



weiterbildung.provinz.bz.it

ZEIT FÜR WEITER- BILDUNG

Februar 2026
August 2026



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



Zeit für Weiterbildung

Februar – August 2026



Impressum:

Herausgegeben von der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol

Abt. Deutsche Kultur, Amt für Weiterbildung und Sprachen

Redaktion: Biljana Stefanoska

Redaktions-Team: Astrid Crepaz, Anna Maria Wiedenhofer, Daniela Zambaldi und Elisabeth Volgger

Fotos: Amt für Weiterbildung und Sprachen

Cover: adpassion des Waldemar Kerschbaumer

Layout & Druck: Fotolito Varesco Alfred GmbH

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



„Lernen ist ein Grundmerkmal des Lebendigen“

Gerald Hüther

Leben heißt lernen. Dieser einfache und zugleich tiefgehende Grundsatz bildet das Fundament der Arbeit in der Erwachsenenbildung. Alles Lebendige befindet sich in stetigem Wandel und einem nie endenden Lernprozess. Und gerade in einer Welt, die sich rasant verändert, wird die Fähigkeit, Neues zu lernen, zu einem entscheidenden Schlüssel – für individuelle Entfaltung ebenso wie für ein gemeinschaftliches, zukunftsfähiges Zusammenleben.

Mit der vorliegenden Broschüre „Zeit für Weiterbildung“ lädt das Amt für Weiterbildung und Sprachen dazu ein, diesen Lernweg bewusst zu gestalten. Weiterbildung ist mehr als der Erwerb neuer Kenntnisse: Sie stärkt unsere persönliche Entwicklung, fördert soziale Teilhabe und unterstützt berufliche Perspektiven.

Besonders gilt dies für das Sprachenlernen, das gemeinhin als Tor in neue Welten bezeichnet wird. Für alle Sprachbegeisterten gibt es ab diesem Jänner gute Nachrichten: Durch zusätzliche Förderungen sind jetzt die Kurse für die drei Landessprachen Deutsch, Italienisch und Ladinisch für alle Bürgerinnen und Bürger in Südtirol merklich günstiger.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote zu nutzen, Neues auszuprobieren und die Freude am Lernen neu zu entdecken.



Philipp Achammer
Landesrat für Bildung und Kultur



Informationen rund um die Weiterbildung	12
Fragen und Antworten	12
Das Leitbild des Amtes für Weiterbildung	14
Leitbild der Südtiroler Weiterbildung	16
Weiterbildungseinrichtungen	18
Bildung im Dorf	20
Das liebe Geld	21
Referent*innen 2026	22
Angebote des Amtes für Weiterbildung und Sprachen	23
 1 Sprachen	 25
1.1 Sprachen lernen in Südtirol: Sprachkurse	26
Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)	26
Anbieter von Sprachkursen in Südtirol	26
1.2 Autonomes Lernen	30
Das Erlernen der Sprachen selbstständig gestalten	30
Let's talk #multilingual	30
Multisprachzentrum und Sprachenmediathek	30
1.3 Sprachaufenthalte	31
Anbieter von Sprachaufenthalten in Südtirol	31
Beratung und Informationen zu Sprachaufenthalten	31
1.4 Sprachzertifikate	32
1.5 Kurse für Nicht-EU-Bürger*innen	33
 2 Grundbildung, Schulabschlüsse nachholen, Lernen	 35
2.1 Grundbildung	36
Alphabetisierung	36
Sprach- und Gesellschaftskurse für Bürger*innen aus Nicht EU-Ländern	37
2.2 Schulabschlüsse nachholen	38
Zweiter Bildungsweg Mittelschule	38
Zweiter Bildungsweg Oberschule	38
2.3 Lernen	39
Nachhilfe und Lerntechniken	39

3	Arbeitswelt und Berufsleben.....	41
3.1	Erste Hilfe, Arbeitssicherheit, Unfallverhütung, Brandschutz	42
	Anbieter und Angebote	42
3.2	Industrie und Handwerk.....	45
	Kommunikation in Handwerks- und Industriebetrieben	45
	Schneiderei.....	46
	Holzbearbeitung.....	46
	Metallbearbeitung	47
	Elektrotechnik und Elektronik	48
	Skitechnik	49
	Zeichnen und Skizzieren.....	50
3.3	Bauen	51
	Rechtliches und Finanzielles zum Bauen	52
	Einrichten, Feng Shui.....	52
3.4	Landwirtschaft.....	54
	Rechtliches und Finanzielles zur Landwirtschaft.....	54
	Obstbau	55
	Boden, Pflanzenschutz.....	56
	Tierhaltung	58
	Milchverarbeitung	59
	Imkerei	60
3.5	Tourismus und Gastgewerbe	65
	Hotelmanagement und UaB	65
	Bar und Service leicht gemacht	66
	Kochen für besondere Bedürfnisse.....	67
	Kochen und Backen	67
3.6	Betriebsführung und Büroorganisation	70
	Rechtliches und Finanzen	70
	Buchhaltung	71
	Kostenrechnung, Bilanz, Controlling	72
	Management, Betriebsführung.....	74
	Betriebsgründung	83
	Frauen in Führungsposition	83
	Digitale Tools & Künstliche Intelligenz im Betrieb.....	84
	Personalführung, Teambildung.....	89
	Projektmanagement.....	92



	Kommunikation im Betrieb	93
	Eventmanagement	97
	Büroorganisation	98
	Selbstmanagement im Büro	99
	Gesundheit am Arbeitsplatz	101
3.7	Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Verkauf	103
	Öffentlichkeitsarbeit	103
	Marketing und Werbung	104
	Umgang mit den Kund*innen	108
	Einkaufen, Verkaufen, Verhandeln	109
3.8	Pädagogik und Erwachsenenbildung	112
	Berufspädagogik	112
	Kinder- und Jugendarbeit	112
	Pädagogik, Prävention	114
	Kreativitätstechniken	116
	Berufsorientierung, Bewerbung	117
3.9	Sanität, soziale Dienste	118
	Umgang mit Belastung, Stress	119
	Kommunikation in der Pflege	122
	Pflegen und Betreuen	124
	Komplementäre Therapieformen	128
	Physiotherapie, Massage, Bewegung	129
	Akupunktur und Reflexzonentherapie	135
	Trauma und systemische Ansätze	135
	Geburtshilfe	136
	Sterbebegleitung	136
4	EDV, Internet & Medien	139
4.1	EDV	140
	Anbieter und Angebote	140
4.2	Medien (Film, Fotografie, Video, Tontechnik ...)	143
	Künstliche Intelligenz: Wissen und Kompetenzen	143
	Smartphone, Medien	146
	Fotografie, digitale Bildbearbeitung, Video, Grafik Design, Tontechnik	147

5	Garten, Haus, Kochen.....	155
5.1	Garten, Kräuter, Blumen.....	156
5.2	Hauswirtschaft.....	162
	Hauswirtschaft, Haushalt.....	162
5.3	Kochen, Essen, Trinken.....	164
	Alltagsküche -Schnell und Gesund	165
	Lokale Gerichte	167
	Italienische Küche.....	168
	Teig- und Pastakunst	168
	Alles fürs Buffet und Festmenü.....	170
	Fisch und Fleisch.....	172
	Vegetarisches, Gemüse.....	174
	Saisonale Küche.....	176
	Brot backen.....	177
	Die süße Versuchung	181
	Backen für Ostern	184
	Konservieren.....	184
	Für Kinder und Jugendliche.....	186
	Asiatische Küche	189
	Glutenfrei.....	191
	Getränke	191
	Wein	194
	Öl und Essig.....	196
6	Kultur, Kunst & Kreativität.....	199
6.1	Kultur.....	200
	Lesen, Literatur	200
	Geschichte, Archäologie.....	200
	Ahnenforschung	204
	Kunstverständnis, Kunstgeschichte, Architektur.....	206
6.2	Zeichnen, Malen, Schreiben	208
	Acrylmalerei.....	208
	Aquarelltechnik	210
	Ölmalkurse	212
	Zeichnen	212
	Mixed-Media	215



	Kalligrafie	216
	Schreiben.....	217
	Junge Künstler in Aktion	218
6.3	Basteln und Kreatives Gestalten	222
	Kerzen und Grabschmuck.....	222
	Naturmaterialien	222
	Flechten	224
	Häkeln, Stricken, Sticken	225
	Nähen & Co.....	226
	Nähen für Kinder und Jugendliche	231
	Makramee.....	232
	Filzen	233
	Schmuck	233
	Mit Papier gestalten	234
	Töpfern.....	234
	Basteln für Ostern.....	237
	Schnitzen für Groß und Klein.....	238
	Basteln mit Kindern	239
	... und noch mehr Bastelideen	240
6.4	Theater und Märchen.....	242
	Theater	242
	Märchen.....	242
6.5	Musik.....	243
	Musik in der Geschichte	243
	Singen, Jodeln.....	243
	Gitarre.....	245
	Trommeln	246
	Andere Instrumente	247
	Singen und Musizieren mit Kindern und Jugendlichen.....	248

7	Gesund leben	251
7.1	Gesundheit und gesunde Ernährung.....	252
	Gesunde Ernährung	252
	Entschlacken, Fasten.....	255
	Erholsamer Schlaf.....	258
	Für Frauen.....	258
	Jin Shin Jyutsu	259
	Rücken, Gelenke und Muskeln.....	260
	Massage.....	260
	Naturheilkunde	263
	Gemmotherapie	266
	Ätherische Öle	267
	Krankheiten (vorbeugen)	268
7.2	Erste Hilfe	269
	Erste Hilfe	269
	Notfälle bei Kindern	270
7.3	Körperpflege, Kosmetik	271
	Naturkosmetik selbst gemacht.....	271
	Gesichtspflege, Schminken und Frisuren	272
	Farb- und Stilberatung.....	274
7.4	Gesunde Körperbewegung	276
	Anbieter und Angebote	276
	Tanzen.....	278
	Wandern und Laufen.....	278
	Gymnastik.....	280
	Für Frauen.....	280
	Yoga.....	282
	Yoga mit Kindern	286
	Reiten	287
	Feldenkrais	287
	Schwimmen.....	289
	Qigong.....	289
	Shaolin Qi Gong	290
7.5	Meditation, Entspannung.....	291
	Meditation	291
	Entspannung (Atemarbeit, Klangschalen & Co.)	292
7.6	Selbstverteidigung	297



