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Der Weg zur inneren Stärke

Entdecken Sie an zwei Tagen Ihre Einzigartigkeit und stärken Sie Ihr Wohlbefinden durch Workshops zu Neuro-mentaltraining, Entspannungs- und Bewegungsmethoden.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 24.01.2026 - So 25.01.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Doris Ebner - Manuela Gottardo - Lisa Kalser - Ruth Rieder

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Raus aus dem Stress: Entspannungspraxis für Körper und Geist

Lernen Sie effektive Entspannungstechniken, um Stress abzubauen und innere Ruhe sowie Lebensfreude durch

Achtsamkeitsübungen und kreatives Training zu finden.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Di 04.11.2025 - Di 02.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (10 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Trenkwaller

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Entspann dich

Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und probieren Sie in diesem Seminar verschiedene Methoden wie Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken aus.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Manuela Gottardo

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Frischluf! Vital und ausgeglichen durch Atemtechnik

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Hartmann Raffener

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

NEU Östliche Entspannungsmethoden

Erlernen Sie Techniken zur Anregung des Energieflusses in den Meridianen durch Shiatsu, Klopfmeditation, Meridian-Stretching und Musik.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation

Ort: Meran, Rennstallweg 24

Zeit: Sa 06.12.2025, 08:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Markus Dorfmann

Gebühr: € 60,00

Veranstalter: Berufsbildungszentrum "Luis Zuegg" Meran, Tel. 0473 274 900

Basisseminar: Klangschalenmassage

Erlernen Sie im eintägigen Basisseminar die Techniken und Wirkungsweisen der Klangschalenmassage, um Verspannungen zu lösen und Entspannung zu fördern.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 13.11.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Zeit: Fr 14.11.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (9 WBh) - Aufbau-seminar

Referent*in: Werner Kirschner

Gebühr: € 65,00 Wiederholerpreis, € 125,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Wohltuende Klänge für einen entspannten Abend

Erleben Sie ein Klangbad mit wohltuenden Klängen und intuitiver Musik, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und für innere Ruhe sorgt.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Mi 15.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Anna Matteazzi - Denis Pegoraro

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Professionelle Klangmassage Ausbildung

Diese Ausbildung vermittelt Tiefenentspannung, Stressreduktion und energetische Ausbalancierung in 4 Modulen (11 Tage) mit Zertifikat. Inhalte: Klangmassage, Aurareinigung, Gesprächsführung und Berufsethik.

Ort: Bozen, AnKlang, Duca d'Aosta-Str., 62

Zeit: Sa 25.10.2025 - So 08.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (96 WBh) 11 Kurstage

Referent*in: Anna Matteazzi,

Gebühr: € 275,00

Veranstalter: Anna Matteazzi - AnKlang, +39 339 4662753

Klangschalen erleben – Entspannter in den Alltag

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Mi 15.10.2025 - Mi 22.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (5 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Martina Raffener

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Klangschalen Grundkurs

Ort: Bozen, Duca d'Aosta, 62

Zeit: Sa 25.10.2025 - So 26.10.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Anna Matteazzi

Gebühr: € 275,00

Veranstalter: Anna Matteazzi - AnKlang, +393394662753

Klangbad - Entspannung pur

Ein Klangbad mit Klangschalen, Gongs und schamanischen Trommeln fördert nachhaltige Entspannung und Wohlbefinden durch heilsame Schwingungen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 18.09.2025, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Roberta Bechelli - Paolo Tirello

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Waldbaden - Entspannen mit allen Sinnen

Waldbaden fördert das Wohlbefinden, indem es die Sinne schärft und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Ort: Bruneck, Im Gelände 26 - Reischach
Zeit: Fr 03.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Veronika Trojer
Gebühr: € 25,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Erlebnis Waldbaden – Mit allen Sinnen in die Natur eintauchen

Dieses Seminar vermittelt die Heilkraft und das Zusammenspiel der Baumfamilien sowie essbares Grün im Wald. Naturbewusstsein stärken – ein intensives Erlebnis zwischen Wald und Seminarraum.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 20.09.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Werner Gurschler
Gebühr: € 78,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Waldbaden – Stressbewältigung und innere Ruhe in der Natur

Entschleunigung finden, neue Lebensfreude schöpfen und Energiereserven auffüllen durch Genießen der Einflüsse des Waldes. Übungen zur Stressreduktion, Bewegung und Naturerleben stehen im Mittelpunkt.

Ort: Bruneck, Toblstraße 6
Zeit: Sa 27.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Karin Forer
Gebühr: € 55,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, Tel. 0474 573411

Esperto/a in bagno di foresta - Corso di formazione

Il bagno di foresta è una pratica che favorisce il benessere psico-fisico attraverso un'immersione consapevole nella natura. Può ridurre i livelli di stress, rafforzare il sistema immunitario e migliorare la qualità della vita.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Fr 26.09.2025 - Sa 23.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (75 WBh), 8 Kurstage
Referent*in: Arno Cardini
Gebühr: € 980,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Farbe Duft Klang- Eine Reise zu mir selbst

Farben, Düfte und Klangschalen beruhigen Geist und Körper, während Atemübungen, Meditationen und Affirmationen das Loslassen unterstützen.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)
Referent*in: Martina Ploner
Gebühr: € 85,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Farbe. Duft. Klang.

Durch Farben, Düfte, Klänge, Atemübungen und Meditationen aktivieren und harmonisieren wir unsere Chakren, um Balance und Verbindung zu uns selbst zu finden.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 07.11.2025 - Sa 08.11.2025, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Martina Ploner

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Atem- und Entspannungsübungen für ein allgemeines Wohlbefind

Ort: Völs am Schlern, Dorfstraße 14

Zeit: Di 04.11.2025 - Di 25.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr (5 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Edith Vikoler

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Weihnachtseinstimmung einmal anders...

Die Adventszeit lädt uns ein, durch Atem-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen aus Hatha-Yoga und Atempädagogik, unsere Empfindungsfähigkeit zu schulen und gelassener den Alltag zu meistern.

Ort: Brixen, Seminarplatz

Zeit: Sa 29.11.2025 - So 30.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Wibke Mullur

Gebühr: € 150,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Die Kraft der Atmung - Innere Stärke und ganzheitliches Wohlbefinden

Zielgruppe: Gesundheitsberufe, soziale, (sozial-)pädagogische Berufe, Fachberufe

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 10.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Stefan Torggler

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Entspannungs(t)raum Natur

Das Seminar bietet Entspannungstechniken in der Natur, um seelisches Wohlbefinden zu fördern und neue Kräfte zu tanken. Ideal für alle, die neue Impulse zum Thema Natur und Entspannung suchen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 10.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Werner Kirschner

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Klangerlebnis mit allen Sinnen

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Jugendlichen

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 12.12.2025 - Sa 13.12.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Martina Ploner
Gebühr: € 84,00 Mindestpreis, € 114,00 Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

BEREZ/AFIP Kurs - Einatmen. Ausatmen. Die Kraft der Atmung

Entdecken Sie die transformative Kraft des Atems inmitten der Natur bei unserem Atemübungs-Workshop.

Ort: Partschins, Spaureggstraße 10
Zeit: Mo 31.03.2025 - Mo 03.11.2025, 09:30 - 10:30 Uhr (1 WBh) 32 Kurstage;
Referent*in: Barbara Kuen
Gebühr: € 20,00 1 Teilnahme
Veranstalter: Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll, Tel. 0473 967157

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald

Ort: Partschins, Spaureggstraße 10
Zeit: Fr 05.09.2025 - Fr 31.10.2025, 13:45 - 17:45 Uhr (5 WBh) 9 Kurstage; jeden Freitag
Referent*in: Claudia Gilli
Gebühr: € 40,00 pro Person und Termin
Veranstalter: Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll, Tel. 0473 967157

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Durch Holotropes Atmen und Meditation entstehen veränderte Bewusstseinszustände, die Heilung und tiefes Selbstverständnis fördern. Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Sa 22.11.2025 - So 23.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Sa 13.09.2025 - So 14.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Mario Knappe - Ingrid Mair
Gebühr: € 160,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Ein Tag zum Auftanken

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Di 07.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)
Referent*in: Wibke Mullur, Telfs Akad. Atempädagogin, Yogalehrerin, Krisenpädagogin
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Entspannungskurs für Kinder

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b
Zeit: Do 25.09.2025 - Do 06.11.2025, 16:00 - 17:00 Uhr (8 WBh) 6 Kurstage
Referent/in: Martina Schölzhorn
Gebühr: € 68
Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, 0472 751 152

Kraft und Sicherheit: Selbstverteidigung für Frauen

In diesem zweiteiligen Seminar lernen Sie Deeskalations-, Befreiungs- und Hebeltechniken, um sich in schwierigen Situationen zu schützen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Ideal für Alltag und Reisen.

Zielgruppe: Frauen ab 15

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 14.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Zeit: Di 21.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Florian Tarneller

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Selbstverteidigung für Frauen

Achtsamkeit, altersgerechte Konfliktbewältigung, Grenzen setzen, Selbstbewusstsein stärken, realistische Selbstverteidigung.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 22.11.2025 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6

Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Manfred Obexer

Gebühr: € 54,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Selbstverteidigung für Frauen

Ort: Ratschings, Brennerstraße, 14b

Zeit: Di 14.10.2025 - Di 21.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (5 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Michael Pfattner

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Selbstverteidigung für Jugendliche

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 08.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6

Zeit: Sa 29.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Manfred Obexer

Gebühr: € 54,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Informationen, Erkenntnisse, Neuigkeiten
und Interessantes aus
der Landschaft der Weiterbildung, das bietet der

Newsletter des Amtes für Weiterbildung und Sprachen

Sie können ihn

- online unter weiter.provinz.bz.it,
- per E-Mail amt.weiterbildung@provinz.bz.it
- telefonisch unter 0471 413381/95

beim Amt für Weiterbildung und Sprachen
abonnieren und somit immer
auf dem neusten Stand bleiben.







8 Leben mit Beeinträchtigungen

8.1	Angebote für Eltern, Pädagog*innen, Interessierte	284
8.2	Gemeinsam Lernen	284
8.3	Gemeinsam Kochen	286
8.4	Mit Tieren	287
8.5	Gemeinsam Entdecken und in Bewegung	288
8.6	Musik und Theater	291
8.7	Entspannung	292
8.8	Kreativität	293

Angebote für Eltern, Pädagog*innen, Interessierte

HAPPY MINDS - Mit Behinderungen ist zu rechnen

Ein Vortrag über rechtliche Grundlagen, Definition von Behinderung, Wording, Behinderungsformen, Selbstbestimmung und Barrierefreiheit.

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)

Zeit: Di 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Monika E. Schmerold

Gebühr: kostenlos,

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit Autismus

In Zusammenarbeit mit dem AEB.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Do 18.09.2025 - Do 18.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Mathilde Hinteregger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gemeinsam Lernen

Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

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

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18

Zeit: Do 25.09.2025 - Do 20.11.2025, 15:05 - 16:35 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Rita Auer Schmelzer

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

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

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 08.10.2025 - Mi 17.12.2025, 15:00 - 16:30 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Elisabeth Flöss - Michaela Kofler

Gebühr: € 54,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Sag, wo kommen die Worte her? Der Zauber der Sprache

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 und ohne Beeinträchtigung

Ort: Sterzing, Hans-Multscher-Platz 1
Zeit: Do 06.11.2025 - Do 11.12.2025 15:00 - 17:00 Uhr (16 WBh)
Referent*in: Martha Fuchs
Gebühr: € 44,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Freundschaft und Liebesbeziehung

Wir sprechen über: Was ist toll an mir und was kann ich gut? Wie zeige ich mich von meiner besten Seite? Wo lerne ich Menschen kennen? Wie kann ich gut flirten?.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mi 08.10.2025 - Mi 15.10.2025, 14:30 - 17:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Silvia Clignon
Gebühr: € 39,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Grenzen setzen - Ich spüre was ich brauche, ich sage es auch

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe. Welche Dinge fühlen sich für mich gut an? Oder eben nicht? Was für ein Typ Mensch bin ich? Wie kann ich sagen oder zeigen, was mir nicht passt? Gerade in Freundschaften und Liebesbeziehungen ist das oft nicht leicht.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Do 04.12.2025 - Do 11.12.2025, 14:30 - 17:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Silvia Clignon
Gebühr: € 39,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Pflege leicht gemacht - Tipps und Tricks

In der Pflege steht man oft vor großen Herausforderungen. In diesem Kurs gehen wir mit praktischen Übungen auf diese und weitere Themen ein. Deine Fragen und Anliegen haben hier Priorität.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Elfriede Herta Forer
Gebühr: € 30,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ich und mein Körper! Ich bin mir wichtig!

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lebenshilfe. Spannendes Wissen um unseren Körper, Sexualität allein oder zu zweit leben. Wie entstehen Babys und was gibt es für Verhütungsmittel? In diesem Seminar gibt es Informationen, Zeit für wichtige Fragen, Übungen, Gespräche und Spiele.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Fr 28.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Silvia Clignon - Florian Klaunder
Gebühr: € 75,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gemeinsam Kochen

Weihnachtsbäckerei - gemeinsam Kekse backen

In Zusammenarbeit mit dem EHK

Schürze umgebunden und schon kann's losgehen! An diesem Nachmittag backen wir gemeinsam zwei Sorten an Keksen. Weihnachten kann kommen!

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 28.11.2025 16:00 - 19:00 Uhr (4 WBh) 1 Kurstag;

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wir kochen zusammen

Im Kurs lernen wir wie einfache, gesunde und leckere Gerichte eigenständig zubereitet werden.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 25.10.2025 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Wir kochen zusammen – Weihnachtsedition

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

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Lana, Franz-Höfler-Straße 6

Zeit: Mi 19.11.2025 - Mi 03.12.2025, 15:30 - 18:30 Uhr

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 72,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kekse backen

Club 3

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 08.12.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca - Astrid Wieser

Gebühr: € 18,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kekse backen

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18

Zeit: Fr 12.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Maria Theresia Grossgasteiger

Gebühr: € 19,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kekse backen

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18

Zeit: Fr 05.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Maria Theresia Grossgasteiger

Gebühr: € 19,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wir kochen zusammen

Im Kurs 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 Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18

Zeit: Fr 07.11.2025 - Fr 14.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18

Zeit: Fr 21.11.2025 - Fr 28.11.2025 14:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Maria Theresia Grossgasteiger

Gebühr: € 24,00

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 08.11.2025 11:00 - 15:00 Uhr (0 WBh) 1 Kurstag;

Referent*in: Roberto De Luca - Astrid Wieser

Gebühr: € 18,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Mit Tieren

Alles rund um den Hund

Hast du Spaß am Umgang mit dem besten Freund des Menschen? Möchtest du Spannendes über die Hundesprache lernen oder sein Verhalten besser verstehen?

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Kurtatsch an der Weinstraße, A.-Nikolletti-Straße 31

Zeit: Do 25.09.2025 - Do 06.11.2025, 09:30 - 10:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Federica Aste - Marlene Vettori

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Die Welt der Esel entdecken - Asino Amico

Esel sind ruhige und geduldige Tiere. In diesem Kurs kannst du diese wundervollen Wesen kennenlernen. Du erfährst, wie man mit Eseln umgeht und was diese freundlichen Tiere so besonders macht.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Neumarkt

Zeit: Do 18.09.2025 - Do 30.10.2025, 09:30 - 11:30 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Elisa Di Oto

Gebühr: € 89,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gemeinsam Entdecken und in Bewegung

Trainingsfahrten für Langlaufen

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe. Fahrten mit einem Kleinbus zu den Langlaufloipen am Lavazé-Joch, auf die Seiser Alm o.ä. für Wettkampfsportler und für Freizeitlangläufer.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Di 02.12.2025 - Di 23.12.2025, 09:30 - 14:00 Uhr (60 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Riccardo Tomasini

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Bildungsclub „Happy“

Bauwerke in Tirol - Der Brenner Basistunnel. 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 und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck

Zeit: So 07.09.2025, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Bildungsclub „Happy“ - Pyramidenweg

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 und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen

Zeit: Sa 20.09.2025, 09:15 - 17:15 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Franziska Götsch - Stephanie Otto

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Bildungsclub „Happy“ - Barbian

Der Herbst und seine Früchte - Kastanienwanderung in Barbian
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 und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck

Zeit: So 05.10.2025 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Bildungsclub „Happy“ - Kestenweg von Feldthurns nach Brixen

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 und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:15 - 17:15 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Franziska Götsch - Isotta Martorelli

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Bildungsclub „Happy“ - Kennst du deine Heimat

Zu Besuch auf dem Stadtfriedhof Bozen und in Altrei. Bei verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Schlernstraße, 1

Zeit: So 02.11.2025, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Bildungsclub „Happy“ - Unterwegs in Ridnaun

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 und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:15 - 17:15 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Elisa Hochrainer - Isotta Martorelli

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Bildungsclub „Happy“ - Weihnachtszauber im Tauferer Ahrntal

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 und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck

Zeit: So 07.12.2025, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Bildungsclub „Happy“ - Planetarium Gummer

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

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen

Zeit: Sa 20.12.2025, 11:00 - 19:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Franziska Götsch - Stephanie Otto

Gebühr: € 21,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kegelclub „Happy“

Gemeinsam kegeln und in die Vollen treffen!

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 Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Altenmarktgassee 28/B

Zeit: Sa 13.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Zeit: Sa 11.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Zeit: Sa 15.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Zeit: Sa 13.12.2025, 10:00 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Margit Psailer

Gebühr: € 8,00 pro Tag

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Rio Abierto

Rio Abierto bedeutet offener Fluss! Gemeinsam mit anderen Menschen wirst du dich zu Musik bewegen, tanzen und verschiedene Übungen machen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Salurn, Schillerstraße 2

Zeit: Do 16.10.2025 - Do 04.12.2025, 10:00 - 11:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Katrin Unterhofer

Gebühr: € 65,00

Ort: Kurtatsch an der Weinstraße, A.-Nikoletti-Straße 31
Zeit: Di 04.11.2025 - Di 09.12.2025 10:00 - 11:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Katrin Unterhofer
Gebühr: € 56,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Club 3 - Die Oswaldpromenade an den sonnigen Hängen von Bozen

Unterwegs an den sonnigen Hängen der Bozener Altstadt.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Bozen, Schlernstraße, 1
Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr Referent*in: Roberto De Luca
Gebühr: € 21,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Club 3 - Kastanien braten

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Natz-Schabs
Zeit: Sa 04.10.2025, 11:00 - 15:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Roberto De Luca - Astrid Wieser
Gebühr: € 10,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Club 3 - Rundwanderung über das Pestkreuz und St. Valentin

Wir fahren nach Seis und machen eine Rundwanderung

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Kastelruth, Schlernstraße, 1
Zeit: Sa 25.10.2025 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)
Referent*in: Roberto De Luca
Gebühr: € 21,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Musik und Theater

IVHS Musikwerkstatt

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: St. Ulrich, Schlernstraße, 1
Zeit: Mi 01.10.2025 - Mi 10.12.2025, 14:15 - 16:15 Uhr, 10 Kurstage
Referent*in: Heidi Stuffer
Gebühr: € 150,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Trommelworkshop

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen selbstgemachten Instrumenten freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Sterzing, Margarethenstraße 8

Zeit: Mo 15.09.2025 - Mo 15.12.2025 16:30 - 18:00 Uhr (24 WBh) 12 Kurstage

Referent*in: Paolo alias Jack Alemanno

Gebühr: € 57,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Theaterworkshop: Il giardino segreto - Bühne frei!