8	Leben mit Beeinträchtigungen.....	299
	Angebote für Eltern, Pädagog*innen, Interessierte	300
	Gemeinsam Lernen	302
	Gemeinsam Kochen	304
	Kochworkshop	304
	Mit Tieren.....	304
	Gemeinsam Entdecken und in Bewegung	307
	Musik und Theater.....	310
	Entspannung	311
	Kreativität	311
9	Persönlichkeit, Familie, Spiritualität	315
9.1	Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie	316
	Selbsterfahrung, Selbstwert, Selbstliebe.....	318
	Mentaltraining.....	319
	Für Frauen.....	321
	Sinn, Mut, Kraft.....	322
	Stress & Konflikte	322
	Familienaufstellung	324
	Trauer & Tod	325
9.2	Kommunikation.....	326
	Rhetorik, Auftreten, Atem, Stimme, Sprache	326
	NLP – Neurolinguistisches Programmieren.....	329
	Erfolgreiche Gesprächsführung	330
	Umgang mit Konflikten	331
9.3	Partnerschaft.....	333
	Ehevorbereitung.....	335
	Geburtsvorbereitung	336

9.4	Familie und Kinder.....	339
	Erziehung	339
	Beziehung zu den Kindern	340
	Herausforderungen in der Erziehung.....	343
	Lernen ohne Stress	343
	Freizeit, Feste, Spiele	344
	Feiern.....	351
9.5	Jugend	353
9.6	Älter werden	357
9.7	Religion, Spirituelles	359
	Spirituelles.....	359
	Religion & Sakramente für Kinder und Jugendliche.....	359
10	Politik, Gesellschaft, Umwelt	361
10.1	Politik, Öffentliches Leben, Wirtschaft	362
10.2	Recht, Verbraucherschutz, Finanzen	364
	Finanzplanung.....	364
	Für Frauen.....	365
10.3	Geografie	368
	Wanderungen und Führungen	368
10.4	Umwelt, Ökologie, Naturwissenschaften.....	371
	Umwelt, Nachhaltigkeit	371
	Beobachten, Forschen & Experimentieren	373
	Astronomie	374



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 Persönlichkeitsentwicklung, 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 Initiativkraft 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.

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



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)



COOPERFORM
SCUOLA DI LINGUE
SPRACHSCHULE
LANGUAGE SCHOOL

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)



Begegnung & Bildung

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.kvw.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 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
- > Pustertal
Irmgard Pörnbacher c/o Bildungsweg Pustertal,
Michael Pacher Haus, Kapuzinerplatz 3F,
39031 Bruneck
Tel. 0474 530 093, Handy: 340 72 86 994
irmgard.poernbacher@biwep.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
- > 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
- > Überetsch-Unterland
Marion Maier
Fleimstaler Straße 4/b, 39044 Neumarkt
Tel. 329 46 06 383
unterland.ueberetsch@gmail.com
- > 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
- > 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, Handy: 348 45 09 193
bezirksservice.eisackwipptal@gmail.com

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 413372, ulrike.spitaler@provinz.bz.it).



Kreativ schreiben mit KI

Wie kann künstliche Intelligenz die Textarbeit im Ehrenamt sinnvoll unterstützen? Dieser Workshop zeigt anhand praktischer Beispiele, wie KI-Tools beim Formulieren, Strukturieren und Ideenfinden helfen können.

Zielgruppe: Mitarbeitende von Bildungsausschüssen und anderen ehrenamtlichen Vereinen

Vorkenntnisse sind nicht nötig – Neugier genügt.

Zeit: Fr 06.02.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Frangart Bibliothek

Zeit: Sa 28.02.2026, 8.30 – 12.30

Ort: Naturns Bibliothek

Zeit: Fr 17.04.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Bruneck Bibliothek

Referent*in: N.N.

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Amt für Weiterbildung und Sprachen, 0471 413372

Aktionstage politische Bildung

Verschiedene Veranstaltungen zu politischer Bildung. In unserer vernetzten Gesellschaft sind Medien allgegenwärtig. Unter dem Jahresthema „Medien, Likes & Life“ rücken wir Fragen der Medienkompetenz in den Mittelpunkt. Aber auch Veranstaltungen zu anderen Themen.

Zeit: Sa. 02.05.2026 – Sa 09.05.2026 und drumherum

Ort: verschiedene Orte in ganz Südtirol

Veranstalter: verschiedene Veranstalter

Info: <https://deutsche-kultur.provinz.bz.it/de/politische-bildung/home>

#multilingual Vorlesetag

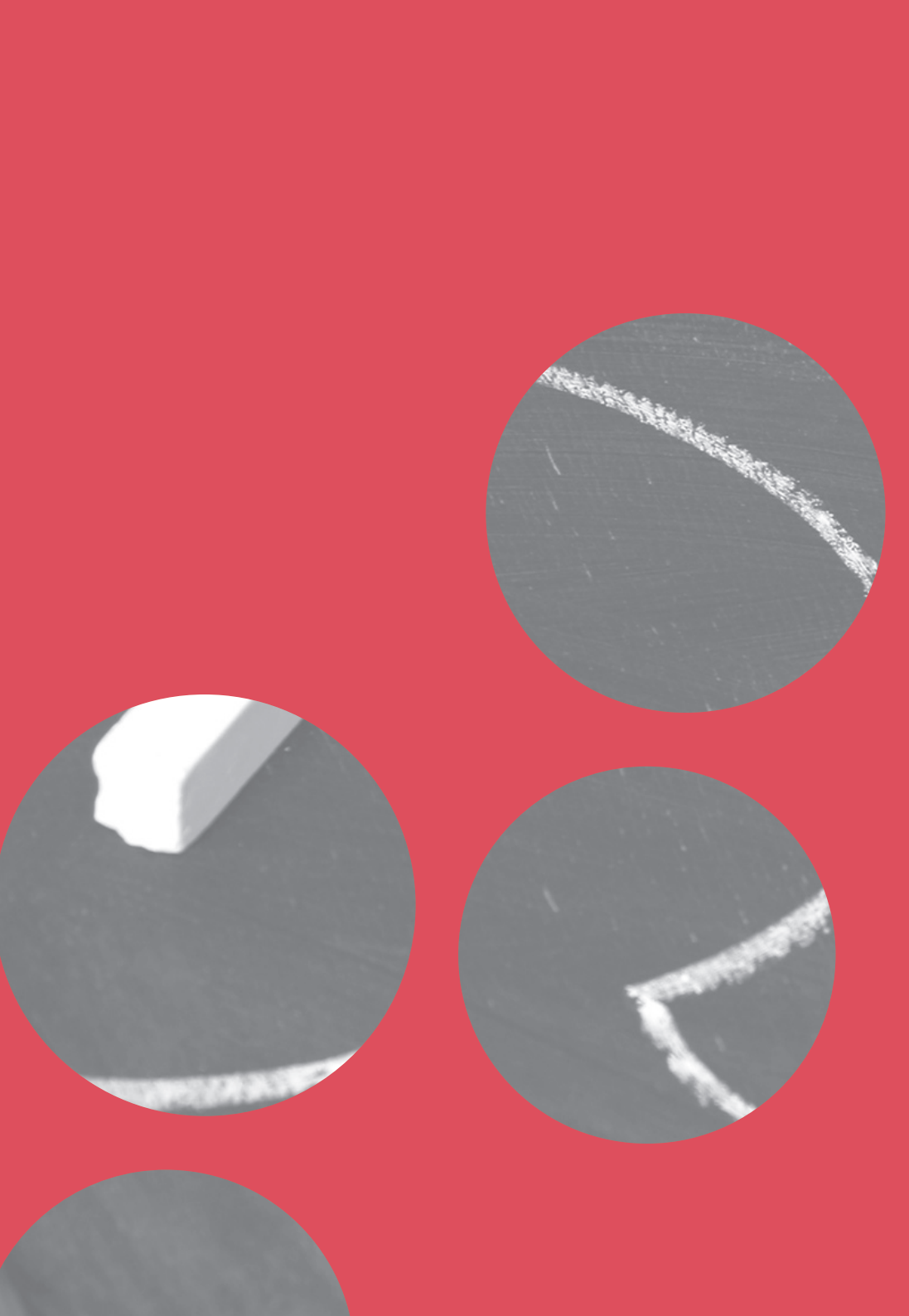
Anlässlich des Welttages der kulturellen Vielfalt, der jedes Jahr am 21. Mai begangen wird, finden #multilingual Lesetage statt. Es werden verschiedene lokale Initiativen in unterschiedlichen Sprachen und Formen organisiert.

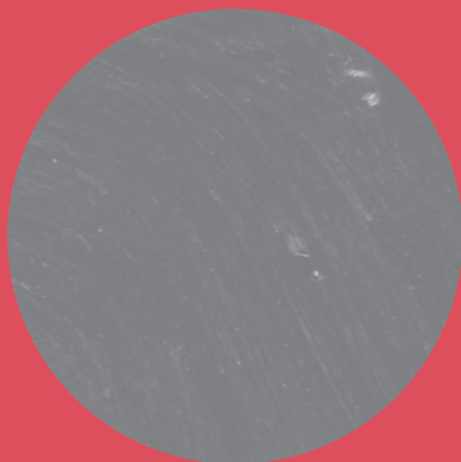
Zeit: Rund um den 21.05.2026

Ort: verschiedene Orte in ganz Südtirol

Veranstalter: verschiedene Veranstalter

Info: <https://sprachen.provinz.bz.it/>





1 Sprachen

1.1	Sprachen lernen in Südtirol: Sprachkurse	26
1.2	Autonomes Lernen	30
1.3	Sprachaufenthalte	31
1.4	Sprachzertifikate	32
1.5	Kurse Für Nicht- Eu-Bürger*Innen	33

Sprachen lernen in Südtirol: Sprachkurse

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.



Die **angebotenen Sprachkurse** zur Zweitsprache und Drittsprache (**Deutsch, Italienisch, Ladinisch**) profitieren ab Januar 2026 von einer erhöhten **finanziellen Unterstützung durch die Provinz**. Dank dieser erhöhten Förderung können die Kurse zu einem **deutlich reduzierten Preis** angeboten werden. Ziel der Maßnahme ist es, den Erwerb der Zweit- und Drittsprache **gezielt zu fördern** und möglichst vielen Teilnehmenden den Zugang zu **qualitativ hochwertigem Sprachunterricht** zu ermöglichen.

Eine **vollständige Übersicht** aller aktuellen Sprachkurse und weiterführenden Informationen finden Sie auf unserem **Kursportal**, der offiziellen Plattform der Autonomen Provinz Bozen.

<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/alle-kurse.asp>

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 bald 40 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), Südtiroler Dialekt
- **Italienisch:** Allgemeine Sprachkurse, Sommerkurse, Konversationskurse, Prüfungsvorbereitungen (CELL, Zweisprachigkeitsprüfungen), Alphabetisierungskurse
- **Englisch:** Allgemeine Kurse, Sommerkurse, Prüfungsvorbereitungen (Cambridge und TOEFL)
- **Weitere Sprachen:** Französisch, Spanisch, Russisch (Vorbereitung auf TORFL) und weitere Sprachen auf Nachfrage
- **Offizieller Prüfungssitz für Cambridge-, CELL-, telc- und TRKI-Prüfungen.**

Weitere Informationen:

> 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**

Weitere Informationen:

> 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 (auf Nachfrage)

Weitere Informationen:

> 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, info@kvwbildung.org

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)

Weitere Informationen:

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

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

In Meran bieten **alpha beta piccadilly**, **urania meran** und **KVV Bildung Meran** seit 25 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, Sprach-lounge) sowie ein **buntes Ferienprogramm** für Kinder und Jugendliche.