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland geben wir Teilnehmenden durch Schauspiel, Gesang und Tanz die Möglichkeit, in ihrer Persönlichkeit zu wachsen und sich für die Zukunft vorzubereiten. (in deutscher und italienischer Sprache)

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Salurn, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Mo 22.09.2025 - Mo 01.12.2025, 08:15 - 10:15 Uhr (27 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Sibille Bazzanella - Sunday Claud Mwakalunde

Gebühr: € 129,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Gemeinsames Musizieren

Hier kannst du der Musikgruppe „MiteinAnders“ über die Schultern schauen. Die Musiker zeigen dir verschiedene Instrumente und wie sie zu erlernen sind. Du kannst sie bei einfachen Liedern begleiten oder mitsingen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Außerragen 16

Zeit: Mi 24.09.2025 - Mi 17.12.2025, 15:15 - 17:15 Uhr (11 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Klaus Graber - Alfred E. Mair

Gebühr: kostenlos, Preis auf Anfrage

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Entspannung

Yoga

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe. Yoga verfolgt das Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bozen, Schießstandweg 36

Zeit: Do 02.10.2025 - Do 11.12.2025, 16:45 - 18:15 Uhr (20 WBh), 10 Kurstage

Referent*in: Christina Dorfmann Gatscher

Gebühr: € 46,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

Wir begleiten und fördern dich individuell, damit du ganzheitlich und selbstsicher deine Welt erkunden und mitgestalten kannst. Entspannungsübungen und Traumreisen führen dich in dein Inneres.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18

Zeit: Do 16.10.2025 - Do 27.11.2025, 15:05 - 16:05 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Sylvia Weger Zanatta

Gebühr: € 41,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 0614 44

Ästhetik-Garten mit musikalisch-besinnlicher Umrahmung

Ein Vormittag mit kreativem Gestalten, Zahlen- und Wort-Spielen, Singen und besinnlichen Momenten in Gemeinschaft.

Zielgruppe: Menschen mit Beeinträchtigung und Betreuer*innen

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

Referent*in: Paula Gasteiger - Veronika Hafner

Gebühr: € 10,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Die Seele baumeln lassen mit Klangreisen

Eine Klangreise kann auf wunderbare und sehr tiefgreifende Weise zur Entspannung und zur Harmonisierung beitragen. Wir bringen unseren Körper und unsere Seele zum Schwingen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Kurtatsch an der Weinstraße, A.-Nikoletti-Straße 31

Zeit: Mo 03.11.2025 - Mo 15.12.2025, 14:00 - 15:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Anna Florina Ferrarese

Gebühr: € 52,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kreativität

Intuitives Malen

Dein farbenfrohes Innere nach Außen tragen: das Ausdrucksmalen stellt an deine Kunst keine Ansprüche. Du kannst ganz einfach durch deine Lieblingsfarben, deine Gedanken und Gefühle farbenreich in die Realität bringen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 23.09.2025 - Di 28.10.2025, 15:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Dorothea Taferner

Gebühr: € 72,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wie bunt ist deine Seele? - Ein intuitiver Malkurs

Dieser Kurs lädt dich ein, auf eine kreative Reise zu gehen, die deine innersten Geschichten, Erfahrungen und Emotionen auf die Leinwand bringt.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Sterzing, Kanonikus-Michael-Gamper-Platz 2

Zeit: Fr 10.10.2025 - Fr 24.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Melanie Flemme

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Wir verzieren Kerzen

Mithilfe von verschiedenen Materialien und Techniken verzieren wir Kerzen. Wer möchte, kann auch eine Kerze mit Foto machen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 11.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Astrid Wieser

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Weihnachtswerkstatt - Adventskalender

Gemeinsam gestalten und füllen wir einen Adventskalender, für dich oder zum Verschenken.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 22.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Astrid Wieser

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, 0471061444

Freies kreatives Gestalten

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.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 04.11.2025 - Di 09.12.2025, 16:15 - 17:45 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Claudia Tilk

Gebühr: € 72,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

adaptsien

**BESSER
LESEN**
*und
schreiben*

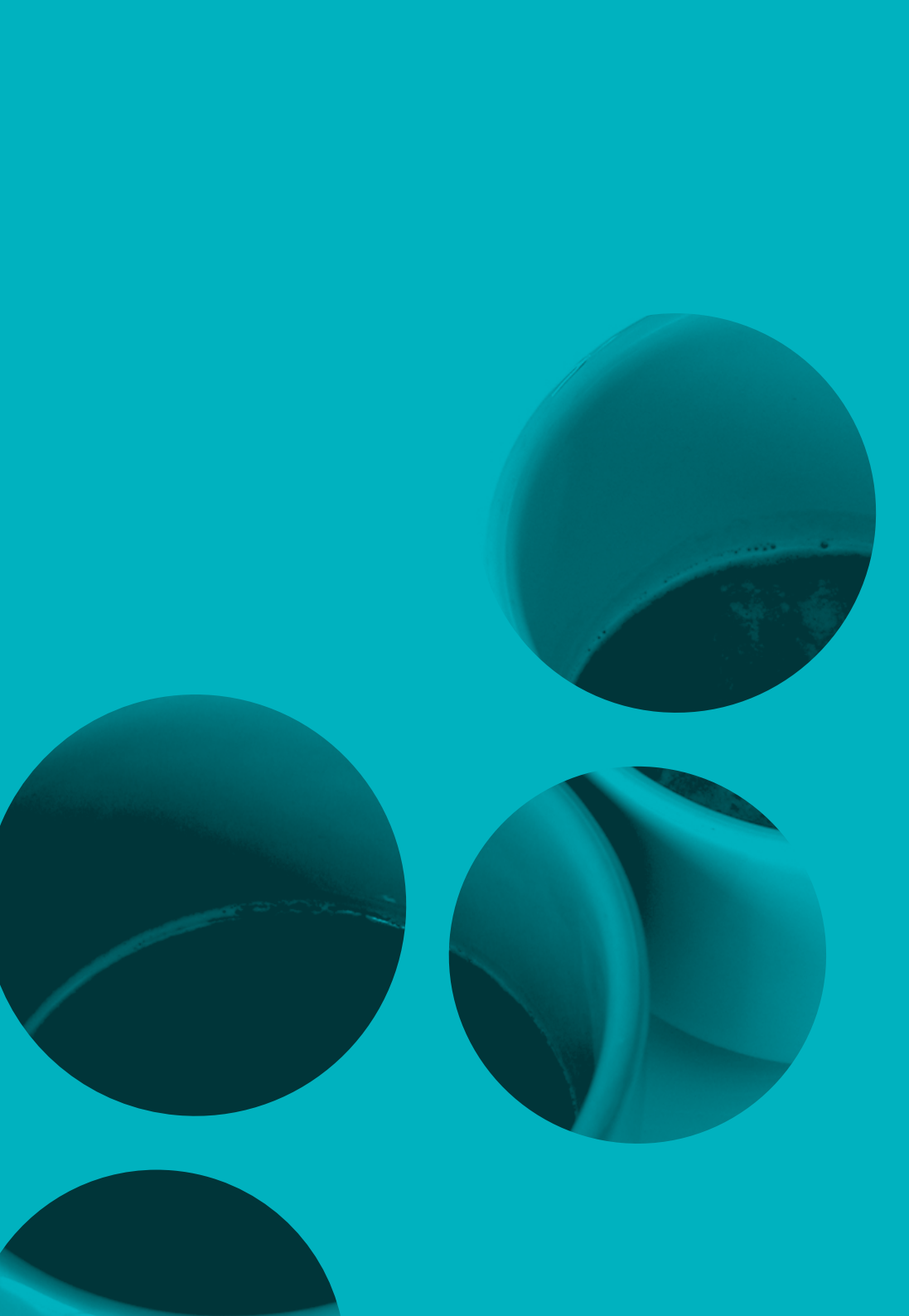
> Vinschgau T 0473 746 721 > Bozen T 0471 978 057 > Pustertal T 0474 413 705 > Wipptal T 0472 751 152
> Brixen T 0472 207 978 > Meran T 0473 229 537

Individuelle Unterstützung für Erwachsene

KVV


BILDUNG.KVV.ORG/
BASISBILDUNG

 Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bolzano
SÜDTIROL - ALTO ADIGE





9 Persönlichkeit, Familie, Spiritualität

9.1	Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie	298
9.2	Kommunikation	320
9.3	Partnerschaft	328
9.4	Familie und Kinder	334
9.5	Jugend	350
9.6	Älter werden	352
9.7	Religion, Spirituelles	355

Hilfe zur Selbsthilfe

Ich schau auf mich

Über den bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit: Achten Sie auf Ihre Körpersignale, um Stresssituationen besser zu bewältigen, rechtzeitig Pausen einzulegen und Ihre Ressourcen zu schonen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Mo 20.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Christine Wagner

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Welt aus den Fugen

Wie die Psyche trotzdem heil bleiben kann: Unruhe, Anspannung, Angst und Überforderung bestimmen das gesellschaftliche Klima. Die Welt ist in Aufruhr. Wie kann es gelingen, Ohnmacht und Orientierungslosigkeit zu überwinden und zu einem Leben mit mehr Zuversicht und innerem Gleichgewicht zu gelangen?

Ort: Welschnofen, Romstraße 75

Zeit: Do 23.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Marktplatz 7

Zeit: Do 06.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Judith Bertagnolli - Sarah Gutweniger

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ja sagen – Nein fühlen

Die Kunst, gesunde Grenzen zu setzen: In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie im beruflichen und privaten Alltag gesunde Grenzen setzen. Erfahren Sie, warum wir uns oft verpflichtet fühlen und eigene Bedürfnisse vernachlässigen. Mit praktischen Strategien und Tipps lernen Sie, freundlich und bestimmt „Nein“ zu sagen.

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Fr 26.09.2025 - Fr 10.10.2025, 14:30 - 18:30 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Carmen Arnold

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Persönlichkeitsentfaltung

Wir starten durch - Ziel erreichen

Lerne in diesem Seminar, wie du deine Ziele bewusst angeht, einschränkende Glaubenssätze überwindest und Hindernisse erfolgreich meisterst. Mach dich bereit, dein volles Potenzial zu entfalten und mit neuem Elan deine Ziele zu erreichen!

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Sonja Fischsnaller

Gebühr: € 75,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Entdecke und entfalte deine Talente

Finde in diesem Intensivkurs deinen eigenen Weg, entdecke und entwickle schrittweise deine Talente, und meistere Herausforderungen durch kontinuierliche Selbstreflexion.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 18.10.2025 - Sa 18.04.2026, 09:30 - 18:00 Uhr (68 WBh) 183 Kurstage

Referent*in: Mathias Da Soghe - Elisabeth Fäcgl

Gebühr: € 50,00 inkl. Mwst. für den Schnuppertag,
€ 700,00 inkl. Mwst. für den Intensivkurs
€ 630,00 Frühbucherpreis bei Anmeldung & Einzahlung bis 15.09.25

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Persönliche Stärken entdecken – Wege zu Ihren inneren Ressourcen

Jeder Mensch trägt verborgene Stärken und Fähigkeiten in sich, die oft ungenutzt bleiben. Im Rahmen dieses Seminars werden Sie mithilfe praktischer Übungen diese persönlichen Schätze entdecken.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Martina Michaeler,

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Happy facts – Wege zum bewussten Glück

Was machen glückliche Menschen richtig? In diesem interaktiven Workshop entdecken wir faszinierende Erkenntnisse aus der Glücksforschung und kombinieren sie mit praktischen Übungen für den Alltag.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Sa 15.11.2025 - Sa 29.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Carmen Arnold

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Systemische Strukturaufstellung

In einer Aufstellung bringen Sie Ihr Anliegen nach außen, z.B. durch Personen oder Symbole, die innere Anteile darstellen. Ziel ist es, hilfreiche Perspektiven und neue Lösungen zu entdecken.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)

Referent*in: Alexander Huber

Gebühr: € 110,00, € 50,00 Seminargebühr als Stellvertreter:in

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742433

Fähigkeiten wecken und Stärken erkennen

Das Seminar hilft dir, dein Potenzial zu entdecken und deine Fähigkeiten besser zu verstehen. Du lernst, Schwachstellen als potenzielle Stärken zu sehen und kehrst mit gestärktem Selbstvertrauen in deinen Alltag zurück.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mi 12.11.2025 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Sonja Fischnaller

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

ErfolgsNavigator - Entdecke und entfalte dein Potenzial

Dieser Kurs bietet ein aufregendes Navigieren der Selbstentdeckung und beruflichen Entwicklung für Mitarbeiter aller Ebenen. In diesem zweitägigen „ErfolgsNavigator“ Kurs lernen Sie, Ihre Fähigkeiten zu stärken, Ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu steigern und Ihren Weg zu einem erfolgreichen Berufsleben zu finden.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Di 07.10.2025 - Mi 08.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Melissa Fischer

Gebühr: € 72,00 Mitglieder hds und EbK,

€ 137,00 EbK-Mitglieder, € 275,00 Nichtmitglieder, € 210,00 hds-Mitglieder

Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Vom halbherzigen Ja zum positiven Nein

Grenzen setzen - Handlungsspielraum schaffen. Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Standpunkte erspüren und vertreten, gute Entscheidungen treffen und sich klar und fair positionieren.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 20.01.2026 - Do 22.01.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Barbara Hülmeyer

Gebühr: € 198,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Die Macht der Gedanken

Willkommen zu einem zweistündigen Vortrag, der die fundamentalen Wege, auf denen unsere Gedanken unser Leben formen, erkundet. Tauchen Sie ein in eine fesselnde Reise durch die Tiefen Ihrer eigenen Gedankenwelt!

Ort: Bibliothek, St. Johann, Ahrntal

Zeit: Do 06.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Ort: Laas, Josefshaus

Zeit: Mi 12.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Ingrid Lorenz

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974 778

Haltung wirkt...

Lerne in diesem Seminar, wie du Gespräche und herausfordernde Situationen emotional souverän meisterst, indem du deine Haltung bewusst einsetzt, geeignete Tools anwendest und mit Emotionen und Stress umgehst.

Zielgruppe: Interessierte, Büroangestellte, Führungskräfte

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mi 24.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Angela Huemer - Manfred Rauchensteiner,

Gebühr: € 190,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Gefühle als Treiber für Veränderung

Gefühle sind Energie, die uns wichtige Informationen liefern. In diesem Seminar lernen wir, diese Energie konstruktiv zu nutzen, um bewusste Entscheidungen, Klarheit, Authentizität und Handlungskompetenz zu fördern.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Monika Margoni
Gebühr: € 112,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Decision Making – Entscheidungskompetenz

Als Führungskraft lernen Sie in diesem Seminar, auch unter Druck und in komplexen Situationen sicher zu entscheiden. Sie erhalten wirksame Tools und Strategien, um Entscheidungsfallen zu vermeiden und bessere Ergebnisse zu erzielen.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Geschäftsführer*innen und Führungskräfte
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Di 11.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Thomas Pohl
Gebühr: € 179,00
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

„Mein Glück ist meine Aufgabe. Dein Glück ist deine Aufgabe.“ Byron Katie

In diesem Workshop untersuchen wir mit „The Work von Byron Katie“ unsere Gedanken darüber, was wir von anderen zu unserem Glück zu brauchen meinen. Diese Gedanken können verhindern, dass wir Glück erleben, und die „Umkehrungen“ zeigen uns einen neuen Weg.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37
Zeit: Fr 14.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Helga Bohnstedt
Gebühr: € 45,00
Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178

HAPPY MINDS Auf dem Weg zum Glück - Hilfen und Blockaden

Glücklich zu sein ist das tiefste Verlangen des Menschen, doch Glück zu haben ist nicht dasselbe wie glücklich zu sein. Wir können viel dazu beitragen, dass sich Glück einstellt, aber gewisse Lebenseinstellungen stehen unserem Glück im Weg.

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)
Zeit: Di 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Emmanuel J. Bauer
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Systemische:r Professional Counsellor

Online Infoabend zum Berufsbild. Counsellor unterstützen Ratsuchende in der Familie, in der Paarbeziehung, bei der Arbeit, in Beziehungen zu anderen und zu sich selbst.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mi 10.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Monika Kompatscher, Agata Nagler, Ulrike Wiegner
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Kompetent wirken und andere für sich gewinnen

Kompetenz ist einer der wichtigsten Faktoren für beruflichen Erfolg. Doch kompetent zu sein - mit seinem ganzen Wissen, Können und Talenten - führt leider nicht automatisch dazu, auch kompetent zu wirken. Deshalb ist es wichtig, die entscheidenden Faktoren zu kennen, die die Wahrnehmung von Kompetenz auf unser Gegenüber beeinflusst, um andere Menschen für sich zu gewinnen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 24.10.2025 - Sa 25.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Karin Anna Kekulé

Gebühr: € 360,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Selbstwert, Selbstliebe

Intuition stärken - dem inneren Wissen trauen

Die Intuition lädt den Verstand ein, sich für das Herz zu öffnen. Übungen zu konzentrierter Wahrnehmung, Imagination und Stille schaffen Zugänge zum Seelen- und Körperbewusstsein und verbinden uns mit dem tieferen Wissen unseres wahren Selbst.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 31.10.2025 - So 02.11.2025, 17:00 - 14:00 Uhr (0 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Dörte Süberkrüb

Gebühr: € 210,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

In meiner Mitte

Ein Seminar für alle Sinne: Atemübungen, sanfte Gesichtsmassagen und emotionale Selbstliebe-Rituale zur Stärkung der inneren Ruhe. Es bietet vielfältige Werkzeuge, um sich täglich mit Fürsorge und Verständnis zu begegnen, und zeigt, wie Selbstliebe praktisch umgesetzt werden kann.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 26.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stephanie Etzthaler - Hartmann Raffener

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Gesundheit beginnt im Kopf

Unser Körper reagiert direkt auf unsere Gedanken und Vorstellungen, sowohl beruflich als auch privat. In diesem Workshop lernst du, bewusster mit deinen Gedanken und Emotionen umzugehen, und erhältst wertvolles Wissen sowie einfache Tools für den Umgang mit Stress und spezifischen Emotionen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Di 23.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Angela Huemer - Manfred Rauchensteiner

Gebühr: € 190,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

„Frieden beginnt bei dir.“ Byron Katie

Zu einem glücklichen Leben gehört auch, dass wir unsere Vorstellungen den eigenen Werten entsprechend umsetzen wollen. Oft möchten wir das zusammen mit anderen Menschen tun. Was aber, wenn diese ihre eigenen Ideen und Werte haben?

Ort: Eppan an der Weinstraße, Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 12.12.2025, 18:00 - 20:30 Uhr; Anmeldeschluss: Do 11.12.2025

Referent*in: Helga Bohnstedt

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178

Selbsterfahrung

„Erkenne dich selbst“

In einer komplexen Welt wird es immer schwieriger, Orientierung zu finden und dem eigenen Leben Sinn zu geben. Dieser Kurs bietet Raum, um strukturiert über diese Fragen zu reflektieren und die Einzigartigkeit jedes Menschen bewusst zu machen.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 04.10.2025 09:00 - 15:00 Uhr

Referent*in: Martin Sagmeister

Gebühr: € 65,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Ressourcenaktivierende „Timeline-Arbeit“: Das biografische Potential erkennen

Verlief mein Leben bisher gradlinig oder gab es Höhen, Tiefen, Brüche, Umwege, Sackgassen? Welche Stärken kommen dabei zum Vorschein? Auf welche Ressourcen konnte ich immer zurückgreifen?