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

Weitere Informationen:

- > 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, 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 (auf Nachfrage)

Weitere Informationen:

- > Volkshochschule Südtirol, info@vhs.it, Tel. 0471 061 444;
- > Volkshochschule Zweigstelle Brixen, brixen@vhs.it, Tel. 0472 836 424, www.vhs.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



Weitere Informationen:

- > WIFI – Weiterbildung und Personalentwicklung, Tel. 0471 945666, www.wifi.bz.it

DO YOU SPEAK COWISH?



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



#multilingual

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



languages.province.bz.it



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

Autonomes Lernen

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 für alle geeignet ist, aber Eigenverantwortung und Selbstorganisation abverlangt.



Weitere Informationen zu:

- autonomen 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 piccadilly, VHS, Palladio), Bibliotheken, Bildungsausschüsse, Jugendzentren und Bezirksgemeinschaften organisieren an verschiedenen Orten 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, iPod, 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

Sprachaufenthalte ermöglichen intensives Lernen durch kulturelles Eintauchen. 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 Italien, England, Frankreich 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

Sprachzertifikate

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.

Weitere Informationen:

- > sprachen.provinz.bz.it/de/pruefungen-und-sprachzertifikate
- > leichte-sprache.provinz.bz.it/de/sprachen

Kennen Sie unser #multilingual Sprachenportal?

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!



#multilingual

Kurse für Nicht-EU-Bürger*innen



1

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: ganzjährig

Gebühr: kostenlos

Weitere Informationen:

Koordinierungsstelle für Integration, integration-diversitaet.provinz.bz.it, Tel. 0471 418233



Koordinierungsstelle **für Integration**

Servizio di coordinamento **per l'integrazione**

Coordinamënt **per la ntegrazion**





2 Grundbildung, Schulabschlüsse nachholen, Lernen

2.1	Grundbildung	36
2.2	Schulabschlüsse nachholen	38
2.3	Lernen	39

Grundbildung

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

Brixen: jeden Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr

Meran: jeden Dienstag, 16:00 bis 18:00 Uhr

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

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: <https://integration-diversitaet.provinz.bz.it/de/home>, Tel. 0471 418233

Schulabschlüsse nachholen

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. Aufschneider“ Bozen und Meran/Stadt erlangen (Vorbereitungskurse in Präsenz und Fernunterricht). Anmelde-schluss Anfang September.

Information/Anmeldung:

Deutsche Bildungsdirektion, Schulinspektor Christian Walcher,
0471/417629,
christian.walcher@schule.suedtirol.it
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 Abendoberschule wird von den öffentlichen Oberschulen des Landes in Zusammenarbeit mit der Deutschen Bildungsdirektion angeboten.

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

Information/Anmeldung:

Deutsche Bildungsdirektion
Tel. 0471 417556,
<https://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 Lerntraining und -techniken. Effizientes Lernen, Abbau von Prüfungsstress, gezielte Vorbereitung und Präsentation bei der Prüfung durch unser Lerncoaching.

Information/Anmeldung:

Pegasus, Tel. 0471 978875

Lernen

Nachhilfe und Lerntechniken

2

Ausbildung Lernberatung/-Coaching

Lerncoachs begleiten Lernende in wenigen Sitzungen zu mehr Lernerfolg und Freude. Methoden aus NLP, Gedächtnistraining und Lernpsychologie fördern selbstständiges Lernen.

Ort: Bozen, Pfarrplatz, 31

Zeit: Do 05.03.2026 - Sa 18.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (85 WBh) 9 Kurstage

Referent*in: Heike Wellmann

Gebühr: € 1.500

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, 0471 978 057

Informationsveranstaltung Ausbildung Lernberatung/-Co

Ort: ONLINE

Zeit: Do 05.02.2026, 19:30 - 20:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Heike Wellmann

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, 0471 978 057

LernCOACHING für Schüler*innen aller Schulstufen

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

Zielgruppe: Jugendliche, Student*innen

Ort: Bozen, Obstplatz, 22

Zeit: nach Vereinbarung

Referent*in: zu definieren

Gebühr: auf Anfrage

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





3 Arbeitswelt und Berufsleben

3.1	Erste Hilfe, Arbeitssicherheit, Unfallverhütung, Brandschutz	42
3.2	Industrie und Handwerk	45
3.3	Bauen	51
3.4	Landwirtschaft	54
3.5	Tourismus und Gastgewerbe	65
3.6	Betriebsführung und Büroorganisation	70
3.7	Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Verkauf	103
3.8	Pädagogik und Erwachsenenbildung	112
3.9	Sanität, soziale Dienste	118

Erste Hilfe, Arbeitssicherheit, Unfallverhütung, Brandschutz

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig.
Unter „Anbieter und Angebote“ finden Sie die Kontaktdaten der
Weiterbildungseinrichtungen, die Kurse in diesem Bereich anbieten.

Online unter

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

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.



Anbieter und Angebote

Bildungshaus Kloster Neustift

Die praxisorientierten Schulungen im Bildungshaus helfen dabei, gesetzliche Anforderungen innerhalb Südtirols und Italiens im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zu erfüllen und gleichzeitig ein sicheres, vertrauensvolles Arbeitsumfeld zu schaffen. Das Angebot umfasst Grund- und Auffrischkurse, Geräteschulungen, Erste-Hilfe-Kurse und Brandschutztrainings. Zudem bietet das Bildungshaus maßgeschneiderte, zertifizierte Schulungen und Inhouse-Kurse für Arbeitsgeber*innen, Führungskräfte, Sicherheitssprecher*innen und Mitarbeitende.

Information: Bildungshaus Kloster Neustift, Tel. 0472 835588,
<https://www.kloster-neustift.it/de/bildungshaus/>

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, <https://www.lichtenburg.it/>

HGV – Service Genossenschaft

Wir bieten verschiedene gesetzlich vorgeschriebene Kurse zu den folgenden Themen an:

- **Arbeitssicherheitskurs für Arbeitnehmende sowie deren Auffrischkurse:** Die Kurse können in Präsenz, E-Learning oder vor Ort in den Betrieben als Inhouse Training absolviert werden.
- **Arbeitssicherheitskurse für Vorgesetzte:** Die Kurse können in Präsenz oder vor Ort in den Betrieben als Inhouse Training absolviert werden.
- **Arbeitssicherheitskurse für Arbeitgebende** als Leitende der Dienststelle für Arbeitsschutz sowie deren Auffrischkurse: Die Kurse können in Präsenz absolviert werden.
- **Erste-Hilfe-Kurse** sowie deren Auffrischkurse: Die Kurse können in Präsenz oder vor Ort in den Betrieben als Inhouse Trainings absolviert werden.
- **Brandschutzkurse** für niedriges und mittleres Brandrisiko sowie deren Auffrischkurse: Die Kurse können in Präsenz absolviert werden.

Information: HGV-Weiterbildung, Tel.: 0471 317 790, E-Mail-Adresse: pflichtkurse@hgv.it, <https://www.hgv.it/de/>

GRW Wipptal/Eisacktal

Grundausbildung und Auffrischkurse für Arbeitnehmer*innen und Arbeitgeber*innen, Vorgesetzte, Sicherheitssprecher und Sicherheitskoordinatoren, Erste-Hilfe-Kurse und Brandschutzkurse sowie deren Auffrischung, 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, <https://www.grwwipptal.it/weiterbildung@grwwipptal.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, <https://www.sbb.it/de/>

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 Sicherheits-sprecher*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:
<https://deutsche-bildung.provinz.bz.it/de/berufsbildung>,
und auf der Website der Berufsschulen und Fachschulen:
<https://deutsche-bildung.provinz.bz.it/de/berufsbildung/berufsschulen-fachschulen>
oder auf dem Kursportal.

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, <https://www.niederstaetter.it/de/bauservice/1-0.html>

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,
<https://www.pronorm.it/de/unternehmen.html>

SYSTEMT - 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: SYSTEMT GmbH, Tel. 0473 220552, info@systemt.it,
<https://www.systemt.it/de/schulungen/>

Industrie und Handwerk

Vorbereitung auf die Dampfkesselwärterprüfung

Vorbereitung auf die Prüfung für den Befähigungsnachweis zur Bedienung von Dampfkesselanlagen.
Programm: Inhalte laut Ministerialdekret, inkl. Technik, Vorschriften, Sicherheit und Wartung.

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Mo 16.03.2026 - Di 03.11.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (187 WBh)

Referent*in: Pronorm Consulting GmbH

Gebühr: € 580

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

3

Goaßlbaukurs

Sie bauen sich unter fachkundiger Anleitung ihre eigene Goaßl zum Goaßlschnölln.

Ort: Bozen, SBB-Seminarraum, Leegtorweg 8, Bozen

Zeit: Sa 07.02.2026 - So 08.02.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Jürgen Schwienbacher

Gebühr: € 170

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Projekte effizient planen und erfolgreich managen (BL)

Sie lernen Methoden, Werkzeuge und Abläufe des Projektmanagements kennen, inklusive Projektleitung und Risikomanagement. Praxisübung: Planung eines Kurzprojekts wie Event oder Messe.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Di 05.05.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Heidi Peer

Gebühr: € 60

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

Kommunikation in Handwerks- und Industriebetrieben

NEU Konflikte klären statt eskalieren – dein Werkzeugkasten für den Job (BL)

Konflikte früh erkennen und klar ansprechen, bevor sie eskalieren.

Programm: Werkzeuge für Ruhe, Lösungen und Respekt, damit das Team ohne Stress zusammenarbeitet.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Do 26.03.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 60

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

NEU Deine Meinung zählt – so überzeugst du Kunden und Mitarbeiter (BL)

Meinung klar ausdrücken, ohne belehrend zu wirken, und Überzeugungskraft gewinnen.

Programm: Vier Werkzeuge nutzen – Struktur, Zahlen, Bilder und Nutzen – für wirkungsvolle Gespräche.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Mi 15.04.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 60

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

3

Schneiderei

Modul 7: Joppe für die Männertracht

Sie lernen eine Trachtenjoppe für Männer selbst anzufertigen.

Programm: Schnittzeichnen 1:3 und 1:1; Schnitterstellung Joppe nach Wahl, Zuschnitt, Fertigen zur 1. Probe, Abänderung und Fertigstellung.