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Di 20.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Martina Michaeler

Gebühr: € 90,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Biografiearbeit – Vom eigenen Leben lernen

Biografiearbeit als Schlüssel zu Selbstreflexion und persönlichem Wachstum.

Unsere Lebensbiografie ist ein Schatz, aus dem wir Kraft schöpfen können. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie regt dazu an, die Zukunft aktiv zu gestalten.

Zielgruppe: Freizeitgestalter, Interessierte, Krankenpfleger, Lehrpersonen

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Astrid Fleischmann

Gebühr: € 350,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Dem inneren Kind in uns auf der Spur

Warum uns Pfützen glücklich machen können?

Erfahren Sie, wie wichtig es ist, sich Programmierungen aus der Kindheit bewusst zu machen und wie heilsam es sein kann, gemeinsam mit dem inneren Kind eine Tasse Schokolade zu trinken oder durch eine Pfütze zu springen. Die Kursleiterin zeigt auf, wie Sie den achtsamen Kontakt mit dem Kind in sich nützen können, um Verletzungen in aktuellen Beziehungsmustern zu heilen und einen friedvollen Blick auf Ihre Vergangenheit zu werfen.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Sa 15.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Tanja Corazza

Gebühr: € 104,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Zugang zur inneren Weisheit finden

Focusing ist eine Methode der achtsamen Selbstwahrnehmung, die es ermöglicht, innere Prozesse bewusst zu erspüren und wertvolle Einsichten für die persönliche Entwicklung zu gewinnen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Do 16.10.2025 - Fr 17.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Werner Walterskirchen

Gebühr: € 290,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Rollenklarheit im Team: Wer bin ich und wenn ja wie viele?

Setzen Sie sich mit Ihren eigenen Werten, Überzeugungen und Persönlichkeitsmerkmalen auseinander, um Ihre vielfältigen Rollen in verschiedenen Kontexten zu erkunden. Entwickeln Sie Strategien, sich in den jeweiligen Rollen authentisch und bewusst zu bewegen.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Fr 10.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Paul Felix Rigo

Gebühr: € 220,00

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Mentaltraining

Ausbildung zum*r Mentaltrainer*in

Mentaltraining ist im Sport seit langem etabliert und nicht mehr wegzudenken. Doch auch in anderen Lebensbereichen wie der Lebens- und Karriereplanung, der Gesundheits- oder Burnout-Prävention sowie der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es eine wertvolle Methode, um die Herausforderungen des Alltags erfolgreich zu meistern.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Fr 03.10.2025 - Sa 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr 16 Kurstage

Referent*in: Angelika Bodner-Pardeller- Martin Penz - Mario Stenik - Norbert Waldnig

Gebühr: € 2.500,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Mentale Fitness für Beruf & Leben

Mentale Stärke ist ein wichtiger Schlüsselfaktor für persönlichen Erfolg und Lebenszufriedenheit. In diesem Online-Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Fitness steigern können und welche Faktoren die mentale Stärke beeinflussen.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 02.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Johanna Fischer

Gebühr: € 42,00

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Mentale Stärke im Alltag – Was wir aus dem Profisport lernen

Der Alltag fordert uns durch Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit. Wie bleiben wir trotzdem fokussiert, gesund und gelassen? Die Kursleiterin zeigt, wie mentale Techniken aus dem Profisport im Alltag helfen – mit Atemübungen, Meditation und Visualisierung.

Ort: Kurtatsch an der Weinstraße, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 21.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tanja Treis

Gebühr: € 42,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Ort: ONLINE

Zeit: Sa 25.10.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Helmut Lange

Gebühr: € 139,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Erfolgsfaktor Konzentration

In diesem Seminar lernen Sie, was es für eine gute Konzentration braucht und welche Rolle Ihre Gedanken dabei spielen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können und wie Sie sich leichter auf eine Aufgabe konzentrieren bzw. schnell von einer zur anderen Aufgabe umschalten können.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 21.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Petra Gamper

Gebühr: € 139,00 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Lehrgang: Fit im Kopf - Stark im Job

Dieser modulare Lehrgang richtet sich an all jene, die Ihre Mentale Fitness auf ein höheres Level bringen möchten. In den verschiedenen Seminaren lernen Sie, welche Voraussetzungen es für mentale Fitness braucht und wie Sie Ihre eigenen Ressourcen optimal einsetzen können.

Ort: ONLINE - Bozen, Pfarrplatz 31

Zeit: Mi 22.10.2025 - Fr 28.11.2025, 19:00 - 20:50 Uhr

Referent*in: Simone Engelhard - Johanna Fischer - Paul Felix Rigo

Gebühr: € 630,00

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Beruflich erfolgreich mit Mentaltraining

Mentaltraining ermöglicht Leistung dann zu erbringen und Ressourcen dort zu aktivieren, wo man sie braucht und mentale Stärke zu nutzen, um Ziele zu erreichen. Im Seminar erlernen wir mentale Techniken, die die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein fördern.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Cordula Oberhuber

Gebühr: € 119,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mental stark und gesund

Durch Mentaltraining Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich bewältigen. Viele der mentalen Strategien, die Profisportler:innen nutzen, können auch von beruflich oder privat stark engagierten Menschen erfolgreich angewendet werden.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 14.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Monika Niederstätter

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Sportmentaltraining

Erfolg beginnt im Kopf und sehr oft entscheidet schlussendlich die mentale Stärke über Sieg oder Niederlage – im Sport, im Berufsleben, im Alltag. Mentaltraining ist eine der zentralen Techniken des sportpsychologischen Trainings und verwendet eine Vielzahl psychologischer Methoden.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 19.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Monika Niederstätter

Gebühr: € 135,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Kinder - von Innen gestärkt –Kindermentaltraining

Hohe gesellschaftliche Anforderungen und steigender Leistungsdruck können bei Kindern Sorgen und inneren Stress verursachen. Ziel dieses Webinars ist es, anhand praktischer Methoden aufzuzeigen, wie Kinder ihre Fähigkeiten stärken und ein positives Selbstbild festigen können.

Ort: ONLINE
Zeit: Mi 24.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Corinna Bertagnolli
Gebühr: € 18,00, Kostenlos für KFS - Mitglieder
Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974 778

KI-Tools für mentale Stärke

Mentale Stärke ist eine Schlüsselkompetenz im (Berufs-)Alltag. In diesem Online-Seminar lernen Sie Strategien zur Förderung von Konzentration und mentaler Klarheit kennen – kombiniert mit ausgewählten digitalen Tools, die Sie bei Ihren täglichen Herausforderungen unterstützen.

Ort: ONLINE
Zeit: Di 18.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Simone Engelhard
Gebühr: € 90,00
Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Fit im Kopf: Wie stärke ich mein Gedächtnis?

Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Frage, was wir tun können, um möglichst lange fit im Kopf zu bleiben. Neben einem kurzen Impulsreferat bietet die Referentin konkrete Übungen an, die wir gemeinsam ausprobieren.

Ort: Eppan an der Weinstraße, J.-G.-Plazer-Straße 22-24
Zeit: Do 06.11.2025, 09:30 - 10:30 Uhr (1 WBh)
Referent*in: Heike Torggler
Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Superhirn - Kopfrechnen - schneller als mit Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Ort: ONLINE
Zeit: Do 09.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Helmut Lange
Gebühr: € 59,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Es gibt einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Ort: ONLINE
Zeit: Do 02.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Helmut Lange
Gebühr: € 59,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Für Frauen

HAPPY MINDS Weil ich eine Frau bin...

„Weil ich eine Frau bin, nehme ich mein Leben selbst in die Hand!“

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)

Zeit: Di 07.10.2025 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh) 1 Kurstag;

Referent*in: Sonja Stadler

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Frauenpower - zu oft vergesse ich, was für eine tolle Frau ich bin!

In dieser Weiterbildung werden Frauen persönlich und beruflich in ihren Kompetenzen gestärkt.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Do 25.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Martha Erlacher

Gebühr: € 100,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Sinn, Mut, Kraft

Resilienz - Psychische Widerstandsfähigkeit lernen

In Krisenzeiten bestehen und gestärkt aus herausfordernden Zeiten hervorgehen. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit schwierigen Lebensphasen umzugehen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Mo 24.11.2025 - Di 25.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Johanna Constantini

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Vom Müssen zum Wollen

Mehr innere Klarheit gewinnen und beruflich souveräner auftreten. Wie Sie innere Klarheit und Motivation entwickeln und im Berufsalltag nutzen.

Zielgruppe: Angestellte, Freiberufler, Interessierte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 24.11.2025 - Di 25.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Bettina Von Lovenberg

Gebühr: € 650,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Motiviert sein, motiviert bleiben!

Mehr Freude im beruflichen Alltag durch Selbstmotivation. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch Selbstmotivation frisch und gut gelaunt Ihren Arbeitsalltag bewältigen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Mi 19.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Helga Niederstätter
Gebühr: € 159,00 + MwSt.
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Mehr Energie und Fokus durch ein neues Zeitbewusstsein!

Wie Sie durch gestärktes Selbstbewusstsein Ihre Zeit neu erleben. Ein starkes Selbstbewusstsein ist die wichtigste Voraussetzung für Erfolg in allen Lebensbereichen.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 29.11.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Gerold Thaler
Gebühr: € 110,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

HAPPY MINDS Lach mal wieder!

Humor als wirkungsvoller Schutzfaktor. Ein Lächeln kann verzaubern und Lachen kann selbst schwierigste Situationen ein wenig einfacher machen. Humor stärkt die persönliche Widerstandskraft (Resilienz) und hilft, Stress zu reduzieren.

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)
Zeit: Di 02.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Petra Schneeweis-Schachner,
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

HAPPY MINDS Resilienz: Belastungen gut bewältigen

Lernen Sie in diesem Impulsvortrag wissenschaftlich fundierte und bewährte Praktiken kennen, um souverän mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Mit Eigenverantwortung und Lösungsorientierung erschließen wir innere Kraftquellen und fördern damit Gesundheit und Lebensfreude.

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)
Zeit: Di 16.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Harald Hofer
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

HAPPY MINDS Stärkearbeit: Die eigene Widerstandskraft stärken

Wenn gefühlt nur noch Krise ist und der Stress im beruflichen und persönlichen Alltag zunimmt, braucht es praktische Tipps, um die eigene Widerstandskraft zu stärken. Mit aktivem Stressmanagement und der Arbeit an den eigenen Stärken kann die persönliche Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt werden.

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)
Zeit: Di 27.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Petra Schneeweis-Schachner,
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Mit neuer Motivation zu mehr Sinn im Job

Entdecken Sie die wahre Kraft der Motivation! In unserem praxisorientierten Tagesseminar lernen Sie, wie Motivation wirklich funktioniert und welchen Einfluss sie auf Ihr Leben hat.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 12.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Thomas Stricker

Gebühr: € 149,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 44

Lebenszeiten, Umbrüche, Krisen

Kraft, die Zukunft möglich macht

Krankheit, Schicksalsschläge, schwierige Lebenslagen ... Was ist es, das manchen Menschen, trotz enormer Schwierigkeiten, Kraft und Zuversicht gibt und sie gut leben lässt?

Ort: Martell, Hauptstraße 131

Zeit: Di 07.10.2025, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Ort: Latsch, Hauptstraße 131

Zeit: Di 28.10.2025 19:30 - 21:30 Uhr

Referent*in: Fachreferent*in

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Ort: Riffian, Goethestraße, 8

Zeit: Di 21.10.2025 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Lichtwege für die neue Zeit

Wir erleben zur Zeit in vielen Bereichen einen großen Wandel. In diesen zwei Tagen möchten wir ein Bewusstsein für eine neue Zeitqualität schaffen und viele praktische Tipps und Techniken für den Alltag lernen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 20.09.2025, 09:00 - 21:30 Uhr; So 21.09.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Referent*in: Maria Kaserer, Sabrina Mitterrigger

Gebühr: € 160,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

„Von guten Mächten wunderbar geborgen“

mit der Kraft geistlicher Lieder und Texte mit Zuversicht und Vertrauen durch herausfordernde Zeiten!

Jeder Einzelne von Ihnen wird Krisen unterschiedlich erlebt haben, aber sicher ist, dass es uns alle sehr viel Kraft kostet, sich auf Veränderungen einzustellen oder einen Neubeginn zu wagen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Karoline Münzel

Gebühr: € 130,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Komfortzone verlassen – Neues wagen?

Was passiert, wenn der vermeintlich sichere Teppich unserer Komfortzone plötzlich nicht mehr trägt? In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie Neues als positiv und motivierend wahrnehmen können.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 23.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Referent*in: Dagmar Insam

Gebühr: € 22,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

„Die andern sind nie der Grund dafür, wie schlecht es uns geht.“ Byron Katie

In diesem Workshop überprüfen wir mit „The Work von Byron Katie“ jene Gedanken, die zu negativen Reaktionen bei uns führen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 12.09.2025, 18:00 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Helga Bohnstedt

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178

HAPPY MINDS Das Imposter-Syndrom

Das Imposter-Syndrom: Wenn Selbstzweifel den Erfolg überschatten. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie das Imposter-Syndrom entsteht und welche Strategien helfen können, aus diesem belastenden Gedankenkarussell auszusteigen.

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)

Zeit: Di 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Veronika, BA Schmoller

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

„Glaube nicht alles, was du denkst.“ Byron Katie

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 10.10.2025, 18:00 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Helga Bohnstedt

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178

HAPPY MINDS Psychische Belastungen und Erkrankungen bei Eltern

Wie wirken sich psychische Erkrankungen der Eltern auf das Familienleben und die Entwicklung der Kinder aus? Welche Strategien helfen Familien, gut mit der Belastung umzugehen?

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)

Zeit: Di 21.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Barbara Aigner

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

„Jedes Mal, wenn du jemanden angreiffst tut es dir weh.“ Byron Katie

Unsere Vorstellungen von „Richtig“ und „Falsch“ verursachen unsere Reaktionen in unserem Leben. In diesem Workshop überprüfen wir diese Überzeugungen mit „The Work von Byron Katie“.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 16.01.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Helga Bohnstedt

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964 178

Stress & Konflikte

Aktive Stressbewältigung durch „Minuten-Trainings“

Kurze Tipps mit starker Wirkung für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement. In diesem Praxisseminar werden Kurzübungen vorgestellt, die schnell und effizient eingesetzt werden können, um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Mi 17.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Heinz Peter Steiner

Gebühr: € 155,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Orientierungsabend MBSR-Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit hilft, dem Alltag gelassener zu begegnen. Im 8-Wochen-Kurs, entwickelt vom Mediziner Jon Kabat-Zinn, lernen Sie, Stress zu reduzieren, besser für sich zu sorgen und bewusster zu leben – begleitet und unterstützt, Schritt für Schritt, für mehr Ruhe, Klarheit und Balance.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 13.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Michele Honeck

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Work-Life-Balance - Harmonie zwischen Beruf und persönlichem

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Energie gezielt einsetzen, um eine nachhaltige Balance in Ihrem Alltag zu erreichen.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Fr 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Tatiana Terentieva

Gebühr: € 220,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Weniger Stress durch Achtsamkeit

Lernen Sie, Stress zu verstehen und durch Achtsamkeit zu bewältigen. Erfahren Sie, wie Sie Stress vorbeugen und mehr Gelassenheit und Freude im Alltag finden können.

- Ort:** Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden
Zeit: Do 02.10.2025, 08:30 - 15:30 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 48,00 Mitglieder hds und EbK, € 150,00 Nichtmitglieder, € 89,00 hds-Mitglieder
 € 109,00 EbK-Mitglieder
Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Effizient arbeiten, Stress vermeiden

Erfahren Sie, wie Sie effizienter und stressfreier arbeiten können. Lernen Sie moderne Arbeitstechniken und achtsame Selbststeuerung kennen, um den beruflichen Alltag souverän zu meistern.

- Ort:** Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 16.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Christine Vigl Steger
Gebühr: € 159,00
Veranstalter: hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 945 666

MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Lernen Sie im 8-Wochen-Kurs, Stress zu reduzieren und bewusster zu leben. Entwickelt vom Mediziner Jon Kabat-Zinn, begleitet und unterstützt für mehr Ruhe, Klarheit und Balance.

- Ort:** Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Di 28.10.2025 - Di 16.12.2025, 17:30 - 20:00 Uhr (37 WBh) 9 Kurstage
Referent*in: Michele Honeck
Gebühr: € 450,00
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Gelassen bleiben, wenn's drauf ankommt

Resilienz für den beruflichen Alltag. Stress, Druck und unerwartete Herausforderungen gehören im Arbeitsalltag vielfach schon dazu – doch wie gelingt es, trotzdem gelassen, klar und handlungsfähig zu bleiben?

- Ort:** Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Do 09.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Reinhard Feichter
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Zeitmanagement – Mehr Zeit für das Wesentliche!

Erfahren Sie, wie Sie durch bewährte Zeitmanagement-Methoden und moderne Tools Aufgaben effizienter erledigen können. Lernen Sie, richtig zu priorisieren, Stress zu reduzieren und mehr Zeit für das Wesentliche zu gewinnen.

- Ort:** Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Mi 05.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Christine Vigl Steger
Gebühr: € 159,00
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Der Weg zu effizientem Zeitmanagement

- Ziel:** Sie lernen Methoden und Werkzeuge kennen, um Zeitfresser zu eliminieren und Ihre Produktivität zu steigern. Praktische Übungen und Diskussionen helfen, effizienter zu arbeiten und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Wohlbefinden zu erreichen.
- Ort:** Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
- Zeit:** Di 28.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
- Referent*in:** Gerold Thaler
- Gebühr:** € 149,00
- Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Stressmanagement und Selbstfürsorge

Lernen Sie, Stress früh zu erkennen und souverän mit Druck umzugehen. Praxisnahe Strategien und persönliche Reflexion helfen Ihnen, mehr Balance und mentale Widerstandskraft zu gewinnen.

- Ort:** Bozen, Adolph-Kolping-Straße 3
- Zeit:** Do 06.11.2025 - Fr 28.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (14 WBh)
- Referent*in:** Paul Felix Rigo
- Gebühr:** € 300,00
- Veranstalter:** KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Effektives Zeitmanagement: Zeitfresser eliminieren

Zeit ist eine wertvolle Ressource, die oft knapp erscheint. Oder hätten wir genug, wenn wir sie anders einteilen? In diesem Seminar lernen mittlere Führungskräfte Techniken zur Zeiteinteilung kennen und verbessern ihr Bewusstsein sowie ihre Selbstwahrnehmung im Zeitmanagement.

- Ort:** Bruneck, Via Dante Alighieri 1
- Zeit:** Fr 24.10.2025 - Fr 21.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage
- Referent*in:** Paul Felix Rigo
- Gebühr:** € 220,00
- Veranstalter:** KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Stress- und Energiemanagement

Lernen Sie, Prioritäten zu setzen, systematisch Stress abzubauen und vorzubeugen. Entdecken Sie Strategien, um langfristig mental und körperlich leistungsfähig und motiviert zu bleiben. Entwickeln Sie vorteilhafte Gewohnheiten und erfahren Sie, wie Pausen Ihnen mehr Zeit schenken können.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
- Zeit:** Sa 20.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
- Referent*in:** Gerold Thaler
- Gebühr:** € 149,00
- Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Self-leadership durch emotionale Resilienz

Erfahren Sie, wie Sie innere Stabilität, Selbstkenntnis und emotionale Resilienz entwickeln können, um sich selbst und andere besser zu führen. Lernen Sie, in einer komplexen und schnelllebigen Welt souverän zu agieren.

- Ort:** Nals, Bildungshaus Lichtenburg, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 07.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Fabian Untersteiner Fellin
Gebühr: € 325,00
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Raus aus dem Stress

Nutzen Sie Ihre Mittagspause, um gezielt abzuschalten und frische Energie zu tanken. Entspannungsübungen, Atem- und Achtsamkeitspraktiken sowie kreatives Training stehen auf dem Programm.

Ort: Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Mi 08.10.2025 - Mi 19.11.2025, 12:30 - 13:15 Uhr (6 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Elisabeth Trenkwalder
Gebühr: € 80,00
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Stress dich nicht! – BL

Erfahren Sie, wie Sie Stressauslöser erkennen und Strategien zur Vermeidung und Bewältigung von Stress anwenden können. Lernen Sie, Ihre mentale Stresskompetenz zu stärken und persönliche Anti-Stress-Maßnahmen zu entwickeln.

Ort: Bozen, Via Werner Von Siemens, 6 - 8
Zeit: Do 18.09.2025, 08:30 - 15:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 55,00
Veranstalter: Landesberufsschule für Handel und Grafik „J. Gutenberg“, Bozen, Tel. 0471 562500

Entspannt durch stressige Zeiten – BL

Lernen Sie, achtsamer, genussvoller und konzentrierter zu sein, um mehr Ruhe und Energie zu haben. Verstehen Sie Stress und seine Dynamiken, und meistern Sie den fordernden Arbeitsalltag mit Entspannungsübungen und Pausen.

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 18
Zeit: Mi 08.10.2025, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 55,00
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall, Tel. 0472 273 906

Stressfrei durch den Arbeitstag

Erfahren Sie, wie Sie Stress am Arbeitsplatz und im privaten Bereich erkennen und bewältigen können. Lernen Sie, persönliche Anti-Stress-Maßnahmen zu entwickeln und Achtsamkeit sowie Gelassenheit zu trainieren.

Ort: Bozen, Mitterweg 5
Zeit: Di 21.10.2025, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 118,00 Nichtmitglieder, € 91,00 EbK-Mitglieder, € 48,00 Mitglieder hds und EbK, € 75,00 hds-Mitglieder
Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Work-Family-Integration

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein wirtschaftliches Thema. Unternehmen, die familienfreundliche Strukturen bieten, profitieren von höherer Mitarbeiterzufriedenheit, geringerer Fluktuation und gesteigerter Produktivität.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Do 06.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Klaus Schwarz

Gebühr: € 149,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Angst & Depression

Angst ist normal - daran zu leiden nicht!

Was ist Angst? Woher kommt sie? Wie kann man lernen mit den verschiedenen Ängsten umzugehen? Lernen Sie, wie Sie einen guten Umgang mit Ihren Ängsten erlernen können.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 16.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Martina Pixner

Gebühr: € 20,00

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

„Angst essen Seele auf“

In diesem Seminar werden zentrale Themen zu Angst und Abwehrmechanismen im therapeutischen Kontext behandelt. Ein besonderer Fokus liegt auf der Angst vor Einsamkeit und der Angst vor Endlichkeit.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 14.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Michael Lang

Gebühr: € 150,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Ängste - Depression - Dunkle Schatten auf der Seele

Wie können wir die Farben des Lebens wieder zum Leuchten bringen? Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden - über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten, Strategien und Wege aus den Ängsten und Depression.

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Mi 19.11.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Familienaufstellung

System- und Familienaufstellung

Durch Familienstellen können Sie Licht ins Dunkel bringen und einen neuen Blick für bisher schwierige Situationen in Ihrem Leben bekommen. Jeder Mensch ist in verschiedene Systeme eingebunden, die uns formen und in denen wir bestimmte Rollen übernehmen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 19.09.2025 - So 21.09.2025, 16:00 - 14:30 Uhr (22 WBh), 3 Kurstage

Referent*in: Martin Meir

Gebühr: € 300,00 für Geschwister und Paare, € 175,00 Seminargebühr,
€ 70,00 für Stellvertreter:in

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Trauer & Tod

Letzte-Hilfe-Kurs: Sterben als ein Teil des Lebens

Letzte-Hilfe-Kurse wurden ins Leben gerufen, um die Bevölkerung für die Themen Tod, Sterben und Trauer zu sensibilisieren. Der Kurs vermittelt Mut und Wissen, um einen sterbenden Menschen würdevoll begleiten zu können.

Ort: Sterzing, Schwalbeneggasse 8

Zeit: Fr 24.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 15.11.2025 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Mitarbeitende Sanitätsbetrieb, Ehrenamtliche der Hospizbewegung

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

HAPPY MINDS Die Trauer bewältigen

Die Trauer bewältigen: Wege durch die schwere Zeit finden. Ein Verlust ist ein einschneidendes Erlebnis, welches das Leben radikal verändert. Trauer ist ein Prozess, der Zeit, Geduld und Selbstfürsorge erfordert. Jeder Mensch trauert individuell und darf seinen eigenen Weg finden.

Ort: ONLINE (<https://zoom.us/j/6744010170>)

Zeit: Di 09.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Veronika, BA Schmoller

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Trauernde Menschen achtsam begleiten

Der Vortrag gibt Einblicke in die Bedürfnisse trauernder Menschen und zeigt, wie wir ihnen mit Mitgefühl und Achtsamkeit begegnen können.

Ort: St. Leonhard in Passeier, Raiffeisenplatz 5

Zeit: Do 23.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Nadia Kofler

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Patientenverfügung - Die letzten Dinge regeln

Unerledigte Dinge und nicht mitgeteilte Informationen können gerade am Ende des Lebens zur Herausforderung werden. Bereiten Sie sich und Ihre Angehörigen darauf vor, indem Sie sich früh genug mit der Zeit am Lebensende auseinandersetzen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, J.-G.-Plazer-Straße 22-24

Zeit: Do 16.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Ort: Kurtinig an der Weinstraße, Gartenweg 12

Zeit: Do 13.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Adolf, M.Sc. Putz - Theresia Weger

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Seminarreihe „Vergänglichkeit“

„Wolken, Regen, Sonnenschein“ - Kinder trauern anders! Das Seminar vermittelt ein Grundverständnis für die Bedürfnisse von trauernden Kindern und zeigt, wie sie unterstützt werden können.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 13.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Gabriela Mair Am Tinkhof

Gebühr: € 125,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835588

Das Herz für den Tod öffnen

Wenn wir dem Tod begegnen, sind wir meist nicht vorbereitet. Das Seminar soll den Raum geben, sich den Ängsten vor Abschied, Tod und Sterben zu stellen und die Liebe und die Seelenebene dazu zu nehmen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 17.09.2025 - So 21.09.2025, 16:00 - 13:00 Uhr (30 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Basilissa Jessberger

Gebühr: € 470,00 inkl. Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279 923

Seminarreihe „Vergänglichkeit“: Der Kreislauf deines Lebens

Sterben hat viel mehr mit dem Leben zu tun als viele glauben. Es kann eine tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung für unsere täglichen Erfahrungen bedeuten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Gabriela Mair Am Tinkhof
Gebühr: € 125,00 zzgl. € 2,00 Stempelgebühr
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Jeder Tag hat seinen eigenen Tod

Ich sterbe jeden Tag anders. Sterben ist in unserer Gesellschaft oft ein Tabuthema – dabei betrifft es uns alle. In diesem Seminar setzen wir uns bewusst und achtsam mit dem eigenen Sterben auseinander und lernen, den Tod als Teil des Lebens zu verstehen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2
Zeit: Sa 31.01.2026 - So 01.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Peter Gruber
Gebühr: € 95,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Kreativ Sterben – Sterbeseminar

Verschiedene Möglichkeiten mit dem Tod umzugehen. Das Seminar hilft, den Zeitraum des Sterbens bewusst zu gestalten und die Wichtigkeit der Zeit am Ende eines Menschenlebens zu begreifen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Peter Gruber
Gebühr: € 104,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Sterben für Anfänger*innen

Gut vorbereitet für die letzte Reise! „Sterben für Anfänger“ behandelt ein oft verdrängtes, aber für jeden relevantes Thema. Fachreferent*innen liefern wertvolle Informationen zu Patientenverfügung, Testament, Palliativbetreuung sowie finanziellen und rechtlichen Regelungen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Do 06.11.2025 - Fr 07.11.2025, 10:00 - 15:30 Uhr (18 WBh)
Referent*in: Matthias Klauser, Elena Lanzi, Heinold Pider, Magdalena Schwenbacher
Gebühr: € 160,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Gemeinsamer Weg durch die Trauer des Lebens

Mit Lebendigkeit und Kreativität durch die Trauer. In einem geschützten Rahmen ist eine intensive Auseinandersetzung mit der Trauer-, Abschieds- und Verlustproblematik möglich. Trauer hat viele Gesichter, darunter Zorn, Wut, Kummer, Schuldgefühle, Verzweiflung und Aggressivität.

Zielgruppe: Sanitätspersonal, Mitarbeiter*innen in der Pflege und sozialen Betreuung
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 25.10.2025 - So 26.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Peter Gruber
Gebühr: € 104,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Kommunikation

Grundlagen der Kommunikation, Kommunikationsarten, der wirkungsvolle Auftritt, Selbstsicherheit gewinnen, die Tricks mit der Sprache, Körpersprache lesen und einsetzen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 26.11.2025, 08:30 - 15:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Angelika Mayr

Gebühr: € 89,00 hds-Mitglieder, € 48,00 Mitglieder hds und EbK, € 109,00 EbK-Mitglieder, € 150,00 Nicht-Mitglieder

Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Dialog – Kraft der Veränderung

Im Buch „Dialog – Kraft der Veränderung, Vom Gelingen unserer Beziehungen“ wird eine alte, wieder neu entdeckte Kommunikationsform beschrieben, die das Potenzial hat, unsere Beziehungen zu einem erfüllenden Miteinander zu gestalten.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Do 20.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Katharina Erlacher - Benno Kapelari - Jutta Wieser

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Vom Gelingen unserer Beziehungen - durch den Dialog

Der Dialog, wie wir ihn verstehen, ist ein Übungsraum für den Alltag und jede Form von Beziehung. In Kreisgesprächen erfahren wir Grundachtsamkeiten wie offenes Sprechen und Zuhören.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 21.11.2025 - So 23.11.2025

Referent*in: Benno Kapelari, Jutta Wieser

Gebühr: € 240,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Rhetorik, Auftreten, Atem, Stimme, Sprache

Sicher auftreten und überzeugend sprechen

Verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Atemtechnik, lernen Sie mit Lampenfieber umzugehen und sicher aufzutreten. Finden Sie Ihren Eigenton und bringen Sie mehr Resonanz in Ihre Stimme.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 26.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 21.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 30.01.2026 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alfred E. Mair

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Ausdrucksstarke Kommunikation

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Ihr Auftreten und Ihre Körpersprache auf andere wirkt und wie Sie diese gezielt einsetzen können.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Fr 17.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Julia Strauhal

Gebühr: € 220,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Frauenpower: Rhetorisch stark

Ein Kompetenztraining exklusiv für Frauen - souverän auftreten, präsentieren und agieren. Es ist viel wert, zum richtigen Zeitpunkt eine passende und überzeugende Antwort parat zu haben.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Mo 20.10.2025 - Mi 22.10.2025, 09:00 - 15:30 Uhr

Referent*in: Pia Bussinger

Gebühr: € 390,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Mit Begeisterung präsentieren

Präsentieren bedeutet weit mehr als nur Informationen weiterzugeben. Es geht darum, Menschen zu berühren, sie zu begeistern und Ihre Inhalte so zu vermitteln, dass sie wirklich ankommen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Mo 20.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Daniel Knabl

Gebühr: € 150,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Rhetoriktraining - Reden ohne Ängste

Rhetorische Sicherheit ist in allen beruflichen und privaten Situationen unerlässlich, in denen es darauf ankommt, eine Rede zu halten und andere Menschen für sich und seine Ideen zu gewinnen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 04.11.2025 - Mi 05.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Luise Vieider

Gebühr: € 259,00

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945 666

Kompetent auftreten und wirkungsvoll sprechen

Schluss mit unnötigen Regeln! Aufbruch zur natürlichen Rhetorik! Start ins Redeabenteuer! Einen Tag mit vielen praktischen Übungen für ein kompetentes Auftreten, einen bewussten Stimmeinsatz, ein wirkungsvolles Sprechen und eine natürliche Rhetorik.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 06.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alfred E. Mair

Gebühr: € 170,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Mit Stil überzeugen

Der richtige Umgang mit Menschen und ein selbstbewusstes Auftreten sind unschätzbare Erfolgsfaktoren. Privat wie beruflich. Lernen Sie bei diesem Workshop Tipps & Tricks rund um Smalltalk, Dresscode, Körpersprache, Tischsitten u.v.m. kennen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Schnitzer

Gebühr: € 175,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Die hohe Kunst des Überzeugens

Überzeugend zu sprechen ist keine Kunst, viel mehr ein erlernbares Handwerk. In diesem Kurs eignen Sie sich die Kenntnisse an, um selbstbewusst aufzutreten.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 15.11.2025 - Sa 13.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr 3 Kurstage

Referent*in: Andres C. Pizzinini

Gebühr: € 249,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Überzeugungskraft pur

Verstehe die Kunst der Überzeugung und wie man sie in Verkaufsgesprächen und Präsentationen anwendet. Entwickle Fähigkeiten, um deine Ideen packend darzustellen und lerne Techniken, um Einwände geschickt zu entkräften.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Mo 03.11.2025, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Thomas Pohl

Gebühr: € 72,00 Mitglieder hds und EbK, € 145,00 hds-Mitglieder, € 200,00 Nicht-Mitglieder,
€ 127,00 EbK-Mitglieder

Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber

In diesem eintägigen Seminar wirst du vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren. Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussten Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Fr 12.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Minu Ghedina

Gebühr: € 90,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Der perfekte erste Eindruck

Der erste Eindruck zählt, der letzte Eindruck bleibt – im Beruf, im Alltag, in jedem Gespräch. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit klaren Worten, selbstbewusstem Auftreten und einer authentischen Ausstrahlung sofort punkten.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Referent*in: Kristof Köck
Gebühr: € 149,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Das 1x1 der Körpersprache

Lernen Sie Ihre eigene Körpersprache kennen und zielgerichtet einsetzen. Erfahren Sie, wie Sie beim ersten Eindruck punkten, Sympathie und Kompetenz ausstrahlen und die Körpersprache Ihrer Mitmenschen besser verstehen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Fr 07.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Stefan Verra
Gebühr: € 399,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Gehirngerecht sprechen und schreiben

Sprache entsteht im Gehirn. Wer weiß, was dort vor sich geht, kann erfolgreicher kommunizieren. Markus Reiter vermittelt die Erkenntnisse der Hirnforschung und führt in die Kunst der Neuro-Rhetorik ein.

Ort: ONLINE
Zeit: Mo 01.12.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Markus Reiter
Gebühr: € 145,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

NLP – Neurolinguistisches Programmieren

Lehrgang: NLP Practitioner– Zertifizierte Ausbildung

Nehmen Sie Ihr Leben jetzt selbst in die Hand! Mit der umfassenden NLP-Practitioner-Ausbildung erlernen Sie wirkungsvolle Kommunikations-Techniken für erfolgreiche Gespräche und Verhandlungen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 12.11.2025 - Sa 28.03.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (85 WBh)
Referent*in: Alexander Almstetter
Gebühr: € 3.100,00 innerhalb 30.06.2025, € 3.290,00 Teilnahmebeitrag
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Informationsveranstaltung NLP-Diploma (INLPTA)

Erlernen Sie effektive Kommunikationstechniken für erfolgreiche Gespräche und Interaktionen. Gewinnen Sie Klarheit über Ihre Denk- und Verhaltensmuster im (Berufs-) Alltag.

Ort: ONLINE
Zeit: Di 07.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Heike Wellmann
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: KVW Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

NLP-Diploma (INLPTA)

Zertifizierter Kompaktlehrgang, anerkannt von INLPTA. Erlernen Sie effektive Kommunikationstechniken und gewinnen Sie Klarheit über Ihre Denk- und Verhaltensmuster.

Ort: Bozen, Adolph-Kolping-Straße 3

Zeit: Fr 07.11.2025 - Sa 13.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (47 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Heike Wellmann

Gebühr: € 720,00

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, Tel. 0471 978 057

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

Die Teilnehmenden erhalten eine fundierte Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und erlernen praxisnahe Werkzeuge zur Förderung von Empathie und Aufrichtigkeit.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Di 02.12.2025 - Mi 03.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Frank Gaschler

Gebühr: € 215,00, Kursbeitrag pro Person mit MwSt.

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Vom Gegeneinander zum Miteinander

Vertiefen Sie Verständnis und Mitgefühl mit Gewaltfreier Kommunikation. In diesem Seminar lernen Sie, Spannungen und Konflikte mit Kindern und Jugendlichen zu bewältigen und echte Verbindung durch Empathie zu schaffen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Do 05.02.2026 - Fr 06.02.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage;

Referent*in: Andrea Kuntner

Gebühr: € 270,00 inkl. MwSt.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Achtsame Kommunikation

Das Seminar befasst sich mit Konflikten im Allgemeinen und dessen Hintergründe. Mit praktischen Übungen wird auf die Kommunikation in einem Konflikt eingegangen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

Referent*in: Mariatheresia Obkircher

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wertschätzend Gespräche führen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Wollen Sie sich klar ausdrücken, ohne verletzend zu sein? Wollen Sie auf Ihr Gegenüber eingehen und gleichzeitig sich selbst treu bleiben?

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Andrea Kuntner

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Mit der Gewaltfreien Kommunikation „tanzen“

Das Vertiefungsseminar bietet viel Raum für praktisches Üben, Rollenspiele und eigene Anliegen, die die Gewaltfreie Kommunikation erfahrbar machen. Es wird die Selbst-Verbindung geübt und mit dem sogenannten Giraffentanz verbunden.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 06.12.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Andrea Kuntner

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagenseminar

Wir lernen unsere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse zu äußern, ohne die andere Person zu beschuldigen oder zu bewerten. Es geht um Ehrlichkeit, Klarheit und eine gegenseitig achtsame und mitfühlende Kommunikation.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Fr 14.11.2025 - Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Paula Maria Ladstätter

Gebühr: € 240,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Erfolgreiche Gesprächsführung

Klare Grenzen in herausfordernden Situationen

Kommunikationsmuster erkennen, Grenzen wahren, wirksam bleiben. Professionelles Arbeiten lebt von der Qualität der Beziehungen, die wir als Fachkräfte anbieten. Dieses Seminar beleuchtet unterschiedliche Kommunikationsstile und die Art und Weise, wie sie zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 20.10.2025 - Di 21.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Beate Kilian

Gebühr: € 290,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Schlagfertigkeit - schnell, schlagfertig, souverän

Ziel: In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Gegenüber wieder auf die Sachebene bringen und verbale Angriffe souverän und mit Humor entschärfen.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mo 15.12.2025 - Mi 17.12.2025, 09:00 - 15:30 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Pia Bussinger

Gebühr: € 390,00 Kursbeitrag

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Verstehen und verstanden werden

Systemische Kommunikationsstrategien für den Alltag. In diesem praxisorientierten Workshop werden Techniken und Methoden vermittelt, die helfen, klar und empathisch zu kommunizieren und die Perspektiven anderer besser zu verstehen.

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Fr 05.12.2025 - Fr 12.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (8 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Martina Michaeler

Gebühr: € 120,00

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Kommunikation, Konflikt, Konzentration

Smalltalk will gelernt sein: Netzwerke aufbauen und pflegen.