Zielgruppe: Schneider*innen und Fachschüler*innen der Abschlussklasse für Bekleid. und Mode

Ort: Meran, Rennstallweg, 24

Zeit: Mo 02.03.2026 - Mo 04.05.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (85 WBh)

Referent*in: Gisela Gruber

Gebühr: € 340

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, 0473 274900

Holzbearbeitung

Drechseln am Hof - Aufbaukurs

Spezielle Kenntnisse in Land- und Oberholzdrechseln

Programm: Drechseln einer Dose mit Deckel, große Zirmschüssel, Obst drechseln

Zielgruppe: Personen mit Erfahrung im Drechseln oder mit besuchtem Grundkurs

Ort: Bruneck, Gänsbichl, 2

Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 08:00 - 16:30 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Hartmann Kolhaupt

Gebühr: € 120

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und für Landwirtschaft Dietenheim, 0474 573881

Carving Schnitzen mit der Motorsäge

Schnitzen mit der Motorsäge: Wassertröge, Bänke und vieles mehr

Ort: Welschnofen, Forstschule Latemar, Karerseestraße 130

Zeit: Fr 27.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: verschiedene Fachreferenten

Gebühr: € 80

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Handhabung der Motorsäge

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

Ort: Welschnofen, Forstschule Latemar, Karerseestraße 130

Zeit: Sa 07.02.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: verschiedene Fachreferenten

Gebühr: € 70

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Traditionelle Buggkörbe

Bei diesem viertägigen Praxisseminar stellen Sie unter Anleitung des Experten Ihren eigenen Buggkorb aus gespaltenem Haselnussholz her.

Ort: Ulten, Winterschule Ulten, ehemaliges Grundschulgebäude Kuppelwies

Zeit: Mo 02.03.2026 - Di 10.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (37 WBh)

Referent*in: Erhard Paris

Gebühr: € 220

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Metallbearbeitung

Drehen auf konventionellen Werkzeugmaschinen

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse im Metallbereich und können fachgerecht und sicher an Metallbearbeitungsmaschinen arbeiten. Sie sind in der Lage, Schnittdaten und Einstellwerte zu berechnen. Sie fertigen Werkstücke anhand technischer Zeichnungen an.

Zielgruppe: Beschäftigte im Metallbereich, Lehrlinge vor der Lehrabschlussprüfung

Ort: Bruneck, Toblstraße, 6

Zeit: Sa 11.04.2026 - Sa 18.04.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Christoph Reden

Gebühr: € 90

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, 0474 573411

Schweißarbeiten in der Landwirtschaft

Theoretische und praktische Einführung in die Schweißtechnik und praktische Durchführung von Schweißarbeiten.

Ort: Pfatten, Fachschule für Obst-, Wein- und Gartenbau Laimburg, Laimburg 22

Zeit: Mi 11.03.2026 - Fr 13.03.2026, 08:00 - 16:30 Uhr

Referent*in: Lukas Zelger

Gebühr: € 220

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

MAG- und WIG-Schweißen

Sie werden auf Prüfungen nach EN ISO 9606-1/2 vorbereitet (Modul 1) oder frischen Ihre Zertifizierung auf (Modul 2). Einstieg jederzeit möglich.

Zielgruppe: Beschäftigte und Lehrlinge im Bereich Metalltechnik, Installateur*innen

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Fr 27.02.2026 - Fr 27.03.2026, 13:00 - 18:00 Uhr (75 WBh)

Referent*in: Andreas Kiefler

Gebühr: € 450

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

3

Schweißarbeiten in der Landwirtschaft

Reparaturarbeiten eigenständig ausführen.

Programm: 1. Tag: Materialauswahl, schneiden, bohren, Bauteile heften, Schweißübungen und Werkstück schweißen - 2. Tag: Blechschweißen (Kuhsschelle) und Klechel schmieden.

Zielgruppe: Landwirte und Interessierte

Ort: Bruneck, Gänsbühl, 2

Zeit: Mi 25.02.2026 - Do 26.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Hannes Burger

Gebühr: € 80

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und für Landwirtschaft Dietenheim, 0474 573881

Elektrotechnik und Elektronik

Elektrotechnik für Kältetechniker

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

Programm: Wesentliche Normen und Gesetze, Sicherheit und Schutzmaßnahmen, Montagetechniken, Steuerungen und Dokumentation.

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Mo 23.02.2026 - Di 24.02.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Günther Holzmann

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

Elektrotechnik - Grundkurs

Grundschaltungen der Beleuchtungstechnik aufbauen, Strom-, Spannungs- und Widerstandsmessungen durchführen. Inhalte: Elektrotechnik, Stromgefahren, Schutz, Messungen, Lampenschaltungen.

Zielgruppe: Beschäftigte im elektrotechnischen Bereich

Ort: Bruneck, Toblstraße, 6

Zeit: Mi 11.03.2026 - Fr 27.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Paolo Caneppele

Gebühr: € 110

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, 0474 573411

Intensives Training im Elektro-Handwerk - Termin A

Festigung und Erweiterung elektrotechnischer Kenntnisse. Inhalte: Ohm'sches Gesetz, Wechsel- und Drehstrom, Schutzmaßnahmen, Schützsicherungen, Logo-Programmierung, Schaltpläne, Prüfungssimulation.

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

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Mo 27.04.2026 - Sa 30.05.2026, 17:00 - 16:00 Uhr (36 WBh)

Referent*in: Klaus Waldboth

Gebühr: € 155

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

3

Skitechnik

Maschinen und Betriebsleiter von Seil- und Pendelbahnen

Der Kurs bereitet auf die Prüfung für den Befähigungsnachweis als Maschinist oder Betriebsleiter von Seilbahnen vor. Unterricht durch Praxisreferent*innen, finanziert vom Deutschen Bildungsressort.

Ort: Meran, Goethestraße, 8

Zeit: Mo 02.03.2026 - Di 31.03.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

Referent*in: Amt für Seilbahnen

Gebühr: € 250

Veranstalter: KVV Bildung Meran, 0473 229537

Maschinen und Betriebsleiter von Schlepp- und Sesselliften

Der Kurs bereitet auf die Prüfung für den Befähigungsnachweis als Maschinist oder Betriebsleiter von Schlepp- und Sesselliften vor. Unterricht durch Praxisreferent*innen, finanziert vom Bildungsressort.

Ort: Bozen, Pfarrplatz, 31

Zeit: Mi 08.04.2026 - Do 14.05.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Amt für Seilbahnen

Gebühr: € 250

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, 0471 978057

Ort: Brixen, Hofgasse, 2

Zeit: Mo 13.04.2026 - Di 19.05.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Zeit: Mo 07.09.2026 - Do 01.10.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Amt für Seilbahnen

Gebühr: € 250

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, 0472 207978

Maschinen und Betriebsleiter von Umlaufbahnen

Der Kurs bereitet auf die Prüfung für den Befähigungsnachweis als Maschinist oder Betriebsleiter von Umlaufbahnen vor. Unterricht durch Praxisreferent*innen, finanziert vom Bildungsressort.

Ort: Bozen, Adolph-Kolping-Straße 3

Zeit: Di 26.05.2026 - Fr 19.06.2026, 08:30 - 17:30 Uhr

Referent*in: Amt für Seilbahnen

Gebühr: € 250

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, 0471 978057

Zeichnen und Skizzieren

Freihandzeichnen für Handwerker, Techniker und Interessierte

Eine Skizze ist oft die schnellste Kommunikationsform. Im Kurs lernen Sie, Werkstücke, Details und Räume einfach darzustellen. Inhalte: Formen, Raum, Licht, Perspektiven.

Zielgruppe: Handwerker, Techniker und Interessierte

Ort: Bruneck, Toblstraße, 6

Zeit: Fr 06.03.2026 - Sa 07.03.2026, 18:00 - 16:30 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Markus Haipl

Gebühr: € 70

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, 0474 573411

AutoCAD - Advanced

Sie erweitern Ihre 2D-Kenntnisse und führen komplexe Zeichen- und Editierbefehle aus. Inhalte: Polylinien, Splines, Bemaßung, Blöcke, Parametrik, XRefs, Layouts, Layer, Texte, Tools, Internet.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Sa 14.03.2026 - Sa 28.03.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Konrad Lageder

Gebühr: € 156

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

Bauen

Fenstermonteur – Aufbaukurs

Vertiefung der Grundkurskenntnisse, Umsetzung statischer und bauphysikalischer Vorgaben bei Fenstermontage. Inhalte: Messungen, Altbau-Montage, Statik, Bauanschluss, Organisation, Fassade, Normen.

Zielgruppe: Fenstermonteure, welche den Grundkurs besucht haben

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Mi 04.03.2026 - Di 17.03.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (43 WBh)

Referent*in: Kurt Messner

Gebühr: € 180

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

3

Die Sonne schickt keine Rechnung

Selbstbau von Sonnenkollektoren ermöglicht eine kostengünstige, hochwertige und langlebige Solaranlage zur Warmwasseraufbereitung. Auch in der Landwirtschaft ist er bestens bewährt.

Ort: Bozen, Pfarrhofstraße 60/a

Zeit: Fr 20.03.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Erich Romen

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, 0471 254199

Energie von der Sonne: Photovoltaik und Solarthermie

Ort: ONLINE

Zeit: Di 24.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christine Romen

Gebühr: € 55

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, 0471 254199

Die richtige Heizung fürs Zuhause – Systeme im Vergleich

Erfahren Sie, welche Heizsysteme zu Ihrem Haus passen und wie Sie Wärme effizient nutzen. Überblick: Wand- und Bodenheizungen, Heizkörper, Solaranlagen, Photovoltaik für Warmwasser und Heizung.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 26.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christine Romen

Gebühr: € 55

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, 0471 254199

Sanieren in der Praxis

Der Vortrag gibt Einblicke in die Sanierung eines Bauprojekts: Herausforderungen, Entscheidungen, Budget- und Zeitplanung. Praxisnahe Tipps und Inspiration für eigene Sanierungsvorhaben.

Ort: Bozen, Pfarrhofstraße 60/a

Zeit: Di 31.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Kaun Michael

Gebühr: € 55

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, 0471 254199

Rechtliches und Finanzielles zum Bauen

Förderungen und Steuerabzüge für Sanierungsarbeiten

Produktunabhängige Fachleute geben einen Überblick über aktuelle Fördermöglichkeiten und Steuerabzüge für Sanierungs-, Umbau- und Energiesparmaßnahmen.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 19.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christine Romen

Gebühr: € 55

Veranstalter: Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein, 0471 254199

Bauen in der Landwirtschaft

Seminar: Überblick über neue Bestimmungen zu Baumöglichkeiten, Genehmigungs- und Planungsverfahren sowie Landschaftsschutz für Landwirte.

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Mo 02.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Florian Mair

Gebühr: € 30

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Wohnbaudarlehen richtig planen

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Eigenheim finanzieren: Eigenkapital einschätzen, Zinsarten wählen, tragbare Raten und Laufzeiten berechnen. Tipps, Online-Tools und häufige Vertragsfehler.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Gunde Bauhofer

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Einrichten, Feng Shui

Wohnpsychologie

Wie wird eine Wohnung zum Zuhause? Im Kurs lernen Sie Wohnpsychologie, erfahren, wie Räume Stimmung und Gesundheit beeinflussen, und erhalten Tipps für kindgerechte, stressfreie Gestaltung.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Veronika Pöhl

Gebühr: € 119

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Seminarreihe: Das Wissen der alten Baumeister

Einführung in Geomantie und ihre Anwendung in Architektur und Landschaft. Inhalte: Grundlagen, Leylines, Ortsenergie, heilige Geometrie, Labyrinth, Kultplätze, Dreidimensionalität des Ortes.

Zielgruppe: Für alle, die sich mit der Gestaltung von Räumen und Orten auseinandersetzen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.02.2026 - So 22.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Modul 1: Geomantie in Architektur und Landschaft

Zeit: Sa 21.03.2026 - So 22.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Modul 2: Leben im Rhythmus in und mit der Natur

Zeit: Fr 17.04.2026 - Sa 18.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh)

Modul 3: Geomantie und Mensch - sakrale und kraftspendende Räume

Referent*in: Ulrike Cornelie Buhl

Gebühr: € 190

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Infoabend: Wohnraum stilvoll gestalten: Lehrgang

An diesem Abend informiert Sie Lisa-Maria Strasser über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrgangs.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 26.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Referent*in: Lisa Strasser EBS Kuchl

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wohnraum stilvoll gestalten: Lehrgang für Interior Design

Tauche ein ins Interior Design! Im sechstägigen Workshop lernen Sie Farbwahl, Möbelanordnung, Bad- und Küchenplanung, Moodboards, Präsentation, Exkursion und eigenes Designprojekt mit Feedback.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 27.03.2026 - Sa 16.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (56 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Lisa Strasser

Gebühr: € 2050

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Landwirtschaft

Holzbringung mit Traktorseilwinde

Der Teilnehmer lernt Maschinen und Ausrüstungen für die Holzrückung mit dem Traktor kennen und zu bedienen, Gefährdungsbereiche zu erkennen und die Traktorbringung bestandsschonend, sicher und effizient durchzuführen.

Ort: Welschnofen, Forstschule Latemar, Karerseestraße 130

Zeit: Do 14.05.2026 - Fr 15.05.2026, 08:30 - 17:00 Uhr

Referent*in: Agentur Forstdomäne Fachreferent

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Exkursion Nationalparkhaus Avimundus Schlanders

Ornithologischer Abend: Vorbereitung auf die Jägerprüfung. Hansjörg Götsch unterstützt angehende Jäger beim theoretischen Teil und vertieft Wissen zu Vogelarten für Jungjäger.

Ort: Schlanders

Zeit: Do 12.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Hansjörg Götsch

Gebühr: € 8

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Rechtliches und Finanzielles zur Landwirtschaft

Der geschlossene Hof

Das Höfegesetz: Merkmale des geschlossenen Hofes, Hofschließung und -auflösung, Höfekommission, Übertragung des Hofes, Vorkaufsrechte, baurechtliche Aspekte.

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Do 19.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Referent*in: Evelyn Gallmetzer

Gebühr: € 30

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Die Hofübergabe

Wirtschaftliche, rechtliche und steuerliche Aspekte, soziale Absicherung, Zusammenleben der Generationen.

Ort: Vahrn, SBB-Bezirksbüro, Konrad-Lechner-Straße 4/A

Zeit: Di 14.04.2026 - Mi 15.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Referent*in: Herta Ploner - Martin Rainer

Gebühr: € 63

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Webinar Die Alm aus rechtlicher Sicht

Eigentumsrecht bei Almen, Weiderechte, Almpacht und Vorkaufsrecht, Almschank, Landschaftsschutz, Prämien.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 04.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Andreas Mayr

Gebühr: € 30

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Obstbau

3

Blattdüngerstrategie Apfel

Sie können selbständig den Einsatz von Blattdüngern im Apfelanbau planen.

Programm: Blattdüngereinsatz im integrierten Apfelanbau: Erarbeitung einer Strategie, bzw. Planung für den optimalen Einsatz von Blattdüngern.

Zielgruppe: Obstbäuerinnen und Obstbauern

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Mi 25.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Norbert Jageregger

Gebühr: € 35

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Schnitt und Pflege von Obstbäumen

Der Ast fällt nicht weit vom Stamm! Welcher Schnitt ist gefragt und wieviel Pflege ist notwendig?

Ort: Lana, SBB-Außenstelle, Zollstraße 6

Zeit: Sa 28.02.2026 - Sa 07.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (15 WBh)

Referent*in: Manfred Hofer

Gebühr: € 90

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Worauf ist beim Umveredeln von Apfelbäumen zu achten?

Theoretischer Teil mit anschließender Besichtigung von umveredelten Anlagen.

Ort: Lana, Südtiroler Beratungsring

Zeit: Do 19.02.2026, 08:30 - 12:00 Uhr

Referent*in: Andreas Walzl

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Pflanzung und Pflege hochstämmiger Obstbäume

Bei diesem praktischen Kurs geht es um die Neupflanzung hochstämmiger Obstbäume. Gemeinsam werden Bäume gepflanzt und geschnitten.

Programm: Standortwahl, Pflanzung, Düngung, Pflanzschnitt, Sortenwahl.

Ort: Bozen, Via Salern, 26

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Manfred Hofer

Gebühr: € 40

Veranstalter: Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, 0472 833711

Boden, Pflanzenschutz

Pflanzenschutzmittel Grundausbildung

Ausbildung zum Erhalt des Befähigungsnachweises für Ankauf und Verwendung von Pflanzenschutzmitteln.

Ort: Neumarkt, SBB-Bezirksbüro, Ballhausring 12

Zeit: Mo 09.02.2026 - Mi 11.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Referent*in: Paul Nicolodi

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Mi 25.02.2026 - Fr 27.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Referent*in: Jürgen Christanell

Gebühr: € 168

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Pflanzenschutzstrategie Apfel

Sie erstellen eigenständig eine Pflanzenschutzstrategie für den integrierten Apfelanbau. Inhalte: Jahresplanung nach Agrios-Richtlinien und praktischen Erfahrungen.

Zielgruppe: Obstbäuerinnen und Obstbauern

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Mo 09.03.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Norbert Jageregger

Gebühr: € 40

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Pflanzenschutzmittel Auffrischkurs

Für die Verlängerung des Befähigungsnachweises für Ankauf und Verwendung von Pflanzenschutzmitteln – gilt auch als Teil (fünf Stunden) der Auffrischung Arbeitssicherheit für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Ort: Bruneck, SBB-Bezirksbüro, St.-Lorenzner-Straße 8/A

Zeit: Di 10.02.2026 - Mi 11.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Norbert Egger

Ort: Schlanders, SBB-Bezirksbüro, Dr. Heinrich-Vögele-Straße 10

Zeit: Mo 23.02.2026 - Di 24.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Martin Abler

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Do 05.03.2026 - Fr 06.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Paul Nicolodi

Gebühr: € 95

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Teilauffrischung Pflanzenschutzmittel

Dieses Seminar zählt als Bildungsguthaben für die Verlängerung des Befähigungsausweises für Pflanzenschutzmittel (8 von 12 Stunden) und als Teil der Arbeitssicherheitsauffrischung (5 Stunden).

Ort: Lana, SBB-Außenstelle, Zollstraße 6

Zeit: Mi 11.02.2026, 08:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Norbert Egger

Gebühr: € 70

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Exkursion Besichtigung Labor Felderer Bodenanalysen

Von der Bodenprobe bis zur Empfehlung – Einblick in Analyseverfahren, Auswertungen und nachhaltige Düngeberatung.

- Ort:** Lana
Zeit: Di 10.02.2026, 09:00 - 11:00 Uhr
Referentin: Bernd Felderer
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Pflanzenschutzstrategie im Bioweinbau

Lebensweise und Abwehrmöglichkeiten der wichtigsten Krankheiten und Schädlinge unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden Pflanzenschutzmittel und deren optimaler Einsatz.

- Ort:** Eppan an der Weinstraße, St. Pauls, Kellerei St. Pauls/Eppan
Zeit: Mi 25.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Referent*in: Tina Marcinczak
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Pflanzenschutzstrategie Weinbau

Sie erstellen eigenständig eine Pflanzenschutzstrategie für den Weinbau. Inhalte: Planung unter Berücksichtigung der Wirkungsweisen verschiedener Mittel und praktischer Erfahrungen.

- Zielgruppe:** Weinbäuerinnen und Weinbauern
Ort: Pfatten, Laimburg, 22
Zeit: Mi 29.04.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (5 WBH)
Referent*in: Manuela Unich
Gebühr: € 40
Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Botrytis und Essigfäule im Weinbau

Lebensweise und Abwehrmöglichkeiten unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden Pflanzenschutzmittel und agronomischen Maßnahmen.

- Ort:** Eppan an der Weinstraße, St. Pauls, Kellerei St. Pauls/Eppan
Zeit: Mi 04.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Referent*in: Tina Marcinczak
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Tierhaltung

Fütterung und Fruchtbarkeit bei der Milchkuh

Sie lernen die Verdauung und Fütterung von Wiederkäuern sowie fütterungsbedingte Krankheiten kennen und verstehen den Zusammenhang mit Fruchtbarkeit. Inhalte: Verdauung, Fütterung, Krankheiten, Zyklus, Behandlungsmethoden.

Zielgruppe: Bauern und Bäuerinnen

Ort: Mals, Burgusio, 7

Zeit: Do 19.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Elisabeth Stöger

Gebühr: € 50

Veranstalter: Fachschule für Land- und Forstwirtschaft Fürstenburg, Burgeis, 0473 836500

Farminar Mein neues Wirtschaftsgebäude – Stall und Stadel

Worauf es ankommt: konzeptionelle Planung, Projektsteuerung, Finanzierung, Förderungen, Steuerliches, Raumordnung, Tiergesundheit – Schwerpunkt Milchvieh

Ort: ONLINE

Zeit: Do 26.03.2026, 10:00 - 15:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: verschiedene Fachreferenten

Gebühr: € 45

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Lehrgang für Hirtinnen und Hirten

Sie erwerben theoretisches und praktisches Wissen zu Tierwohl, Herdenschutz und Weidemanagement. Inhalte: rechtliche Grundlagen, Pflege, Pflanzenkunde, Schutz, Infrastruktur, Technik, Haltung von Hirten- und Herdenschutzhunden.

Ort: Vahrn, Via Salern, 26

Zeit: Mo 16.03.2026 - Mi 13.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (140 WBh)

Referent*in: Referenten*innen Verschiedene

Gebühr: € 440

Veranstalter: Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, 0472 833711

Fleischzerlegung mit neuen Schnitttechniken

Sie lernen, wie man beim Zerlegen des Rinds mit modernen Schnitten eine höhere Wertschöpfung erreichen kann.