Entdecken Sie die Kunst des Smalltalks und erfahren Sie, wie Sie mit geschickten Gesprächseinstiegen Ihre beruflichen Kontakte nachhaltig stärken.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 25.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Melissa Fischer

Gebühr: € 199,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Nie mehr sprachlos in Argumentationen und Diskussionen

Dieses Seminar ermöglicht Ihnen auch in schwierigen Rede- oder Diskussionssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. So werden Sie in Zukunft Ihre Meinung souverän äußern und erfolgreich vertreten können.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Kristof Köck

Gebühr: € 119,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Umgang mit Konflikten

Konflikte: verhandeln, verstehen, verständigen

Sie üben Gesprächstechniken für Ihren Arbeitsalltag, bewusste Kommunikation in Konfliktgesprächen durch Wertschätzung und Achtsamkeit sowie Auseinandersetzungen zu versachlichen und Wertschätzung zu vermitteln.

Ort: Bozen, Via di Mezzo ai Piani, 5

Zeit: Mo 01.12.2025, 08:30 - 15:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stefania Calabrò

Gebühr: € 48,00 Mitglieder hds und EbK, € 150,00 Nichtmitglieder, € 89,00 hds-Mitglieder, € 109,00 EbK-Mitglieder

Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Konflikte als Chance? Umgang mit herausfordernden Situationen

In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen, wie sie Konflikte im Verkaufsgespräch erfolgreich bewältigen und mit schwierigen Personen konstruktiv umgehen können.

Ort: Bozen, Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zeit: Fr 21.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 97,00 EbK-Mitglieder, € 100,00 hds-Mitglieder, € 145,00 Nichtmitglieder,
€ 52,00 Mitglieder hds und EbK

Veranstalter: Hds Servicegenossenschaft, Tel. 0471 310 311

Konflikten konstruktiv begegnen

Hilfreiche systemische Sichtweisen und praktische Lösungsschritte. Sie sind in einen Konflikt verwickelt oder vermitteln zwischen zwei Parteien? In diesem Seminar lernen Sie, Konflikte systemisch zu betrachten und konstruktiv zu lösen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 06.10.2025 - Di 07.10.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Oliver Spalt

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Lehrgang zum*zur positiven Konfliktberater*in

Der Lehrgang basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode, um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Do 11.09.2025 - Sa 14.03.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (150 WBh)

Referent*in: Dietlinde Perathoner - Birgit Werner

Gebühr: € 2.400,00

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

Mit Lego Serious Play Probleme kreativ lösen

Lego Serious Play ist eine Denk-, Kommunikations- und Problemlösungsmethode. Der Prozess folgt fünf einfachen Schritten: eine Fragestellung, Konstruktion von Modellen, Austausch zu Modellen, Reflexion und Dokumentation, Implementation.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mi 29.10.2025 - Do 30.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Monica Margoni

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Damit die Liebe wachsen kann

Wie wir unsere Beziehungen pflegen und lebendig halten können. Ein informativer Tag über die Pflege und Erhaltung von Liebesbeziehungen erwartet Sie.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Do 16.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Elmar Fleisch

Gebühr: € 0,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204,

Die Kraft der Verbindung

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen schnellen Einblick in die wichtigsten Stolpersteine und Schatzkisten ihrer Paarbeziehung. Sie lernen verschiedene Techniken und praktische Übungen kennen, um Gespräche in eine konstruktive und sichere Zone zu lenken.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 25.10.2025 - So 26.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (18 WBh), 2 Kurstage

Gebühr: € 150,00

Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage (in italiano)

Gebühr: € 210,00 pro Paar

Referent*in: Angelika Fauster

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Wir zwei: gemeinsam unterschiedlich

An diesem Wochenende geht es um unsere Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Wir betrachten, wie wir damit umgehen und wie unsere Herkunftsfamilien als Kraftquelle und Bremse in unsere Beziehung wirken.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Klemens Hafner Hanner - Petra Hanner

Gebühr: € 150,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Tan-tra für Paare

Tan-tra ist eine uralte Tradition und meint im ursprünglichen Sinn „Alles tun“. Dabei geht es nicht um Stellungen oder sexuelle Praktiken. Alles tun heißt, sich selbst erkennen und den eigenen Körper von Blockaden befreien.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 19.09.2025 - Sa 20.09.2025, 09:30 - 15:00 Uhr (17 WBh)

Zeit: Fr 21.11.2025 - Sa 22.11.2025, 09:30 - 15:00 Uhr (17 WBh)

Referent*in: Miriam Pobitzer

Gebühr: € 170,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Du bist ein Geschenk

Dieses Seminar lädt Paare ein, sich neu als Geschenk füreinander zu entdecken. Mit Impulsen, Austausch, Zeit zu zweit und kleinen Übungen stärken wir den Blick für das, was uns verbindet: Dankbarkeit, Nähe, Vertrauen und das Staunen über den Menschen an unserer Seite.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: So 07.12.2025 - Mo 08.12.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh)
Referent*in: Toni Fiung
Gebühr: € 150,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Weil i di mog – Jahresgruppe

Für eine lebendige Paarbeziehung ist es wichtig, sich regelmäßig Zeit füreinander zu nehmen und das Positive wahrzunehmen. Die regelmäßigen Paar-Treffen schaffen Raum zum Austausch und zur Selbsterfahrung.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Sa 18.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Toni Fiung
Gebühr: € 150,00 pro Paar (5 Treffen)
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Da geht noch mehr

Ein Erlebnisworkshop für Paare, die aus den tiefen Wurzeln ihrer Verbindung neue Kraft schöpfen möchten. Durch Imago-Dialog und praktische Übungen dürfen Kopf und Verstand ruhen und neuen Energien Raum geben.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Sa 17.01.2026 - So 18.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Angelika Fauster
Gebühr: € 150,00 pro Paar
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Fesseln mit Verbindung

Drei Tage voller achtsamer Verbindung durch Seile, sanfte Intimität und authentische Kommunikation. Wir erleben Fesseln als einen Weg zu mehr Verbindung, klaren Grenzen und verspielten Macht-Dynamiken.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Fr 30.01.2026 - So 01.02.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Philipp Mitterhofer, Lea Rigo
Gebühr: € 290,00 pro Paar
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Wir zwei: stärker denn je

Im Training untersuchen wir, wie wir gemeinsam Distanz und Spannungen beenden und im Alltag dafür sorgen können, einander besser zu verstehen und in Verbindung zu bleiben.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Sa 13.09.2025 - So 14.09.2025
Referent*in: Robert Benninga - Ingeborg Weser
Gebühr: € 280,00 pro Paar
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Liebe ist... was wir daraus machen

Was hat es mit diesem wunderschönen Gefühl der Liebe auf sich? Wie kann es sein, dass so viele Liebesbeziehungen auseinander gehen? Warum schaffen manche Paare es trotzdem über viele Jahrzehnte miteinander glücklich zu sein?

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 11.10.2025 - So 12.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Margit Gasser

Gebühr: € 175,00, € 320,00 für Paare

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Single-Seminar

Verstehen, warum man aktuell allein ist, und welche Veränderungen angestrebt werden können, um in eine erfüllende Beziehung zu treten. Ziel ist es, neue Perspektiven zu gewinnen und die Lust auf zwischenmenschliche Kontakte zu steigern.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 23.01.2026 - So 25.01.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Miriam Pobitzer

Gebühr: € 210,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Ehevorbereitung

Ehevorbereitung

Dieses Seminar bietet Zeit zum Innehalten, Impulse für die Beziehung, Raum zur Reflexion und Motivation sowie Zeit, um in eine gelingende Beziehung zu investieren.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Fr 12.09.2025 - So 14.09.2025, 16:00 - 12:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Johann Parigger

Zeit: Fr 24.10.2025 - So 26.10.2025, 16:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Johann Parigger, Verena Thalmann

Zeit: Mo 29.12.2025 - Di 30.12.2025, 09:00 - 17:30 Uhr

Referent*in: Toni Fung, Johanna Pichler, Verena Thalmann, Anna Vonmetz

Gebühr: € 140,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Ehevorbereitung

Gemeinsam den Lebensweg beschreiten und die Zukunft gestalten

Im Gespräch mit dem Ehepartner und Fachreferenten werden wichtige Fragen rund um die Partnerschaft und Ehe besprochen.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 03.10.2025 - So 05.10.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Thomas Brenner, Johanna Pichler, Alexander Thuille

Zeit: Fr 14.11.2025 - So 16.11.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Julia-Luna Cappelletto, Reinhard Feichter, Elisabeth Kusstatscher, Markus Moling -Verena Nagler, Michael Nussbaumer

Zeit: Fr 23.01.2026 - So 25.01.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (23 WBh)
Referent*in: Matthias Klauser, Jutta Pedri, Johanna Pichler, Julian Stuefer
Gebühr: € 70, pro Person
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, grundlegende Themen einer gelingenden Ehe zu besprechen, wie partnerschaftliche Gestaltung, Umgang mit Konflikten, Zärtlichkeit, Elternschaft, Ehesakrament und Rechtsfragen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Fr 05.09.2025 - So 07.09.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Julia Luna Cappelletto - Toni Fiung - Thomas Hickmann - Elisabeth Hickmann - Manfred Schatzer - Stephan Vale
Zeit: Fr 03.10.2025 - So 05.10.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Julia Luna Cappelletto - Toni Fiung - Manuela Obojes- Manfred Schatzer – Andrea Schötzer
Zeit: Fr 24.10.2025 - So 26.10.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Toni Fiung - Anton Huber - Valentina Neuner - Manfred Schatzer- Annegret Vescoli
Zeit: Fr 07.11.2025 - So 09.11.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Zeit: Fr 21.11.2025 - So 23.11.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Julia Luna Cappelletto, Toni Fiung, Manuela Obojes, Manfred Schatzer, Veronika Schweigkofler
Zeit: Fr 28.11.2025 - So 30.11.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Toni Fiung, Matthias Klauser, Verena Nagler, Günther Reichhalter, Manfred Schatzer, Andrea Schötzer
Zeit: Fr 09.01.2026 - So 11.01.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Zeit: Fr 16.01.2026 - So 18.01.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Zeit: Fr 23.01.2026 - So 25.01.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Toni Fiung
Gebühr: € 70,00
Veranstalter: Haus Der Familie, Tel. 0471 34517

Geburtsvorbereitung

Wir erwarten ein Baby! - Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern mit grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch. Es werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 20.09.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)
Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)
Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)
Referent*in: Judith Falk
Gebühr: € 100,00 als Paar, € 50,00 pro Person
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Wir erwarten unser Kind – Geburtsvorbereitung

Ein Wochenende zur Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach. Themen sind körperliche Veränderungen, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Partnerhilfe, Geburtsvorgang, die erste Zeit mit dem Baby, Eltern-Kind-Bindung und wie man als Paar bleibt.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 27.09.2025 - So 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Sonia Di Bella - Barbara Goller

Zeit: Do 25.09.2025 - Fr 26.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Julia Luna Cappelletto, Elfriede Ebner, Martin Schweitzer

Zeit: Sa 04.10.2025 - So 05.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Barbara Goller - Evelyn Mayr

Zeit: Do 09.10.2025 - Fr 10.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Julia Luna Cappelletto - Elfriede Ebner - Martin Schweitzer

Zeit: Sa 18.10.2025 - So 19.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Julia Luna Cappelletto - Sonia Di Bella - Martin Schweitzer

Zeit: Do 30.10.2025 - Fr 31.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Karin Angelika Planker - Anita Runggaldier

Zeit: Sa 08.11.2025 - So 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Sabine Brunner - Evelyn Mayr

Zeit: Do 13.11.2025 - Fr 14.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Elfriede Ebner - Anita Runggaldier

Zeit: Sa 22.11.2025 - So 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Julia Luna Cappelletto - Karin Angelika Planker

Zeit: Fr 05.12.2025 - Sa 06.12.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Evelyn Mayr - Anita Runggaldier

Zeit: So 07.12.2025 - Mo 08.12.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Elfriede Ebner - Barbara Goller

Zeit: Sa 20.12.2025 - So 21.12.2025 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Astrid Di Bella - Elfriede Ebner

Zeit: Di 02.09.2025 - Mi 03.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Barbara Goller - Evelyn Mayr

Zeit: Sa 06.09.2025 - So 07.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Elfriede Ebner - Barbara Goller

Zeit: Sa 13.09.2025 - So 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Julia Luna Cappelletto - Karin Angelika Planker

Gebühr: € 150,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Wir erwarten unser 2., 3., ... Kind

Ein Wochenende für Paare, die sich auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten möchten. Themen sind die neue Familiensituation, Geburtsvorgang, erste Zeit mit dem Baby, Geschwistersituation, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Partnerhilfe und Eltern sein, Paar bleiben.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 27.09.2025 - So 28.09.2025, 15:00 - 17:00 Uhr (16 WBh)

Zeit: Sa 10.01.2026 - So 11.01.2026, 15:00 - 17:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Sabine Brunner, Evelyn Mayr
Gebühr: € 150,00
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Geburtsvorbereitung kompakt – Wochenendkurs für Paare

Nehmen Sie sich als Paar ein Wochenende Zeit, um sich intensiv mit den Themen Schwangerschaft, Mutter- und Vaterwerden sowie Familiengründung auseinanderzusetzen. Ziel ist es, neugierig, gestärkt und voller Vorfreude in die Geburt und das Leben mit dem Kind zu starten.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Sa 25.10.2025 - So 26.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Zeit: Sa 24.01.2026 - So 25.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Sara Ottaviani, Silvia Weissteiner
Gebühr: € 140,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

Geburtsvorbereitung mit Schwerpunkt Beckenbodengesundheit

Sie lernen den Umgang mit körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft und die Vorbereitung auf die Geburt.

Zielgruppe: werdende Mamis (empfohlen von der 14. - 35. Schwangerschaftswoche)
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)
Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Maria Gögele
Gebühr: € 85,00
Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

FamilyAkademie

Die FamilyAkademie lädt Familien ein, mit verschiedenen Medien zu experimentieren und kreativ zu werden. Gemeinsam tauchen sie in die Medienwelten der Kinder ein und erhalten fachkundige Anleitung von Expert:innen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 31.01.2026 - So 01.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Danilo Dietsch, Sabina Schneider

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Beziehung zu den Kindern

Mutter-Tochter Zeit

Die kleine Tochter wird bald zur großen, wenn sie ihre Menarche, die erste Regelblutung, bekommt. Damit dieser Moment besonders wird, bereiten wir uns gemeinsam darauf vor.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 10.10.2025 - So 12.10.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Simone Lechner, Christa Plank

Gebühr: € 129,00 Solidaritätspreis pro Familie, € 94,00 Mindestpreis, € 109,00 Normalpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Wieder einmal so richtig Zeit haben... für die Großen

Wir entfliehen dem Alltag für einige Stunden und schenken Grundschulkindern und ihren Eltern wertvolle Zeit mit Spiel, Spaß und Kreativität.

Zielgruppe: Väter/Mütter mit Grundschulkindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 10.10.2025 - So 12.10.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 129,00 Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Wieder einmal so richtig Zeit haben

In dieser Woche können Mütter den Alltag hinter sich lassen und Zeit für sich und ihre Kinder genießen.

Zielgruppe: Mütter mit Kleinkindern bis 6 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 02.11.2025 - Fr 07.11.2025, So 16:00 - Fr 15:00 Uhr (43 WBh)

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 155,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 135,00 Normalpreis, € 115,00

Mindestpreis Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Wieder einmal so richtig Zeit haben ... Special

Wieder einmal so richtig Zeit haben ... Special – Gemeinsam spielen, tanzen, lachen, basteln, Zeit zum Ratschen haben und die herrliche Natur von Lichtenstern genießen.

Zielgruppe: Väter/Mütter, Eltern mit Kleinkindern bis 6 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: So 30.11.2025 - Fr 05.12.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (43 WBh)
Referent*in: Elke Albertini
Gebühr: € 135,00 Normalpreis, € 115,00 Mindestpreis, € 155,00 Solidaritätspreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Mein Pate/Meine Patin und ich

Pat:in und Patenkind haben Zeit zum Nachdenken, Ratschen, Spielen, Basteln und Möglichkeiten zum Vertiefen ihrer Beziehung. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude.

Zielgruppe: Pat:innen und ihre Patenkinder von der 2. bis zur 5. Klasse Grundschule
Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: So 26.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Gaby Rainer
Gebühr: € 29,00 für ein weiteres Patenkind, € 74,00 Kursbeitrag pro Person mit Patenkind
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Pat:in und Patenkind - Ein unschlagbares Team

An diesem Wochenende verbringen wir gemeinsam Zeit mit unseren Pat:innen. Wir schenken uns Aufmerksamkeit und erleben unvergessliche Momente miteinander.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Sa 10.01.2026 - So 11.01.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Eva Klotzner
Gebühr: € 29,00 für ein weiteres Patenkind, € 99,00 pro Person mit Patenkind
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Auszeit für Mama mit Kind

In dieser Woche kommen Mamas bei schönen Momenten auf ihre Kosten und können Kraft tanken. In getrennten Einheiten spielen, basteln und toben die Kinder, während die Mütter Zeit für ihre Themen bekommen.

Zielgruppe: Mütter mit Kleinkindern im Alter von 1-3 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Mo 17.11.2025 - Fr 21.11.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (45 WBh)
Referent*in: Julia Luna Cappelletto
Gebühr: € 135,00 Normalpreis pro Familie, € 155,00 Solidaritätspreis, € 115,00 Mindestpreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Eine Insel für 2

Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ... Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen. Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühlgefühls.

Zielgruppe: Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen
Ort: Brixen, Brunogasse 2
Zeit: Sa 29.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Sylvia Weger
Gebühr: € 27,00 inkl. Mwst. pro Person
Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279 923

Wir schenken uns Zeit

Zeit schenken macht Sinn, besonders in der Weihnachtszeit. Schenkt euch als Familie ein entspannendes, verspieltes und verrücktes Wochenende und genießt gemeinsame Stunden auf dem Ritten.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 05.12.2025 - Sa 06.12.2025, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Lukas Neumair

Gebühr: € 114,00 Solidaritätspreis, € 84,00 Mindestpreis, € 99,00 Normalpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Mit Oma und Opa in Lichtenstern

Ein buntes Wochenende in Lichtenstern wartet auf Großeltern mit ihren Enkelkindern: Gemeinsam lassen wir uns auf ein Abenteuer ein, bei dem wir gemeinsam die Zeit vergessen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 06.12.2025 - Mo 08.12.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Rosmarie Rassler

Gebühr: € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis, € 129,00 Solidaritätspreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Mama Selfcare

Wie kann ich gut für mich sorgen und die Bindung zu meinem Kind stärken? Der Kurs erörtert die Rolle der Selbstfürsorge und wie wir in Verbindung zu unseren Kindern bleiben.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 18.01.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Carolina Eheim

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Gemeinsam auf Kurs – Segel setzen, Wurzeln stärken

Willkommen zu einem besonderen Seminar für Mütter und Töchter im Alter von 12 bis 14 Jahren, das durch die aufregende Zeit der Pubertät begleitet. Diese Lebensphase bringt viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 30.01.2026 - So 01.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Marion Ansaldi - Lydia Grossgasteiger

Gebühr: € 129,00 Solidaritätspreis pro Familie, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Familienrat – Gemeinsam Lösungen finden

Der Familienrat ist eine bewährte Methode, um den Zusammenhalt in der Familie zu stärken und Entscheidungen gemeinsam zu treffen. Regelmäßige Treffen schaffen Klarheit und stärken das Wir-Gefühl.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 31.01.2026 - So 01.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Monica Margoni

Gebühr: € 115,00 pro Person für Nichtmitglieder
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Mit Papa im Zelt

Wir zelten, kochen, spielen, streiten, trösten, kämpfen, lachen, plaudern, essen und trinken gemeinsam in der Natur. Auf Väter, die sich ungestört ihren Kindern widmen wollen, wartet ein abenteuerliches Wochenende.

Zielgruppe: Väter mit ihren Kindern ab 6 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Fr 05.09.2025 - So 07.09.2025, 15:00 - 15:00 Uhr (24 WBh)
Referent*in: Reinhard Feichter - Roland Feichter
Gebühr: € 90,00 pro Familie Mindestpreis, € 125,00 Solidaritätspreis, € 105,00 Normalpreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Einführungsseminar: Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Im Zentrum der EEH steht die frühe Förderung eines stärkenden Miteinanders von Eltern und ihren Kindern. Es ist ein körperorientiertes Konzept, welches in der Prävention zur Bindungsförderung und Krisenintervention in der Begleitung von Familien eingesetzt wird.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 17.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Barbara Walcher
Gebühr: € 135,00 Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Erziehung

Zwischen Türknallen und Umarmungen – Ein Kompass für Eltern

In diesem Vortrag geht es darum, die Welt der Jugendlichen besser zu verstehen und einen Einblick in ihre Entwicklung, Gedanken und Gefühle zu erhalten.

Ort: Sterzing, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1
Zeit: Do 09.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Evelyn Haller
Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Angsthäschen und Löwenmut

Angst in Mut verwandeln - für ein positives Selbstwertgefühl - Angst ist eine Emotion, die wir alle kennen und brauchen. Das Gegenmittel zur Angst ist Mut, weil Mut angenehme und positive Gefühle auslöst.

Zielgruppe: Eltern, Väter/Mütter mit Kindern ab 8 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Fr 17.10.2025 - Sa 18.10.2025, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh)
Referent*in: Katharina Swoboda, Deborah Visintainer
Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 84,00 Mindestpreis, € 99,00 Normalpreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Die Kraft der Wut

Wut ist eine starke Erfahrung, die zu unserem Leben gehört. Bei diesem Seminar lernen Eltern und Kinder, wie Wut entsteht, warum dieses Gefühl wichtig ist und wie Eltern ihrem Kind helfen können, mit Wut umzugehen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 23.01.2026 - Sa 24.01.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Katharina Swoboda, Deborah Visintainer

Gebühr: € 114,00 Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Eltern setzen Grenzen - Kinder setzen Grenzen

Wie täglicher Erziehungsstress vermieden werden kann, zeigt dieses Seminar anhand konkreter Situationen aus dem Erziehungsalltag. Es gilt für die Erwachsenen, eine gute Balance zwischen Festhalten und Loslassen zu finden.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 18.10.2025 - So 19.10.2025, 14:30 - 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Jan-Uwe Rogge

Gebühr: € 84,00 Kursbeitrag pro Person, € 129,00 Kursbeitrag pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Mit den Augen der Kinder

Selbstvertrauen steht über allem. Für Selbstvertrauen braucht es die richtige Kommunikation und das Verständnis für bestimmte Verhaltensweisen der Kinder.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 18.10.2025 - So 19.10.2025, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 84,00 Kursbeitrag pro Person, € 129,00 Kursbeitrag pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Herausfordernde Verhaltensweisen von Kindern verstehen und begleiten

Über herausfordernde Verhaltensweisen bei Kindern zu sprechen, beeinflusst heute Eltern, Lehrer und Betreuer. Es ist wichtig, jedes Kind individuell zu betrachten und geeignete Strategien zu finden.

Ort: Bruneck, Wangergasse, 29

Zeit: Mi 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Zeit: Do 23.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Daniela Klotz

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778

Kinder achtsam ins Leben begleiten

Der Wunsch aller Eltern ist es, ihre Kinder achtsam ins Leben zu begleiten und ihnen zu ermöglichen, ihre Potenziale zu verwirklichen. In diesem Seminar können wir unsere Kinder beobachten, ihre Botschaften verstehen lernen und nächste Impulse setzen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 21.11.2025 - So 23.11.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Katrin Lezuo - Helena Schwingshackl

Zeit: Fr 16.01.2026 - So 18.01.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Maria Lintner - Sabine Walter
Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Schnupperseminar: Positive Psychologie und Resilienz

Erfahren Sie, wie positive Psychologie Kinder in ihrer Resilienz stärkt. Inhalte: Einführung in die mentale Gesundheit bei Kindern, erste Übungen zur Förderung positiver Emotionen und Überblick über Methoden, die direkt im Alltag angewendet werden können.

Ort: ONLINE
Zeit: Mi 10.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Christiane Hosemann
Gebühr: € 15,00
Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Herausforderungen in der Erziehung

Digitale Spielwelten: Kinder beim Gaming begleiten

Computerspiele gehören für Kinder und Jugendliche zum Alltag – und sind Teil der Jugendkultur. In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmer*innen, wie sie den Alltag rund ums Spiel wertvoll und entspannt gestalten können.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6
Zeit: Mo 20.10.2025 - Mo 17.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (6 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Hannes Waldner
Gebühr: € 75,00
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Gewalt auf dem digitalen Spielplatz

Kinder und Jugendliche sicher begleiten: Die digitalen Medien gehören zum Lebensraum der Kinder und Jugendlichen. Sie spielen Computerspiele, treffen sich auf Plattformen wie Snapchat und WhatsApp und konsumieren Videos auf Tik Tok und YouTube.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2
Zeit: Mi 11.02.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Alex Giovanelli - Manuel Oberkalmsteiner
Gebühr: € 100,00 inkl. Mwst.
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279 923

Vom Loslassen und Ankommen - wie Familien Übergänge gut gestalten können

Das Seminar bietet einen Einblick in Entwicklungsprozesse und Übergänge von Familien und wie diese bewusst gestaltet werden können.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2
Zeit: Sa 25.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Martina Michaeler
Gebühr: € 85,00 Kursbeitrag
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832 204

HAPPY MINDS

Mobbing ist nicht Ärgern! - Wenn der Spaß zur Qual wird.

Der Vortrag bietet Eltern praxisorientierte Ansätze, um ihre Kinder zu unterstützen und sicherzustellen, dass sie sich in sozialen Beziehungen sicher und respektiert fühlen.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 04.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Michaela Eisl

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Digitale Medien und Psychopathologie Im Kindes- und Jugendalter

Digitale Medien prägen zunehmend mehr die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie den Alltag von Familien. In diesem Seminar wird erläutert, wie der Konsum digitaler Medien die Entwicklung neuropsychologischer Funktionen beeinflussen kann.

Ort: Bozen, Crispistrasse 15/a

Zeit: Fr 17.10.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Winfried Kain

Gebühr: € 190,00

Veranstalter: IARTS - Systemisches Institut für Forschung und Therapie Südtirol, Tel. 0471379166

Durchblick im App - Dschungel

Ein Informationsabend für Eltern über die Welt der Social-Media-Plattformen der Teenager. Grundlage für den Informationsabend ist der Jugend-Internet Monitor, welcher jährlich die Social Media-Nutzung von Österreichs Jugendlichen untersucht.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 18.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Matthias Jud

Gebühr: € 18,00, kostenlos für KFS - Mitglieder

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778

Im Auge des Sturms - Mutig und gelassen mit Teenagern

Familienleben ist eine wunderbare, aber auch anspruchsvolle Aufgabe. In diesem Webinar wird beleuchtet, wie Eltern mit Herausforderungen umgehen und ihren Kindern unterstützend zur Seite stehen können.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 07.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Lydia Großgasteiger

Gebühr: € 18,00, kostenlos für KFS-Mitglieder

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778

Herausfordernde Verhaltensweisen von Kindern verstehen und begleiten

Ort: Graun im Vinschgau, Wangergasse, 29

Zeit: Mi 05.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Daniela Klotz

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778,

Webinar: Schlafcoaching für Babys und Kleinkinder

Vielleicht treffen einige Punkte auf Ihre aktuelle Schlafsituation zu oder Sie fühlen sich angesprochen? Dann sind Sie bei diesem Vortrag richtig! Sie erfahren, wie der Schlafrhythmus Ihres Kindes funktioniert und warum es vielen Kindern so schwer fällt, sich den Schlaf zu nehmen, den sie brauchen.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 12.11.2025, 09:00 - 11:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Stefanie Egger

Gebühr: € 23,00 pro Person, € 33,00 pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Lernen ohne Stress

Webinar: Bereit für die Schule?

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. In diesem Webinar sprechen wir über Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, und worauf noch geachtet werden sollte.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 09.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Carla Felderer

Gebühr: € 33,00 pro Paar, € 23,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Bereit für die Schule?

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Eltern machen sich vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes häufig diese Gedanken: Ist es besser noch ein Jahr zu warten? Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit? Ist mein Kind mit den Inhalten überfordert? Wie sieht es emotional aus?

Zielgruppe: für Eltern von Kindern bis 5 Jahren

Ort: ONLINE

Zeit: Fr 28.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Carla Maria Felderer

Gebühr: € 12,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, Tel. 0472 279923

Schule ohne Stress

Für viele Kinder und Eltern bedeuten Schule und Hausaufgaben Stress. Die Evolutionspädagogik gibt Einblick in die Sprache der Kinder und zeigt, wie blockierte Vernetzungen im Gehirn aktiviert und gestärkt werden können.

Zielgruppe: Väter/Mütter mit Grundschulkindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 17.10.2025 - So 19.10.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Zeit: Fr 30.01.2026 - So 01.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Doris Kruselburger - Thomas Vonmetz

Gebühr: € 94,00 pro Familie Mindestpreis, € 109,00 Normalpreis, € 129,00 Solidaritätspreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Schlaue Füchse lernen schneller

Richtiges „Lernen“ will „Gelernt“ sein. Kreative Techniken können mithelfen, Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern und Zusammenhänge besser zu erkennen.

Zielgruppe: Schüler:innen von 8 bis 14 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 07.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Agnes Boos - Hildegard Kreiter

Gebühr: € 49,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

8 Tipps rund um die Konzentration

Effizientes Arbeiten beginnt mit der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt auf das Wesentliche zu richten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Konzentration stärken und dadurch Aufgaben schneller und effektiver erledigen können.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: ONLINE

Zeit: Do 11.12.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Referent*in: Dagmar Insam

Gebühr: € 22,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Kinder für das Lernen begeistern

Während Entdeckerfreude und Wissensdurst von kleinen Kindern kaum zu stillen sind, nimmt die Lernlust bei älteren Kindern manchmal ab. Besonders wenn es um Schulaufgaben geht, steigt der Lernfrust bei vielen Kindern.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 03.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Heike Torggler

Gebühr: € 45,00

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742433

Freizeit, Feste, Spiele

Faszination Wildnis

Als Familie backen wir Brot über der Glut, machen Feuer, spielen Versteckspiele und unternehmen eine Sternenswanderung. Abenteuer im Wald und auf der Wiese warten auf euch.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 13.09.2025 - So 14.09.2025, Sa 16:00 - So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Lukas Neumair

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Zauberworkshop „ABRAKAwos?

Durch die Kunst des Zauberns entfachen wir unsere Begeisterung neu und bringen andere zum Staunen. Zauberei lädt ein, Freude zu teilen und die Fantasie zu beleben.

Zielgruppe: Erwachsene

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Florian Ralser

Gebühr: € 72,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Verzaubert und verspielt

Gemeinsam zaubern zu lernen, Erfolg und Spaß zu haben, eröffnet neue Dimensionen. Lasst euch von der Zauberei faszinieren und habt Spaß als Familie. Gemeinsam basteln wir Kunstwerke, führen sie vor und bauen einen Zoo aus Luftballontieren. Daneben tauschen wir uns aus, entspannen und lassen die Seele baumeln.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Do 25.09.2025 - Fr 26.09.2025, Do 15:00 - Fr 15:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: Fr 26.09.2025 - Sa 27.09.2025, Fr 15:30 - Sa 15:30 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Zirkuswochenende für Familien

Wir freuen uns auf Familien, die Zirkusluft schnuppern möchten. Am Zirkuswochenende trainieren wir Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 10.10.2025 - So 12.10.2025, Fr 16:00 - So 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Claudia Ingrid Bellasi - Hannah Grüner

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Zaubern für Klein und Groß

Zaubern lernen in der Gruppe macht mehr Freude. Unser Zauberlehrer zeigt Kunststücke und übt mit den Kindern, bis jeder sie beherrscht.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 13.12.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hubert Weiss

Gebühr: € 37,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Neues aus der Zauberkiste

Für alle, die das Zaubern lernen oder ihren Zauberkasten erweitern wollen: Münzen wandern lassen, Karten restaurieren und Dromedare schwindlig zaubern.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 27.09.2025 - So 28.09.2025, Sa 16:00 – So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Simsalabim, da steckt noch mehr Zauber drin

Dieser Kurs ist für alle, die zaubern lernen oder neue Kunststücke erfahren und einüben wollen. Zaubern ist mehr als die Vorführung einstudierter Tricks.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 11.10.2025 - So 12.10.2025, Sa 16:00 – So 6:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Tarock - Die Königin der Kartenspiele

Tarock ist ein herausforderndes Kartenspiel, das von allen erlernbar ist. Man spielt zu viert oder fünft mit 32 Scala- und 22 Tarockkarten. Strategie und Tricks spielen dabei eine große Rolle.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: So 12.10.2025 - So 23.11.2025, 16:00 - 18:00 Uhr (13 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Erich Mair

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Wieso, Weshalb, Warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm.

Gemeinsam erforschen wir Naturgesetze und spielen mit Licht, Luft, Farben und Tönen. Wir experimentieren und basteln mit Alltagsgegenständen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Do 23.10.2025 - Fr 24.10.2025, Do 15:00 – Fr 15:00 Uhr (13 WBh)

Zeit: Fr 24.10.2025 - Sa 25.10.2025, Fr 15:30 – Sa 15:30 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Hurra, der Herbst ist da!

Die buntgefärbten Bäume kündigen es an: Der Herbst steht vor der Tür. Gemeinsam mit anderen Familien erleben wir ein Wochenende mit Spielen, Liedern, Geschichten und Basteleien.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 26.10.2025 - Di 28.10.2025, So 16:00 – Di 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Irene Dorigatti - Petra Vettori

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Hurra, der Winter ist da!

Gemeinsam mit anderen Familien machen wir uns auf Spurensuche und erleben ein Wochenende mit Spielen, Liedern, Geschichten und Basteleien.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 09.01.2026 - So 11.01.2026, Fr 16:00 – So 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Irene Dorigatti - Petra Vettori

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Naturerlebnistage

Wir sind gerne im Freien und lieben spielerisches Entdecken. Bei gemeinsamen Spielen, Übungen und spannenden Aktionen in der Natur entdecken wir uns neu, schärfen unsere Sinne und überwinden gemeinsam Grenzen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 26.10.2025 - Di 28.10.2025, So 16:00 – Di 15:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Stefanie Mumelter

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Der verrückte Professor

Im Labor herrscht Chaos, und der verrückte Professor braucht deine Hilfe. Beim Erfindungstag in Lichtenstern warten spannende Experimente und verrückte Herausforderungen auf uns.

Zielgruppe: Kinder von 7 bis 11 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 09.11.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Lukas Neumair

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Geheimnisse der Zauberkunst

Wir werfen einen Blick hinter die Trickgeheimnisse von Zauberkunststücken und lernen neue, verblüffende Kunststücke. Zwei Tage voller Wunder und Illusionen erwarten uns.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, Sa 16:00 – So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kunterbunte Familientage

Bei fröhlichen Familientagen wird Gemeinschaft großgeschrieben. Familien tanzen, singen, spielen und wandern durch die Winterlandschaft.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 02.01.2026 - Di 06.01.2026, Fr 16:00 – Di 15:00 Uhr (45 WBh)

Referent*in: Haus der Familie Team

Gebühr: € 155,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 135,00 Normalpreis, € 115,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Hokus, Pokus, 1-2-3. Weiter geht die Zauberei!

Dieses Wochenende ist für alle gedacht, die zaubern lernen oder ihren Zauberkasten erweitern möchten. Zaubern fasziniert, regt an und entspannt, fördert Kreativität und Fantasie.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 17.01.2026 - So 18.01.2026, Sa 16:00 – So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Eintauchen in die Welt der Spiele

Bei Gesellschaftsspielen können wir gewinnen und verlieren, Strategien überlegen und gemeinsam lachen. An diesem Wochenende lernen wir viele neue Spiele kennen.

Zielgruppe: Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 23.01.2026 - So 25.01.2026, Fr 16:00 – So 16:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Martin Fink - Bruno Frizzi - Christoph Hasler - Christian Mair- Wolfgang Mulser - Peter Ratschiller - Alexander Ulbricht - Miriam Zenorini

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Magische Welten: Ein abenteuerliches Harry Potter-Wochenende

Ganz wie Harry, Ron und Hermine tauchen wir in Hogwarts' Welt ein. Der Sprechende Hut teilt uns einem der vier Häuser zu, und wir sammeln Hauspunkte in Zaubersprüche und Verteidigung gegen die dunklen Künste.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 23.01.2026 - Sa 24.01.2026, Fr 15:00 – Sa 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Florian Locher - Verena Thurner

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Eintauchen in die Welt der Werwölfe

Werwolf-Fans aufgepasst! 48 Stunden lang reisen wir in den Dürstwald und erleben das bekannte Rollenspiel. Egal ob Werwolf-Profi oder Anfänger:in: Alle sind herzlich willkommen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 10 bis 13 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 24.01.2026 - So 25.01.2026, Sa 16:00 – So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Annalena Burger

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Abenteuerwochenende

Warm gekleidet trotzen wir der Kälte und nutzen den Winter. Bei Spielen und spannenden Aktionen in der Natur entdecken wir uns neu und überwinden Grenzen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 31.01.2026 - So 01.02.2026, Sa 16:00 – So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Georg Pardeller

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Das verrückte Krimihotel

Bereit für den Check-in in ein besonderes Hotel? Ein lustiger und geheimnisvoller Wochenend-Urlaub mit Werwolfabend, Essen im Dunkeln und mysteriösen Abenteuern erwartet junge Menschen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 31.01.2026 - So 01.02.2026, Sa 16:00 – So 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Lukas Neumair

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Abenteuerwochenende für Familien

Bevor die Schule beginnt, erleben wir ein abenteuerliches Wochenende mit der ganzen Familie. Bei Spielen, Übungen und Experimenten in der Natur lernen wir uns besser kennen und überwinden gemeinsam Grenzen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 13.09.2025 - So 14.09.2025, Sa 16:00 – So 16:00 Uhr (14 WBh)

Referent*in: Daniel Bracchetti - Georg Pardeller

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Feiern

Familien feiern Feste in Lichtenstern

An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, im Haus der Familie ein christliches Fest vorzubereiten und zu feiern. Höhepunkt ist der Gottesdienst in der Waldkirche.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Tanten/Onkel, Großeltern mit Kindergartenkindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 06.09.2025, 10:00 - 20:00 Uhr (9 WBh) - Thema: Schutzengel.

Zeit: Sa 25.10.2025, 10:00 - 20:00 Uhr (9 WBh) - Thema: Erntedank

Zeit: Sa 06.12.2025, 10:00 - 20:00 Uhr (9 WBh) - Thema: Advent.