Ort: Tisens, Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung, Frankenbergweg 45

Zeit: Do 26.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Thomas Winnischhofer

Gebühr: € 95

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Milchverarbeitung

Kurs für Hirten und Hirtinnen auf Milchviehalmen

Sie kennen die Voraussetzungen für eine optimale Behirtung von Milchvieh.

Programm: Fütterung, Weidepflege und -management, Klauenpflege, Melktechnik, Milchhygiene und Milchverarbeitung, Tiergesundheit.

Zielgruppe: Hirten und Hirtinnen auf Milchviehalmen

Ort: Mals, Burgusio, 7

Zeit: Mo 11.05.2026 - Fr 15.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (47 WBh)

Referent*in: Elisabeth Haid

Gebühr: € 205

Veranstalter: Fachschule für Land- und Forstwirtschaft Fürstenburg, Burgeis, 0473 836500

3

Almsennkurs - Lehrgang zur beruflichen Qualifikation Almsenner*in

Herstellung qualitativ hochwertiger, sicherer Almprodukte unter Berücksichtigung aller Einflussfaktoren. Inhalte: Tiergesundheit, Hygiene, Milchgewinnung, Käse- und Butterproduktion, Sauer Milchprodukte, Weidemanagement.

Zielgruppe: Senn und Sennerinnen mit einer Almstelle im Sommer 2026

Ort: Mals, Burgusio, 7

Zeit: Mi 08.04.2026 - Fr 24.04.2026, 08:30 - 12:15 Uhr (131 WBh)

Referent*in: Elisabeth Haid

Gebühr: € 433

Veranstalter: Fachschule für Land- und Forstwirtschaft Fürstenburg, Burgeis, 0473 836500

Aufbaukurs Milchverarbeitung

Vertiefung der Milchverarbeitung und Kennenlernen neuer Produkte. Inhalte: Milchkunde, Milchqualität, Hygiene sowie praktische Herstellung von Sauer milchprodukten, Käse, Butter und Graukäse.

Ort: Bozen, Via Salern, 26

Zeit: Di 03.02.2026 - Fr 06.02.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (40 WBh)

Referent*in: Leonore Schmidt

Gebühr: € 179

Veranstalter: Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, 0472 833711

Grundkurs Milchverarbeitung auf der Alm

Sie erwerben Grundlagen der Milchkunde und Milchverarbeitung, können verschiedene Milchprodukte herstellen und wissen über die wichtigsten Hygieneregeln auf der Alm Bescheid.

Zielgruppe: Betreiberinnen und Betreiber von kleineren Almkäsereien und Almen

Ort: Bozen, Via Salern, 26

Zeit: Mo 04.05.2026 - Fr 08.05.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (49 WBh)

Referent*in: Leonore Schmidt

Gebühr: € 207

Veranstalter: Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, 0472 833711

Almsenn-Aufbaukurs

Erweiterung Ihrer Kenntnisse zur Herstellung von Almprodukten und Diskussion aktueller Themen. Inhalte: Qualitätssicherung, Hygiene, Kulturenherstellung, Frisch-, Weich-, Alm- und Bergkäse, Sauermilchprodukte, Spezialitäten.

Zielgruppe: Erfahrene Senn und Sennerinnen

Ort: Mals, Burgusio, 7

Zeit: Mo 23.03.2026 - Fr 27.03.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (49 WBh)

Referent*in: Elisabeth Haid

Gebühr: € 218

Veranstalter: Fachschule für Land- und Forstwirtschaft Fürstenburg, Burgeis, 0473 836500

Joghurt und Frischkäse herstellen

In diesem Praxisseminar lernen Sie, wie man auf dem eigenen Hof Milch zu Joghurt und Frischkäse veredeln kann.

Ort: Vahrn, Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, Salernerstraße 26

Zeit: Di 10.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Fachreferent/in

Gebühr: € 95

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Webinar Milch Wirtschaftlichkeit und Grundfutterqualität

Kosten und Erlöse in der Milchproduktion, die landwirtschaftliche Buchführung, Betriebsvergleiche, Überblick über die wichtigsten Betriebskennzahlen und deren Bedeutung für die Milchwirtschaft, Einfluss der Grundfutterqualität auf die Wirtschaftlichkeit.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 18.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: verschiedene Fachreferenten

Gebühr: € 30

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Imkerei

Totale Brutentnahme - richtiges Vorgehen

Totale Brutentnahme bekämpft Varroa effektiv, birgt aber Risiken bei Fehlern.

Programm: Prinzip, Vor- und Nachteile, Gefahren, Integration ins Varroakonzzept.

Zielgruppe: Imkerinnen und Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Di 19.05.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 40

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Oxymel - fachgerechte Herstellung

Fachgerechte Herstellung und Verarbeitung von Honig und Essig zu Oxymel

Programm: Produkteigenschaften, Herstellungsmethoden und verschiedene Rezepturen sowie Verwendungsmöglichkeiten.

Zielgruppe: Imkerinnen, Imker und interessierte Personen

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Mi 20.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Klaus Blasbichler

Gebühr: € 35

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Waldtracht

Erkennung und Prognose der Waldtracht in Südtirol.

Programm: Honigtauerzeuger kennenlernen, Lebensweise, Bedingungen für gute Waldtracht, Prognosemethoden inkl. Exkursion.

Zielgruppe: Imkerinnen und Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Fr 29.05.2026 - Fr 05.06.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (27 WBh)

Referent*in: Lukas Tratter

Gebühr: € 120

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Hygieneschulung in der Imkerei (HACCP)

Sie können die Hygienerichtlinien in der Produktion von Honig umsetzen

Programm: HACCP in der Imkerei, Zuweisung von Los-Nummern, Risikoanalyse bei Honig und anderen Produkten. Aufzeichnungs- und Dokumentationspflicht in der Imkerei

Zielgruppe: Imkerinnen und Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Do 05.02.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 40

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Honigschulung

Fachgerechte Honigerzeugung und Vermarktung.

Programm: Wabenentnahme, Entdeckungung, Schleuderung, Klärung, Abfüllung, Lagerung, Veredelung, Etikettierung, Fälschungsnachweis.

Zielgruppe: Imkerinnen, Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Do 12.02.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Bienenprodukte

Gewinnung und Verarbeitung von Pollen und Propolis.

Programm: Pollen, Perga, Propolis gewinnen, fachgerecht verarbeiten, veredeln, Cremes und Tinkturen für privaten Gebrauch herstellen.

Zielgruppe: Imkerinnen, Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Mi 18.02.2026 - Do 19.02.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 100

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Bienenwachs

Bienenwachs von Wabe bis Mittelwand gewinnen und verarbeiten.

Programm: Wachsgewinnung, Reinigung, Entkeimung, Mittelwand- und Kerzenherstellung, Einsatz in der Imkerei.

Zielgruppe: Imkerinnen, Imker und interessierte Personen

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Mi 25.02.2026 - Do 26.02.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 100

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Bienenkrankheiten - erkennen und handeln

Die wichtigsten Bienenkrankheiten erkennen und diese bekämpfen: Formen der Faulbrut, Kalkbrut, Virose, Ruhr, Maikrankheit usw., Desinfektions- und Reinigungstechniken.

Zielgruppe: Imkerinnen und Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Do 05.03.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Honig - Sensorik

Sie bekommen die Grundlagen der Honigsensorik, Verkostungstechniken bei Honig, Vermittlung der Honigsprache praktisch vermittelt.

Zielgruppe: Imkerinnen, Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Do 12.03.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Met und Honigessig - fachgerechte Herstellung

Sie können Met, Honigessig und Honigbalsamessig praktisch herstellen

Programm: Grundlagen der Getränketechnologie und der alkoholischen Gärung, verschiedene Herstellungsverfahren, praktische Herstellung der Produkte

Zielgruppe: Imkerinnen, Imker

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Do 12.03.2026 - Fr 13.03.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Klaus Blasbichler

Gebühr: € 80

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

3

Imker*in Schnupperkurs

Sie wissen Bescheid über die Zusammenhänge im Bienenvolk. Sie kennen die Bienenprodukte.

Programm: Die drei Bienenwesen und ihre Entwicklung, die Geschichte der Imkerei, die Bienenhaltung im Jahresablauf, die Bienenprodukte und ihre Vielseitigkeit.

Ort: Mals, Burgusio, 7

Zeit: Mo 16.03.2026 - Sa 18.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Valentin Habicher

Gebühr: € 80

Veranstalter: Fachschule für Land- und Forstwirtschaft Fürstenburg, Burgeis, 0473 836500

Schnupperkurs für Interessierte an der Imkerei

Einblick in die Imkerei.

Programm: Grundlagen der Bienenhaltung, Bienenarten, Wahl der Behausung, Ansprüche der Bienen, Arbeiten des Imkers, notwendige Investitionen.

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Sa 21.03.2026, 08:00 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Lukas Tratter

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Imkerei Schnupperkurs

Interessierte erhalten einen ersten Einblick in die Imkerei: Theorie und Praxis zu den Grundlagen der Imkerei. Bienenhaltung, Bienenpflege, Imkern im Jahreslauf, Krankheiten der Honigbiene und vieles mehr.

Ort: Bruneck, Gänsbichl, 2

Zeit: Mi 08.04.2026 - Sa 18.04.2026, 17:00 - 13:00 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Stefan Tasser

Gebühr: € 80

Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und für Landwirtschaft in Dietenheim, 0474 573881

Imker*in Professionelles Aufbaumodul

Professionelle Begleitung und vertieftes Wissen zur Bienenhaltung.

Programm: Auswinterung, Volkaufbau, Schwarmverhinderung, Jungvolkbildung, Beutensysteme, Varroa, Produkte, Kosten, Gesetze.

Zielgruppe: Absolventen/Absolventinnen des Imker/Imkerin Grundmoduls

Ort: Mals, Burgusio, 7

Zeit: Sa 21.03.2026 - Sa 13.06.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (43 WBh)

Referent*in: Engelbert Pohl

Gebühr: € 180

Veranstalter: Fachschule für Land- und Forstwirtschaft Fürstenburg, Burgeis, 0473 836500

Cremehonig - fachgerechte Herstellung

Grundlagen der Honigbereitung, Vorbereitungen zur Cremehonigbereitung, Vorstellung der verschiedenen Techniken, Weiterverarbeitung des Produktes, Problembehebungen

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Mi 25.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Andreas Platzer

Gebühr: € 35

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Sie haben Ihren gewünschten Kurs nicht gefunden?

In unserer Kursdatenbank unter

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

werden laufend aktuelle Kurse eingetragen.

Einfach Suchwort eingeben und den richtigen Kurs finden!

Schauen Sie rein!



Tourismus und Gastgewerbe

Hotelmanagement und UaB

Kurzlehrgang: Hotelmanagement

Lehrgang für den Sprung ins Hotelmanagement: Direktion, Personal, Preisgestaltung, Marketing, Vertrieb, Leadership, Qualität.

Zielgruppe: Rezeptionsmitarbeiter*innen mit dem Ziel, in die Hotelführung aufzusteigen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 18.03.2026 - Mi 18.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (75 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Peter Werth

Gebühr: € 1.850

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Webinar Gästeverwaltung Was gibt es Neues?

Wichtige Programmänderungen und Neuerungen

Ort: Online

Zeit: Mo 02.02.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent*in: Werner Messner

Gebühr: € 35

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Klein aber fein zu Tisch ohne Angestellte

Kurzlehrgang zu einem vielversprechenden Konzept für Bäuerinnen und Bauern, die Freude am Kochen und Bewirten haben und sich ein erfolgreiches Standbein am Hof aufbauen wollen, ohne zusätzliche Arbeitskräfte zu beschäftigen.

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Fr 27.02.2026 - Do 26.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Referent*in: Hannes Knollseisen - Karoline Terleth

Gebühr: € 160

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Lehrgang Urlaub auf dem Bauernhof

Überblick über UaB-Standards, Ressourcen prüfen, Konzept entwickeln, Räume planen, Marketing und Hauswirtschaft.

Programm: Entscheidungshilfen zu Größe, Bewerbung und Wirtschaftlichkeit.

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die mit der Dienstleistung UaB beginnen

Ort: Vahrn, Via Salern, 26

Zeit: Do 26.02.2026 - Do 30.04.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Referenten*innen Verschiedene

Gebühr: € 440

Veranstalter: Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, 0472 833711

UaB Grundlehrgang

Ort: Vahrn, Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern, Salernerstraße 26

Zeit: Do 26.02.2026 - Do 23.04.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

Referent*in: Kevin Huck

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Webinar Roter Hahn Stornoschutz

Wie biete ich den Gästen die Reiserücktrittsversicherung an, welche Leistungen bringt die europäischen Reiseversicherung, wie erfolgt die Schadensabwicklung?

Ort: Online

Zeit: Mo 09.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Referent*in: Walter Rier - Susanne Rohrer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Sauna im UaB Betrieb

Seminar: Möglichkeiten der Sauna für UaB-Betriebe und wichtige Umsetzungstipps. Plus: Welche Kräuter eignen sich besonders gut für die Sauna und deren Anwendung.

Ort: Bruneck, SBB-Bezirksbüro, St.-Lorenzner-Straße 8/A

Zeit: Di 03.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Patrik Holz knecht

Gebühr: € 90

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Webinar Preisgestaltung im UaB Betrieb

Haupt- und Nebensaison, Frühstück, Sauna, hofeigene Produkte ... Wie finde ich meinen richtigen Preis?

Ort: Online

Zeit: Do 05.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Referent*in: Kevin Huck

Gebühr: € 30

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Bar und Service leicht gemacht

Studentinnen und Studenten lernen servieren

Sicherer Umgang und Service gegenüber Gästen, praxisnah anwendbar.

Programm: Serviceregeln, HACCP, Serviermethoden, Tischwäsche, Gedeck, Getränkeservice, Gastumgang, praktische Umsetzung.

Zielgruppe: Studentinnen und Studenten sowie Interessierte

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 9

Zeit: Mo 16.02.2026 - Di 17.02.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Fachreferent*in

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Emma Hellenstainer“ Gastron. und Kulinarik, 0472 273800

Kochen für besondere Bedürfnisse

Gerichte für sportlich Aktive

Grundlagen zur Ernährung für Aktive, praxisnah umsetzbar.

Programm: Gesunde Ernährung, Leistungssteigerung, Regeneration, richtige Lebensmittelauswahl, Rezepte und praktische Tipps.

Zielgruppe: Köche/Köchinnen aus der Gastronomie, Diätköche/-Köchinnen

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Fr 10.04.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gerd Locher

Gebühr: € 55

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, 0473 203 205

3

Beratung mit Fingerspitzengefühl - Allergien, Unverträglichkeiten & Sonderwünsche

Umgang mit Allergenen im Service. Inhalte: Allergene erkennen, Unverträglichkeiten, Kreuzkontamination vermeiden, Etiketten lesen, Rezepturen anpassen, Allergenmanagement umsetzen.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Do 05.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Ivonne Daurù Malsiner

Gebühr: € 279

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Kochen und Backen

Das Auge isst mit: perfekte Tellerpräsentation

Ästhetik auf dem Teller: Kurs für optisch ansprechende Speisen. Inhalte: Tellerwahl, Farbkomposition, Anrichtetechniken, Garnituren, Saucen, Basics der Smartphone-Foodfotografie.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Do 19.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Thomas Kostner

Gebühr: € 294

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Schnelle Gerichte für die Alm Speisekarte

Lernen Sie, mit einfachen Rezepten schnell köstliche Almgerichte zuzubereiten – ideal für Almausschänke und alle, die gerne kochen.

Ort: Völs am Schlern

Zeit: Fr 10.04.2026, 09:00 - 14:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Hannes Haselrieder

Gebühr: € 95

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Die Grundsäulen der Gesundheit in Theorie und Praxis

Gesunde Ernährung im Alltag mit einfachen Rezepten, effiziente Übungen und Tipps zur Entspannung bei Stress.

Programm: Theorie und Praxis zu Ernährung, Bewegung und Erholung für ein gesundes Leben.

Zielgruppe: Köche/Köchinnen aus der Gastronomie, Diätköche/-köchinnen

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Fr 27.02.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gerd Locher

Gebühr: € 55

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, 0473 203205

Käse trifft Tee: Genuss ohne Promille – überraschend harmonisch

Mit Käsepräsentation und alkoholfreier Begleitung, vor allem Tee, das Angebot verfeinern und Gäste begeistern.

Programm: Käsekultur, kreative Präsentation, Tee-Begleitung, Praxis: Käse & Getränk.

Zielgruppe: Fachkräfte aus dem Service und der Küche in Gastronomie und Hotellerie

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Do 09.04.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Hansi Baumgartner

Gebühr: € 70

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, 0473 203 205

Professionelle Grundtechniken für das Pizzabacken

Grundlagen des professionellen Pizzabackens, sichere Anwendung verschiedener Teigarten und Beläge, Ofenbedienung für hochwertige Pizzas. Praxis: Teigvorbereitung, klassische und Spezialpizzas, Verkostung.

Zielgruppe: Mitarbeitende aus dem Gastgewerbe (Bereich Küche)

Ort: Brixen, Fischzuchtweg, 9

Zeit: Di 03.03.2026 - Fr 24.04.2026, 15:00 - 20:00 Uhr (87 WBh)

Referent*in: Martin Hecher

Gebühr: € 395

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Emma Hellenstainer“ Gastro. und Kulinarik, 0472 273 800

Kulinarische Vielfalt: Halal und Koscher

Koscher & Halal in der Gastronomie. Inhalte: Unterschiede, Speisegesetze, Hygiene, religiöse Hintergründe, Lebensmittelkombinationen, Zertifizierungen, typische Gerichte und Zubereitung.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Mo 02.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Reinhard Steger

Gebühr: € 287

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Hygiene verstehen – HACCP anwenden: Ein Kurs für die Praxis

Überblick über Lebensmittelhygiene und HACCP, gesetzliche Vorgaben verstehen, Verantwortung im Betrieb wahrnehmen.

Programm: Lebensmittelrecht, Hygienesenken, Personal- und Betriebshygiene, praktische Tipps.

Zielgruppe: Köchinnen und Köche, Patissière und Patissiers, Konditorinnen und Konditoren

Ort: Meran, Freiheitsstraße, 155

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh) Teil 1 Hygiene

Zeit: Sa 07.03.2026, 13:00 - 16:00 Uhr (4 WBh) Teil 2 HACCP

Referent*in: Gerd Locher

Gebühr: € 35

Veranstalter: Landeshotelfachschule Kaiserhof, Meran, 0473 203205

3

Webinar Lebensmittelrecht und Hygiene

Sie erhalten einen Überblick über das geltende Lebensmittelrecht und die Lebensmittelhygiene in ihrem Betrieb. Dieses Webinar behandelt die vorgeschriebenen Inhalte für die Hygieneschulung im Sinne der Verordnung (EG) Nr. 852/2004 und laut Beschluss der Landesregierung Nr. 542/2014.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 25.02.2026, 09:00 - 11:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Stephen Gallmetzer Kaufmann

Gebühr: € 30

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Webinar HACCP Konzept online erstellen

Umsetzung eines HACCP-Verfahrens in Lebensmittelbetrieben. Sie erhalten alle Infos und erstellen unter Anleitung über ein Webportal Ihr eigenes HACCP-Konzept.

Ort: Online

Zeit: Do 26.02.2026, 09:00 - 11:00 Uhr

Zeit: Do 26.03.2026, 09:00 - 11:00 Uhr

Referent*in: Stephen Gallmetzer Kaufmann

Gebühr: € 63

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Betriebsführung und Büroorganisation

Rechtliches und Finanzen

BL - Privacy leicht gemacht - Die Grundlagen des Datenschutzrechts

Grundlagen des Datenschutzes verstehen und im Berufsalltag verantwortungsvoll anwenden.

Programm: Vorschriften, Datenverarbeitung, Rechtmäßigkeit, Zweckbindung, Speicherbegrenzung, Marketing, Vertrieb, HR.

Zielgruppe: Mitarbeitende in der Verwaltung

Ort: Bozen, Via Werner Von Siemens, 6_8

Zeit: Di 24.02.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Claudia Erlacher

Gebühr: € 40

Veranstalter: Landesberufsschule für Handel und Grafik „J. Gutenberg“, Bozen, 0471 568500

Arbeitsrecht Vertieft: Lohnkosten und Sozialabgaben

Lohnkosten im Griff: Kurs zu rechtlichen Grundlagen und Lohnkomponenten inkl. Außendienstzulagen und Spesen, für effiziente und sichere Handhabung im Betrieb.

Zielgruppe: Führungskräfte, Personalverantwortliche, Unternehmer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 26.03.2026, 08:30 - 13:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Bruni Pircher

Gebühr: € 250, € 1190 für alle 5 Module

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Arbeitsrecht Vertieft: Welfare und Spesenvergütung

Moderne Entlohnung mit System: Seminar zu Arbeitsrecht mit Fokus auf Welfare und Spesenvergütung.

Inhalte: rechtliche Grundlagen, praktische Regelungen, aktuelle Entwicklungen.

Zielgruppe: Führungskräfte, Personalverantwortliche, Unternehmer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 11.03.2026, 08:30 - 13:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Bruni Pircher

Gebühr: € 250, € 1190 für alle 5 Module

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Arbeitsrecht Vertieft: Entlohnung 360°

Von der Basis bis zum Bonus - Entwickeln Sie faire und effektive Entlohnungssysteme: Bruni Pircher zeigt Ihnen praxisnah, wie Sie Entlohnung, Welfare und Fringe Benefits optimal auf Mitarbeiterbedürfnisse und Unternehmensziele abstimmen.