Referent*in: Toni Fiung - Lisa Huber

Gebühr: € 69,00 pro Familie, € 190,00 für 6 Treffen, € 54,00 Mindestpreis, € 84,00 Solidaritätspreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Weihnachtszauber spüren

Abseits von weihnachtlicher Hektik stimmen wir uns gemeinsam mit der Familie auf die besondere Zeit im Jahr ein. Viele tolle Erlebnisse, Spiele und Abenteuer, besinnliche und ruhige Momente erwarten uns.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindergartenkindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 12.12.2025 - So 14.12.2025, Fr 16:00 – So 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Esther Schroffenegger - Evi Schroffenegger

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Advent in Lichtenstern

Als Dankeschön laden wir ehrenamtliche MitarbeiterInnen und ihre Familien zu einem Tag der Besinnung ein, der mit einem Gottesdienst endet.

Anmeldung: KFS-Büro, Bozen, Tel. 0471 974778, info@familienverband.it

Zielgruppe: Aktive ehrenamtliche MitarbeiterInnen des Katholischen Familienverbandes S.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 14.12.2025, 09:00 - 15:30 Uhr (7 WBh)

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Bunte Weihnachtszeit für Regenbogenfamilien

Wir tauchen ein in ein weihnachtliches Wochenende voller Spiel, Spaß und Herzenswärme, mit Abenteuern, Gesprächsrunden und kreativen Aktivitäten.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 19.12.2025 - So 21.12.2025, Fr 16:00 – So 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Michaela Moser

Gebühr: € 114,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 99,00 Normalpreis, € 84,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Familien-Advents-Wochenende

Wir verabschieden uns von der Hektik und stimmen uns auf die Adventszeit ein mit Traumreisen, Weihnachtsgeschichten, Basteln und einer Sternenwanderung.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 19.12.2025 - So 21.12.2025, Fr 16:00 – So 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Stefanie Ausserer - Sabine Walter

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Funkelnde, magische Weihnachtszeit

Gemeinsam die Vorfreude auf Weihnachten genießen: Als Familien nehmen wir uns eine Auszeit für ruhige und besinnliche Momente und schenken einander bewusst Zeit.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 19.12.2025 - So 21.12.2025, Fr 16:00 – So 15:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Melanie Kemenater

Gebühr: € 129,00 pro Familie Solidaritätspreis, € 109,00 Normalpreis, € 94,00 Mindestpreis

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172



Sie haben Ihren gewünschten Kurs nicht gefunden?

In unserer Kursdatenbank unter
weiterbildung.buergernetz.bz.it

werden laufend aktuelle Kurse eingetragen.

Psychische Störungen im Jugendalter

Stress, schulischer Druck, (Cyber)Mobbing – viele Jugendliche sind heute großen psychischen Belastungen ausgesetzt. FachärztInnen der Martinsbrunn ParkClinic informieren über häufige Störungsbilder, Frühwarnzeichen und präventive Maßnahmen.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Do 09.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Fachärzte Martinsbrunn ParkClinic; Stiftung St. Elisabeth

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Einen Tag auf Wolke Sex

An diesem Tag geht es um unseren Körper: wie er sich verändert, wie er sich anfühlt, wie er sich bewegt, was uns gut tut oder wo wir lieber Stopp sagen möchten.

Zielgruppe: Jungen und Mädchen, die die 4. oder 5. Klasse Grundschule besuchen

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: So 19.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Michelangelo Mariano - Christa Plank

Gebühr: € 49,00

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Workshop No Blame Approach - Mobbing wirksam begegnen

Der „No Blame Approach“ ist eine erfolgreich angewandte Vorgehensweise, Mobbing wirksam zu begegnen. Der Ansatz zielt auf eine schnelle Beendigung der Mobbing-Handlungen zum Wohl der betroffenen Kinder und Jugendlichen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Mo 29.09.2025 - Di 30.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Detlef Beck

Gebühr: € 295,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Mädchenpower

Wir gehen mit den Superheldinnen an unserer Seite selbstbewusst in die Pubertät. Mit Kreativität und Spaß lernen wir unseren Körper kennen und erfahren, wie Superheldinnen unseren Zyklus gestalten.

Zielgruppe: Mädchen von 10 bis 13 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 15.11.2025 - So 16.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (18 WBh)

Referent*in: Simone Lechner - Maria Reiterer

Gebühr: € 59,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Just do it

Wir erfüllen uns gemeinsam den Traum vom selbstorganisierten Freund*innen-Urlaub! Im Waldhaus von Lichtenstern bestimmen wir selbst über die Zeit und übernehmen zusammen Verantwortung – vom Kochen bis zur Tagesplanung.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 02.01.2026 - Mo 05.01.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (35 WBh)

Referent*in: Yannik Mair - Stefanie Mumelter - Verena Thurner

Gebühr: € 79,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Geschwisterbande

Geschwister mögen sich und streiten miteinander. An diesem Wochenende nehmen wir uns als Geschwister Zeit, in der Natur Abenteuer zu erleben und Herausforderungen zu meistern. Zusammen sind wir stärker.

Zielgruppe: Geschwister von 7 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Fr 09.01.2026 - So 11.01.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Julian Amort - Anna Amort

Gebühr: € 25,00 für 3., 4. Geschwisterkind, € 69,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Respect every-body

Körperkommentare reflektieren & „Kommentarfreie Zonen“ einrichten. Kommentare zum Körper können zutiefst verletzen. Die Idee ist es, mit Kindern und Jugendlichen Kommentare zum Körper zu diskutieren, reflektieren und minimieren.

Ort: Brixen, Bildungshaus Jukas, Brunogasse 2

Zeit: Mi 15.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Melanie Kücking - Evi Ploner

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279923

Der Körper als Kultobjekt

Die Bedeutung der körperlichen Ästhetik ist heutzutage enorm. Die Bilder von perfekten Körpern erreichen uns ununterbrochen, im Besonderen durch die sozialen Medien. Jugendliche stehen unter starkem Druck, einen Körper haben zu müssen, der den Normen des gesellschaftlichen Zeitgeistes entspricht.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 12.11.2025, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Raffaella Vanzetta

Gebühr: € 95,00

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, Tel. 0472 279923

Älter werden – Alter leben und gestalten

Im Treffpunkt Dialog wollen wir ins Gespräch kommen über die Lust am Leben, den Gewinn des Alters, trotz mancher Mühsal und Plage. Unseren vollgepackten Rucksack, gefüllt mit lebensgeschichtlichen, familiären und beruflichen Erfahrungen, können wir öffnen und im Austausch Anteil geben und Anteil nehmen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Do 02.10.2025 - Do 05.02.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Margarete Niedermair Seebacher

Gebühr: € 10,00 Kursbeitrag

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Seminar für Seniorinnen und Senioren

Ältere Menschen begegnen sich, bewegen sich, verbringen eine gemeinsame Woche mit Vorträgen zu Körper, Geist und Seele.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Mo 27.10.2025 - Fr 31.10.2025, 17:00 - 14:00 Uhr

Referent*in: Edith Baumgartner

Gebühr: € 240,00 Kursbeitrag inkl. Unterkunft + Verpflegung/Ortstaxe extra

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Die Pensionierung naht: Zeit für neue Perspektiven

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt! Habe ich Ideen, wie ich meine Zeit nach dem Arbeitsleben nutzen möchte? Gibt es Träume, die ich schon lange verwirklichen wollte? Erleben Sie einen Abend mit wertvollen Inputs und interaktiven Übungen.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Do 06.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Robert Großrubatscher - Dagmar Steuerer

Gebühr: € 20,00

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, Tel. 0474 413 705

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Fr 14.11.2025, 15:30 - 17:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Robert Großrubatscher - Dagmar Steuerer

Gebühr: € 20,00

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, Tel. 0472 207 978

Senior*innenwoche: Eine bunte Tüte voller Herbst

Der Herbst schenkt uns seine Fülle. Ernten wir die Früchte der Natur und des Lebens, denn jetzt ist die Zeit reif, sich viel Gutes zu tun.

Zielgruppe: Generation 65+

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 18.10.2025 - Do 23.10.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (52 WBh)

Zeit: Mo 08.12.2025 - Sa 13.12.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (52 WBh)

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 119,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Singen mit Senioren und intuitives Malen

Am Vormittag singen wir bekannte Lieder mit Ernst Thoma und fühlen uns in die Zeit dieser Lieder ein. Am Nachmittag üben wir uns im Ausdrucksmalen, das stärkend und verbindend wirkt.

Zielgruppe: Sozialbetreuer:innen und Sozialpädagog:innen

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 10.01.2026, 09:00 - 17:30 Uhr

Referent*in: Kerstin Linter - Ernst Thoma

Gebühr: € 180,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Aktiv ins Alter

Einfache Denk- und Konzentrationsübungen gegen Vergesslichkeit, Demenz und Altersdepression, sanfte gelenkschonende Bewegungsübungen (gegen Sturz, Osteoporose, Arthrose), Kompetenztraining (Ernährung im Alter, soziales Netzwerk) mit Musik und guter Laune.

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Mi 17.09.2025 - Mi 19.11.2025

Referent*in: Annemarie Steiner

Gebühr: kostenlos, wird bei Anmeldung mitgeteilt

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, Tel. 0472 751 152

Voller Energie in den Herbst

Der Herbst ist eine Zeit des Übergangs und der Veränderung. In diesem Seminar erfahren wir, wie wir unsere Energie und Vitalität auf ganzheitlicher Ebene steigern können. Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten auseinandersetzen, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zielgruppe: Generation 60+

Zeit: Do 11.09.2025 - Sa 13.09.2025, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Rita Elisabeth Pulverich Kettner

Gebühr: € 180,00 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Pflege und Betreuung von Menschen zu Hause - offenes Treffen

Ziel: Die Treffen helfen, sich selbst besser wahrzunehmen und die Fähigkeiten der zu pflegenden Person zu fördern.

Ort: Sarntal, Pfarrplatz 31

Zeit: Mo 15.09.2025 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Zeit: Mo 06.10.2025 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Zeit: Mo 03.11.2025 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Zeit: Mo 01.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Johanna Anrather

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Senioren, Tel. 0471 309 175

Angehörigenworkshop - Erlernen der validierenden Grundhaltung

Mama, Tata, Oma, Opa jetzt kann i di verstian

Der Workshop gibt Einblick in die Validation nach Naomi Feil. Es ist eine Methode der Kommunikation, die uns ermöglicht, wertschätzend mit verwirrten Menschen umzugehen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 08.11.2025 09:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Anna Fink - Alexandra Kaiser

Gebühr: € 20,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

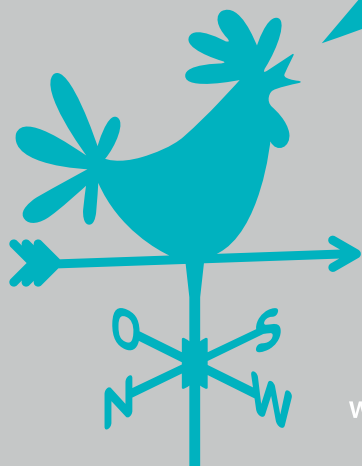
www.frigraf.it

Dein Bildungsausschuss

Ich bin Plattform und Motor für Bildungs- und Kulturarbeit im Dorf.

Ich unterstütze Vereine im Dorf und Sorge für optimale Rahmenbedingungen, damit Bildung im Dorf gelingen kann.

Ich freue mich auf Dein Mitmachen und Deine Ideen für unser „lernendes Dorf“.



www.provinz.bz.it/weiterbildung

Bibel

Neustifter Bibelkurs: Berge im Matthäusevangelium

Auf Berggipfeln geschieht Entscheidendes. Es fällt auf, dass Berge im Matthäusevangelium eine besondere Rolle spielen. Sechsmal wird berichtet, dass Jesus auf einen Berg steigt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 24.01.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Franz Troyer

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Kamingespräch: Die Freude in der Bibel

Freut euch allezeit! (Phil 4,4) Die Bibel spricht oft von Freude – als Geschenk, als Haltung, manchmal sogar als Auftrag. Doch was bedeutet das für eine moderne Theologie?

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 03.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Anna Kraml

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Neustifter Bibelkurs: „Maria zwischen Bibel und Leinwand“

Maria dürfte die meistgemalte Frau der Weltgeschichte sein. Doch nicht immer entsprechen diese Darstellungen den biblischen Überlieferungen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 04.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Anna Kraml

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Neustifter Bibelkurs: Trauer in der Bibel

Weil Trauer biblisch ist. Und Hoffnung auch. Was erzählt die Heilige Schrift über Verlust, Klage und Hoffnung? Trauer ist mehr als ein Gefühl – sie ist ein Weg. Ein Weg durch Dunkelheit, Schmerz, Erinnerung und Sehnsucht.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 08.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Margarethe Profunser

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Bibelseminar - Glaube und der kritische Blick auf das Alte Testament

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Arnold Stiglmaier

Gebühr: € 30,00

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 097 133

Psalmen als Wegweiser - Wenn die Seele spricht

Unsere Emotionen beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit. Doch oft fällt es schwer, Gefühle zu benennen oder ihnen Ausdruck zu verleihen. Die biblischen Psalmen zeigen einen Weg.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 10.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Anna Kraml

Gebühr: € 100,00 Teilnahmebeitrag zzgl. 2 EUR Stempelgebühr

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Glauben

Kirche in der Zeitenwende

Die Kirche ist nicht am Ende, steht aber vor einem Anfang. Sie ist dabei, wie eine sterbende Raupe zu einem schönen Schmetterling sich zu wandeln.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: So 12.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Paul Michael Zulehner

Gebühr: € 10,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Familiengottesdienste-Werkstatt

Gottesdienste so zu gestalten, dass Klein und Groß angesprochen werden, ist eine Kunst. Ein Seminar mit vielen konkreten Ideen, genügend Zeit zum Austausch.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7

Zeit: Sa 11.10.2025, 10:00 - 20:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Toni Fiung - Lisa Huber

Gebühr: € 110,00 Kursbeitrag pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Spirituelles

Einführung in die elementare Praxis des Urton-Singens

Du wirst sachkundig und behutsam mit der Praxis des „URTONSINGENS“ vertraut gemacht. Du erhältst auf diese Weise einen Zutritt zu einer Quelle der Kraft, die weit jenseits deiner Vorstellungskraft liegt.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Fr 14.11.2025 - So 16.11.2025, 16:00 - 13:00 Uhr

Referent*in: Peter Jan Marthé

Gebühr: € 240,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

In Gott eintauchen bei den Armen auftauchen

Spiritualität hat damit zu tun, dass wir werden, was wir sind: Liebende zu werden. Dazu hat Gott uns geschaffen und beflügelt uns durch seine Geistkraft. Gottes „Spiritus“ macht uns spirituell.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2
Zeit: Do 09.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Paul Michael Zulehner
Gebühr: € 10,00
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Bereitet den Weg des Herrn

Hinführung zur Heiligen Nacht mit Liedern, Gedichten und Hymnen. Mit Liedern und Gedichten von Gläubigen und Suchenden will dieser Tag Sie in das Geheimnis der Heiligen Nacht einstimmen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 29.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Roman Siebenrock
Gebühr: € 110,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Mit Hildegard von Bingen durch den Jahreskreis

Hildegard von Bingen zeigt auf, wie Leben gelingt und Herausforderungen gemeistert werden.

Ort: Ritten, Lichtenstern 1-7
Zeit: Mi 17.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Michaela Rosmarie Trompedeller - Maria Anna Vitroler
Gebühr: € 130,00 Kursbeitrag pro Person
Veranstalter: Haus der Familie, Tel. 0471 345 172

Kamingespräch: „Sind wir allein im Universum?“

Intelligentes außerirdisches Leben als Herausforderung für das Christentum?“ Gibt es außerirdische Lebensformen, vielleicht sogar intelligentes Leben im All?

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Fr 07.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Christoph J. Amor
Gebühr: € 15,00
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Religion & Sakramente für Kinder und Jugendliche

Werte, Glaube & Erziehung - Die Bedeutung religiöser Erziehung für unsere Kinder

Der Abend soll eine Möglichkeit sein, über die Frage der religiösen Erziehung in Zusammenhang mit einer werteorientierten Erziehung nachzudenken und Impulse mitzunehmen.

Ort: ONLINE
Zeit: Di 04.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Johanna Brunner
Gebühr: € 18,00, kostenlos für KFS-Mitglieder
Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778

Astrologie

Psychologische Astrologie – Einführung

Die psychologische Astrologie ist ein Zusammenspiel von universellen Gesetzen. Die Struktur unseres Geburts- horoskopes ist in 4 Themen eingeteilt: Entdeckung unseres Körpers und unserer seelischen Wesensart, wie wir Beziehungen gestalten und unser Bewusstsein erweitern können.

Ort: Lana, Reschenstraße 1

Zeit: Fr 10.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Elisabeth Paris

Gebühr: kostenlos, Freiwillige Spende!

Veranstalter: Paris Elisabeth Counsellor Transpersonal, Tel. 3387937009

Stärken erkennen und entfalten

Die ganzheitliche Astrologie ist ein wertvolles Werkzeug, um ein achtsames und liebevolles Leben zu gestalten. Sie lädt dazu ein, persönliche Lebensthemen bewusst und lösungsorientiert anzugehen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 07.11.2025 - So 09.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Alexander Huber

Gebühr: € 250,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Kennen Sie unsere Qualifizierungsbrochure für Ausbilder*innen?

Sie bietet eine umfassende Übersicht über Kurse,
Seminare und Lehrgänge für Mitarbeitende
in der Weiterbildung.



Online unter „Publikationen“ auf:
www.provinz.bz.it/weiterbildung



Hier downloaden





10 Politik, Gesellschaft, Umwelt

10.1 Gesellschaft, Eine Welt	362
10.2 Politik, Öffentliches Leben, Wirtschaft	363
10.3 Recht, Finanzplanung	364
10.4 Geografie	369
10.5 Umwelt, Ökologie, Naturwissenschaften	371

Ausländer in meiner Nähe

Migration und Integration in Südtirol - Die Zahl der ausländischen Bevölkerung ist in den letzten Jahren kontinuierlich angestiegen und wird wohl auch in den kommenden Jahren weiter steigen. Migration hat viele Gesichter.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mi 12.11.2025, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Matthias Oberbacher

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Demographische Transformation und Pflege - Herausforderungen

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 21.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Kulturzirkel am Montagvormittag: Was machen wir mit der Digitalisierung?

Wie bei vielen Dingen werden auch bei der Digitalisierung ihre Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen. Geht vom globalen Konkurrenzkampf ein tatsächlicher Zwang zur Digitalisierung aus?

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 01.12.2025, 09:30 - 10:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Jürgen Gedinat

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen. Der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe zeigt, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 08.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 15.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Bullshit, Fake News und Manipulation

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“ Mit diesem Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag „Über Bullshit“. Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 03.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Innovationen für die Verteidigung

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?

Ort: ONLINE

Zeit: Di 25.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Italien und seine Frauengefängnisse

Die Realität weiblicher Häftlinge.

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Do 25.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Referent/in: Lisa Wierer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, 0472 751 152

Recht

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Der erste Teil behandelt das Gewaltverbot im Völkerrecht seit 1945 im historischen und systematischen Kontext. Im zweiten Teil geht es um aktuelle Herausforderungen und Zukunftsperspektiven der Friedenssicherung.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 06.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Testament und Erbrecht

Wie kann ich meinen Nachlass zu Lebzeiten regeln? Wie erstelle ich ein Testament richtig und wer wird Erbe, wenn ich kein Testament hinterlasse? Ein Basiswissen im Erbrecht.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Mo 20.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Mark Antonio De Giuseppe

Zeit: Mo 27.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Anwalt der Rechtsanwaltskanzlei Pichler Pittracher Wild

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Das Erbrecht: die gesetzliche und die testamentarische Erbfolge

Wie regle ich meinen Nachlass? Was sind meine Rechte als Beerbter? Diese und weitere Fragen rund um Erbrecht und Testamentsverfassung werden an diesem Abend beantwortet.

Ort: Eppan an der Weinstraße, St.-Justina-Weg 10

Zeit: Di 21.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Zeit: Di 18.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Referent*in: Florian Bauer

Ort: ONLINE

Zeit: Di 02.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Roland Unterhofer

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Grundbuch und Kataster

Sie lernen nicht nur die wichtigsten Grundsätze des Grundbuch- und Katasterwesens kennen, sondern auch Fälle aus dem alltäglichen Leben, die anhand von Beispielen vermittelt werden.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Di 21.10.2025 - Di 04.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Gebühr: € 39,00

Zeit: Di 18.11.2025 - Di 25.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (8 WBh)

Gebühr: € 69

Referent*in: Michela Colletti Demetz

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Ehe, Partnerschaft oder alternative Lebensformen? Ein rechtlicher Überblick

Bei diesem Informationsabend erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Partnerschaftsformen und ihre rechtlichen Auswirkungen, einschließlich der gesetzlichen Regelungen zu gleichgeschlechtlichen Partnerschaften.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 23.10.2025, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Manuela Obojes

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Heiraten oder Zusammenleben? Die neue Gesetzeslage

Ehe oder Lebensgemeinschaft sowie deren unterschiedliche Rechtsfolgen für die Ehegatten bzw. Zusammenlebenden und deren Kinder, auch im Falle der Beendigung des gemeinsamen Lebens, Erbrecht, Gütergemeinschaft, Gütertrennung, Familienunternehmen, Trennung usw.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Do 20.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Ingrid Gartner

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, Tel. 0473 229 537

Gut abgesichert? Rechtliche Fragen zu Partnerschaft, Trennung

Dieser Abend bietet eine Einführung in die rechtlichen Rahmenbedingungen verschiedener Lebensgemeinschaften und zentrale Fragen zu Vermögen, Absicherung und Ansprüchen bei Trennung usw.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 24.11.2025, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Manuela Obojes

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Wie lese ich meine Lohnabrechnung?

Die Referentin erklärt welche Informationen der Lohnzettel enthält und welche Posten ArbeitnehmerIn bzw. ArbeitgeberIn betreffen. Weitere Themen sind: Kollektivverträge, Ferien, 13. Lohn, Abfertigung, usw.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 16.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Manuela Berger

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: KVW Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746 721

Lohnstreifen richtig lesen

Jeder kennt sie, aber wer kann Lohnstreifen wirklich richtig lesen? Es ist ein Blatt Papier, aus dem viele Informationen gewonnen werden können, wenn man weiß wie.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 25.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 28.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Spögler Manfred

Gebühr: € 29,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Die Wohnungsvermietung

Unterschiedliche Vertragsformen, Rechte und Pflichten des Mieters/Vermieters, Gebietsabkommen, Mietstreitigkeiten usw.

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Mi 10.12.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Michael Heidenberger

Gebühr: € 30,00

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, Tel. 0471 999335

Finanzplanung

Warum jede eine Zusatzrente braucht

Eine Zusatzrente als zweites finanzielles Standbein im Alter ist notwendig, besonders für Frauen. Es werden Fragen rund um den Aufbau einer privaten Rente mit einem Zusatzrentenfonds beantwortet.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 21.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 24.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 17.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Mitarbeitende Pensplan Centrum AG

Gebühr: € 5,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Finanz-ABC - Ein Streifzug durch den Börsendschungel

Wir machen gemeinsam den 1. Schritt und begeben uns in die Finanzwelt. In 2 Stunden werden wir Basics zu Begriffen wie Anleihen, Aktien, Fonds, ETFs und Pensionsvorsorge kennenlernen.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 17.09.2025, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Felix Brugger B.A.

Gebühr: € 15,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Anlegen mit ETFs

Im Kurs wird die Anlageform ETF vorgestellt. Es werden Unterschiede zu anderen Anlageformen (Aktien, Fonds, etc.) und Vor- und Nachteile einfach aufgezeigt.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 12.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Felix Brugger B.A.

Gebühr: € 69,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Geld verstehen & klug anlegen - Tipps für die Praxis

Eine positive Einstellung zum Geld ist entscheidend für finanziellen Erfolg. Wir zeigen, wie Sie Ihr Money Mindset stärken und den Vermögensaufbau aktiv gestalten.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 04.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Felix Brugger B.A. - Sonja Kienzl

Gebühr: € 89,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Haushaltsbudget: gut geplant, viel gespart!

Ein Haushaltsbudget schafft finanzielle Stabilität und innere Ruhe. Sie lernen, Einnahmen und Ausgaben zu strukturieren, Sparpotenziale zu erkennen und erhalten Einblicke in die Schuldenberatung.

Ort: Eppan an der Weinstraße, St.-Justina-Weg 10

Zeit: Mi 12.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Referent*in: Petra Priller

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Für Frauen

Finanz-Retreat für Frauen

Es erwarten Sie inspirierende Impulse, praxisnahe Strategien und wertvolle Grundlagen, um Ihre finanzielle Zukunft bewusst zu gestalten.

Ort: Rodeneck

Zeit: Fr 10.10.2025 - Sa 11.10.2025, 09:00 - 18:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Felix Brugger B.A.

Gebühr: € 475,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Frauen, Finanzen, Freiheit – Für eine unabhängige Zukunft!

Unser zweitägiger Workshop richtet sich speziell an Frauen und zeigt, wie Sie finanzielle Stolpersteine umgehen und Ihre Vorsorge selbst in die Hand nehmen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 17.10.2025 - Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Claudia Müller

Gebühr: € 450,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Sparen, Anlegen & Vorsorgen

Ein finanzieller Leitfaden für Frauen. Mit Tipps zur Einteilung des Geldes und Anregungen, die Kapitalvermehrung in die eigenen Hände zu nehmen, gewinnen Sie an Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Felix Brugger B.A. - Sonja Kienzl

Gebühr: € 145,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Vermögensaufbau ist Frauensache - Reichtum kann man lernen

Wie kaufe ich Aktien, ETFs und Fonds an? Welche Aspekte, Kosten muss ich beachten und welche Fehler sollte ich vermeiden?

Ort: ONLINE

Zeit: Sa 08.11.2025, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Felix Brugger B.A.

Gebühr: € 89,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Frauen, Geld, Arbeit: Chancengleichheit im Berufsleben

Erfahren Sie mehr über die Themen Gender Pay Gap, Teilzeitfälle und Chancengleichheit am Arbeitsplatz. Zudem gibt es praktische Tipps, wie Frauen sich gegen Ungleichbehandlung schützen und ihre Chancen verbessern können.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 20.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Brigitte Hofer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Meran, Tel. 0473 229 537

Die Frau im Berufsleben

Überblick über wichtige Themen rund um den Einstieg in die Arbeitswelt und die Vereinbarkeit von Arbeit und Familie. Praktische Informationen zum Arbeitsvertrag, zu Vertragsformen sowie zur richtigen Einschätzung der Entlohnung.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 15.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Ulrike Kofler

Gebühr: € 18,00, kostenlos für KFS-Mitglieder

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, Tel. 0471 974778

Immobilie als Investition

An diesem Infoabend erhalten die Teilnehmerinnen einen umfassenden Überblick zum Thema. Die Kursleiterin erklärt die verschiedenen Aspekte und Möglichkeiten, die das Investieren in Immobilien bietet.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 04.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Carmen Vorhauser

Gebühr: € 42,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Wanderungen und Führungen

Pilzwanderung

Bei der Exkursion lernen wir wichtige Gift- und Speisepilze kennen und erfahren, wie wir einzelne Arten unterscheiden können.

Ort: Vahrn

Zeit: Sa 27.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Jonny R. Ferrari

Gebühr: kostenlos, Anmeldung bei Naturtreff Eisvogel +39 348 2425552

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Pilzlehrwanderung

Exkursion im Rahmen der Pilzausstellung. Der Mit-Organisator der Pilzausstellung und Mikrobiologe Klaus Köcher lädt zur Pilzführung nach Vöran ein, um mehr über essbare Pilze zu erfahren.

Zeit: Di 09.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Klaus Dieter Köcher

Gebühr: € 25,00

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Steter Tropfen höhlt den Stein

Diese Fortbildung richtet sich an Wanderleiter*innen, die ihre Kenntnisse über Gewässer und deren Rolle in der Natur erweitern möchten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Lukas Neuwirth

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Herbstwanderung durch die Ahrauen

Die Ahr ist eine wichtige Raststätte für Zugvögel und bietet Rückzugsstätten für verschiedene Tier- und Pflanzenarten.

Ort: Bruneck, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Stressregulation durch Wandern

Bewegung, insbesondere Waldspaziergänge und Wandern, schenkt wertvolle Ressourcen zur notwendigen Entschleunigung. Wanderleiter:innen können die Rolle des „Entschleunigers“ übernehmen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 15.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Thomas Stricker

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Die Stadtführung zum Reise-Lesebuch: „oh! Bozen“

Erleben Sie eine besondere Stadtführung mit einem Buchautor durch die Altstadt von Bozen. Entdecken Sie schöne Orte, verkosten Sie Wein und lokale Spezialitäten, und nehmen Sie das Buch als Geschenk mit nach Hause.

Ort: Bozen Waltherplatz

Zeit: Sa 08.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Oswald Stimpfl

Gebühr: € 39,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061 444

Sicher am Berg

Modul 1: Digitale Tourenplanung und Kartenlesen

Gute Vorbereitung ist beim Wandern und Bergsteigen essenziell – ob digital oder analog. Wir lernen beide Methoden kennen und planen gemeinsam eine Tour mit GPX-Export.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 17.10.2025, 17:30 - 21:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martin Martinelli

Gebühr: € 55,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Orientierung mit Karte und Kompass

GPS und Kompass ergänzen sich hervorragend, aber keines ersetzt das andere. Wissen über die richtige Anwendung einer topografischen Wanderkarte mit Hilfsmitteln wie dem Kompass.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 25.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Martin Martinelli

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Smartphone für Wanderleiter:innen

Sie lernen die nützlichsten Apps für Tourenplanung und -führung kennen. Auf einer kurzen Wanderung üben wir gemeinsam den Umgang mit diesen digitalen Tools.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 22.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Luca De Giorgi

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Umwelt, Nachhaltigkeit

Klimawandel im Gebirge

Berge zeigen die Auswirkungen des Temperaturanstiegs eindeutig an. Bei einer Exkursion ins Ridnauntal zur Teplitzer Hütte wird das Thema Klimawandel erläutert und ein Einblick in die Veränderungen in den Bergen gegeben.

Zeit: Fr 12.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Volkmar Mair

Gebühr: € 110,00

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835 588

Zu Besuch beim Verbrennungsöfen Bozen

Ein Blick hinter die Kulissen moderner Abfallwirtschaft. Die hochmoderne Müllverwertungsanlage in Bozen leistet einen wichtigen Beitrag zur lokalen Energieversorgung.

Zeit: Fr 21.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Marco Palmitano

Gebühr: € 5,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Zertifikats-Lehrgang NaturCoach

Modul 1: Das Wunder der Natur – Die Natur entdecken: Sinnliche Naturerfahrungen und Einführung in Naturbildung für Kinder und Erwachsene.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 13.09.2025 - So 14.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)

Modul 2: Natur im Takt – Die Natur der Jahreszeiten erleben: Natürliche Kreisläufe, Rhythmik und Rituale und Mythologie. Einführung in Coaching, Selbstmanagement und Entschleunigung.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 11.10.2025 - So 12.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)

Modul 3: Natur kreativ – Natur spielerisch und künstlerisch erfahren. Erlebnis- und Abenteuerpädagogik, Kunst- und Spieltherapie.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 08.11.2025 - So 09.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh)

Referent*in: Werner Gurschler

Gebühr: € 1.820,00

Veranstalter: Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain, Tel. 0473 742 433

Kleidertauschparty – Swap Party

Kaufrausch war gestern, das neue Zauberwort heißt tauschen. Frei nach dem Motto „Swappen statt shoppen, tauschen statt kaufen“ - ein neues Lieblingsteil ergattern, ohne etwas bezahlen zu müssen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Do 06.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Matthias Oberbacher

Gebühr: € 5,00 Kursbeitrag

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Beobachten, Forschen & Experimentieren

Unseren Wald kennen lernen

Wie unser Wald lebt und wie wir ihn schätzen können. Am Nachmittag wird ein Spaziergang zur Karlspromenade gemacht, wo wir im offenen Buch der Natur lesen können.

Ort: Brixen, Seminarplatz -2

Zeit: Fr 31.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Florian Blaas

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, Tel. 0472 832204

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Warum ist das so?

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 24.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (6 WBh)

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

1925-2025 das Jubeljahr der Quantenmechanik

Die Gretchenfrage „Was ist Licht und warum verhält es sich so?“ hat vor hundert Jahren eine der größten Revolutionen ausgelöst. Folgen wir den Spuren der Geschichte zu den bahnbrechenden Erkenntnissen und erlauben wir uns einen modernen Rückblick.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 12.11.2025 - Mi 26.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Referent*in: Jürgen Mayr

Gebühr: € 59,00

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Fahrt zum europäischen Kernforschungszentrum CERN in Genf

Im Rahmen des internationalen Jahres der Quantenphysik organisiert die VHS Südtirol eine Fahrt nach Genf zum CERN, um aktuelle Fragen aus Physik und Astronomie zu ergründen.

Ort: Schweiz

Zeit: Fr 10.10.2025 - So 12.10.2025

Referent*in: Elmar Weiss

Gebühr: € 596,00 pro Person im Doppelzimmer

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Ist die Welt so, wie sie scheint? Ein Abend zur Quantenphysik

Aus Anlass des internationalen Jahres der Quantenphysik entführt Sie dieser Abend, allgemein verständlich und unterhaltsam, in die spannende Welt der Elementarteilchen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 07.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Elmar Weiss
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

Pilze-Ausstellung in Meran

Unter der Schirmherrschaft der Gemeinde Meran gibt es ab Samstag, 6. September, an der Urania Meran wieder zwei- bis dreihundert Pilze zu bestaunen.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6
Zeit: Sa 06.09.2025 - So 07.09.2025, 09:00 - 19:00 Uhr (21 WBh)
Referent*in: Klaus Dieter Köcher, Andrea Mochi
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Einstieg in die Welt der Roboter mit Lego Mindstorms

Lego und Roboter? Hier lernt ihr aufbauend auf dem programmierbaren LEGO-Baustein EV3, funktionstüchtige Roboter zu bauen und zu programmieren.

Zielgruppe: Kinder
Ort: Meran, Ortweinstraße 6
Zeit: Mo 01.09.2025 - Fr 05.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh)
Referent*in: Walter Bernard
Gebühr: € 120,00
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran Gen., Tel. 0473 230219

Astronomie

Schönheit der Astronomie II

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Ort: ONLINE
Zeit: Mo 03.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)
Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

10

Beobachtungsabend in der Sternwarte Max Valier in Gummer

Mit großer Neugierde und Ehrfurcht blicken wir in den funkelnden Nachthimmel und lernen die astronomischen Geräte kennen, um Planeten und weit entfernte Galaxien zu beobachten.

Ort: Karneid
Zeit: Do 23.10.2025, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: E.O. Amateurastronomen Max Valier
Gebühr: € 12,00
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol VHS, Tel. 0471 061444

AKTIONSTAGE POLITISCHE BILDUNG

2. – 9. Mai 2026

Jahresthema 2026
Medien, Likes & Life



Aktionstage Politische Bildung
Verso una cittadinanza attiva
Dis de educazion politica

Mai maggio
2026

Medien, Likes & Life

Was ist Fake, was ist real? Geht es mehr darum, sich in sozialen Medien gut zu präsentieren, oder darum, wie wir uns im realen Leben verhalten? In unserer vernetzten Gesellschaft sind Medien längst allgegenwärtig – und stellen uns vor verschiedene Herausforderungen: Was bedeutet die zunehmende Digitalisierung – auch von öffentlichen Diensten – für die Teilhabe, wenn nicht alle gleich fähig mit digitalen Tools umgehen können? Was heißt es für Menschen, die sich schwer tun mit dem Lesen und Schreiben? Wie können wir noch unterscheiden, welche Informationen echt und verlässlich sind, und wann es sich um Fake handelt? Und welche Auswirkungen hat der übermäßige Konsum sozialer Medien?

Unter dem Titel „Medien, Likes & Life“ laden wir Vereine, Organisationen und Bildungseinrichtungen dazu ein, aktiv zu werden und eine Veranstaltung zum Thema Medienkompetenz im Rahmen der Aktionstage 2026 umzusetzen.

MACH MIT!!!!

Organisiere auch du mit deiner Organisation, deinem Verein, deiner Schulklasse oder mit Gleichgesinnten eine Veranstaltung zum Jahresthema oder einem anderen politischen Thema, das dir unter den Nägeln brennt.

Wir sammeln alle Initiativen, die bis zum 2. März 2026 gemeldet werden, und veröffentlichen einen gemeinsamen Aktionskalender. Lasst uns gemeinsam mit den Aktionstagen der politischen Bildung und wichtigen gesellschaftlichen Themen mehr Sichtbarkeit geben.

Das Anmeldeformular und nähere Informationen findest du online unter: deutsche-kultur.provinz.bz.it/de/politische-bildung.

Deine Ansprechpartnerinnen im Amt für Weiterbildung:

Astrid Crepaz, Tel. 0471 413381, astrid.crepaz@provinz.bz.it

Biljana Stefanoska, Tel. 0471 413395, biljana.stefanoska@provinz.bz.it

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

376

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

378

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

380

[illegible]

382



Gedruckt auf ökologischem, chlorfrei gebleichten 100% Recyclingpapier ohne Zusatz optischer Aufheller.

Ihre Ansprechpersonen im Amt für Weiterbildung und Sprachen

Anika Michelin (Amtdirektorin)

Astrid Crepaz (Informationsdienst, Öffentlichkeitsarbeit)

Marion Egger (Beiträge)

Kathrin Fischer (Sprachenförderung und -beratung)

Helene Oberleiter (Verwaltung)

Martin Peer (Projekte und Mitarbeiter*innenausbildung)

Rosmarie Pichler (Sekretariat und Verwaltung)

Ulrike Spitaler (Berichtswesen, Bildungsausschüsse und Projekte)

Biljana Stefanoska (Öffentlichkeitsarbeit, Migration und Weiterbildung)

Barbara Trebo (Beiträge)

Elisabeth Volgger (Sekretariat)

Anna-Maria Wiedenhofer (Sekretariat)

Daniela Zambaldi (Interkulturelle Bildungsarbeit)

Amt für Weiterbildung und Sprachen

Andreas-Hofer-Str. 18, 39100 Bozen, Tel. 0471 41 33 90

Amt.Weiterbildung@provinz.bz.it

weiterbildung.provinz.bz.it

weiterbildung.buergernetz.bz.it

sprachen.provinz.bz.it



LERNEN UND ÜBERALL MITREDEN

Wer sich weiterbildet, hat die
besseren Argumente.

Abteilung Deutsche Kultur
Amt für Weiterbildung und Sprachen