Zielgruppe: Führungskräfte, Personalverantwortliche

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 26.02.2026, 08:30 - 13:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Bruni Pircher

Gebühr: € 250, € 1190 für alle 5 Module

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Arbeitsrecht Vertieft: Arbeitszeit und Freistellungen

Alles zu Überstunden, Ruhezeiten und korrekter Handhabung im Alltag.

Zielgruppe: HR Bereich

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 11.02.2026, 08:30 - 13:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Bruni Pircher

Gebühr: € 250, € 1190 für alle 5 Module

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Buchhaltung

Buchhaltung für Neueinsteiger*innen

Seminar vermittelt Grundlagen der doppelten Buchhaltung, Bilanz, Erfolgsrechnung, Mehrwertsteuer, Abschreibungen, Fakturierung und einfache Lohnberechnung anhand praktischer Beispiele.

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Fr 27.02.2026 - Fr 20.03.2026, 18:30 - 20:50 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Magdalena Brugger

Gebühr: € 210

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, 0472 207978

Ort: Bruneck, Toblstraße 6

Zeit: Mo 02.03.2026 - Do 19.03.2026, 19:00 - 21:20 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Florian Burger

Gebühr: € 210

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, 0474 413705

Ort: Bozen, Pfarrplatz, 31

Zeit: Di 03.03.2026 - Do 19.03.2026, 19:00 - 21:20 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Anna Lageder

Gebühr: € 210

Veranstalter: KVV Bildung Bozen, 0471 978057

Ort: ONLINE

Zeit: Di 14.04.2026 - Do 30.04.2026, 19:00 - 21:20 Uhr (19 WBh) 6 Kurstage

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 11.05.2026 - Di 26.05.2026, 08:00 - 13:00 Uhr (40 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Fachreferent*in

Gebühr: € 210

Veranstalter: KVV Bildung Meran, 0473 229537

Buchhaltung kompakt

Kurs macht Sie fit für Rechnungswesen: Grundlagen und vertiefende Buchhaltung mit vielen Fallbeispielen und Übungen für praxisnahes betriebswirtschaftliches Know-how.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Mo 02.03.2026 - Mi 11.03.2026, 13:00 - 18:00 Uhr (40 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Burkhard Kofler

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 11.05.2026 - Di 26.05.2026, 08:00 - 13:00 Uhr (40 WBh) 6 Kurstage

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 06.07.2026 - Mi 15.07.2026, 08:00 - 13:00 Uhr (40 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Helmut Sartori

Gebühr: € 649

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Buchhaltung Aufbaukurs

Bilanz und Erfolgsrechnung, Anlage- und Personalbuchhaltung, Vorabschlussbuchungen sowie wichtige Kennzahlen für fundierte Buchhaltungskenntnisse.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 12.05.2026 - Do 21.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (11 WBh) 4 Kurstage

Gebühr: € 120

Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229537

Buchhaltung - Aufbaukurs

Vertiefung Finanzbuchhaltung: Warenbewegungen, Kontenplan, Anlagevermögen, Jahresabschluss, Abgrenzungen, Abschreibungen, Rückstellungen, Praxisbeispiele.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mo 23.02.2026 - Mi 11.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (24 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Arnold Zani

Gebühr: € 279

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Finanzbuchhaltung für Anfänger*innen

Seminar vermittelt Grundlagen der Finanzbuchhaltung: Stammdaten, Kontenplan, Bilanz, Erfolgsrechnung, Buchungen, Kennzahlen und praktische Übungen für sichere Anwendung im Alltag.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Sachbearbeiter*innen aus der Buchhaltung

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 19.05.2026 - Do 21.05.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (28 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Stefan Deporta

Gebühr: € 600

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Kostenrechnung, Bilanz, Controlling

Kosten im Griff!

Grundlagen Kostenrechnung und Kalkulation für KMU mit Excel. Inhalte: Kostenarten, Kostenstellen, Kostenträger, Preiskalkulation, BAB, Abweichungsanalysen, Praxis mit realen Bilanzen.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Verantwortliche der Bereiche Rechnungswesen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 03.03.2026 - Mi 04.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sonia Romagna

Gebühr: € 279

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Bilanzanalyse I

Grundlagen Bilanzanalyse. Inhalte: Bilanz und G&V lesen, Kennzahlen wie Liquidität, ROI, ROS, Cash-Flow interpretieren, Vergleiche und Gesamtbewertung, Praxis mit echten Bilanzen.

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

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 31.03.2026 - Mi 01.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sonia Romagna

Gebühr: € 298

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Online-Infoabend Lehrgang: Controlling

Bei der Infoveranstaltung wird das Konzept des Lehrgangs mit Zielen, Inhalten und Vortragenden präsentiert. Es steht Ihnen das Bildungshaus und alle Partner gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

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

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 27.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Stefan Deporta

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Rechnen statt Raten: Die Grundlagen des Controllings

Einstieg ins Controlling für KMU. Inhalte: Aufgaben, Prozesse, Cash Flow, Deckungsbeiträge, wichtige Steuerungsinstrumente für sichere und effiziente Unternehmensführung.

Ort: Brixen, Schlernstraße, 1

Zeit: Mi 13.05.2026 - Mi 27.05.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Klaus Bracchetti

Gebühr: € 299

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Die Bilanz verstehen

Grundlagen Bilanzierung, Kennzahlen und Bilanzanalyse. Ergänzend: Controlling, Kostenrechnung und ESG-Integration in die Unternehmensberichterstattung für praxisnahes Verständnis.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 24.04.2026, 08:00 - 13:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Klaus Pernthaler

Gebühr: € 99

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Bilanz Check und Planung / Mehr Durchblick, mehr Erfolg

Wie fit ist mein Unternehmen? Unternehmensfitness prüfen. Inhalte: Bilanzanalyse, Kennzahlen berechnen, Unternehmenswert ermitteln, Jahresplanung und Soll-Ist-Vergleiche für sichere Steuerung und Zielkontrolle.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Führungskräfte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 10.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Simon Brunner

Gebühr: € 195

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Management, Betriebsführung

Führen mit Herz

Erfolgreich führen - eine Herzensangelegenheit. 5-tägiger Lehrgang.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: 23.01.2026, 23.02.2026, 19.03.2026, 17.04.2026, 19.05.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (47 WBh)

Referent*in: Ruth Gschleier

Gebühr: € 950, Nichtmitglieder, € 332,50 hds- und EbK-Mitglieder

Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Sag, was zählt!

Führung durch klare Botschaften.

Zielgruppe: Berater*in, Führungskräfte, Unternehmer*in

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 03.03.2026 - Mi 04.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Percy Hoven

Gebühr: € 890

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Meetings erfolgreich leiten

Im Seminar lernen Führungskräfte, Sitzungen effizient zu planen, moderieren und zu Ergebnissen zu führen. Praxisnahe Werkzeuge helfen, Meetings professionell, motivierend und zielorientiert zu steuern.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Mi 06.05.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 165 Nichtmitglieder, € 99 EBK-Mitglieder, € 123,75 hds-Mitglieder

Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Mut zur Entscheidung

Erfolg durch klare Entscheidungen. Inhalte: Methoden für bessere Entscheidungen im Berufsalltag, Angst vor Fehlern überwinden, praxisnahe Tipps von Gerhard Jantzen.

Zielgruppe: Führungskräfte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 13.04.2026 - Di 14.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Gerhard Jantzen

Gebühr: € 650

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Selfleadership durch emotionale Resilienz

Nur wer sich selbst führen kann, kann andere führen. Führung ist ein innerer Prozess, der in einer komplexen Welt Stabilität, Selbstkenntnis und emotionale Resilienz erfordert.

Zielgruppe: Führungskräfte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 03.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Fabian Untersteiner Fellin
Gebühr: € 335
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Strukturieren. Führen. Verändern

Organisationen für die Zukunft vorbereiten! Inhalte: Analyse mit KLAR- und ZDE-Modell, typische Fehler wie AGABU-Effekt vermeiden, praktische Werkzeuge für Struktur, Prozesse und Führung, inkl. Online-Nachberatung.

Ort: Brixen, Station Center, Venetostraße, 26
Zeit: Mo 15.06.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Nicole Baumgartner
Gebühr: € 260, € 156 EBK-Mitglieder, € 91 hds+EbK-Mitglieder, € 195 hds-Mitglieder
Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 0471 1310312

3

Rhetorisch fit für die Führungsposition

Rhetorisch fit für Führungspositionen: Strategisch kommunizieren, überzeugen und souverän auftreten. Auftritt, Haltung, Argumentation, Verhandeln, Grenzen setzen, praxisnahe Übungen.

Zielgruppe: Führungspersonen, Unternehmer
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 13.07.2026 - Di 14.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Karin Anna Kekulé
Gebühr: € 490
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Führungsstärke und Resilienz

Resiliente Führung: Innere Stärke finden, Belastungsgrenzen kennen und Energiereserven füllen. Inhalte: Potenziale entfalten, Stresskompetenz, gesunde Glaubenssätze nach Viktor Frankl.

Zielgruppe: Führungskräfte, Teamleiter*innen, Abteilungsleiter*innen
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Di 28.04.2026 - Mi 29.04.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Anna Maria Pircher Friedrich
Gebühr: € 390
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Successful International Negotiations

Strategies for success! Negotiating globally requires cultural awareness, strong English skills, and proven techniques. Learn modern theories, Harvard concept, phases, key phrases, and cross-cultural competence.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Führungskräfte von Südtiroler Unternehmen
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 07.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Conny R. Montague
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Führung ist (k)ein Kinderspiel

The Leadership Games: Praxisnah Führung erleben, Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen und lernen, wie Sie Ihre Abteilung erfolgreich leiten – ohne reale Risiken.

Zielgruppe: Führungskräfte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 15.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ralph Dalibor

Gebühr: € 400

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Tabu-Themen als Führungskraft

Sie stehen als Führungskraft unter Druck, haben Zweifel oder tragen Belastungen mit sich, über die Sie im Alltag nicht sprechen können? Dann sind Sie hier genau richtig!

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 03.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Claudia Murgia

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Mein Einstieg in die Führung

Mit Klarheit, Haltung und Motivation: Vorbereitung auf Führungsrolle, Erwartungen klären, innere Haltung stärken, Wechsel vom Kollegen zur Führungskraft meistern, Tools für Führung und Konfliktlösung.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Do 28.05.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Claudia Murgia

Gebühr: € 99

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Systemisches Leadership

Ausbildung zum Open System Professional nach OSM-Standards: Vermittlung von Grundwerkzeugen für systemisches Denken, Handeln und teamorientierte Kommunikation.

Zielgruppe: Führungskräfte, Geschäftsführer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 26.05.2026 - Di 09.02.2027, 09:00 - 17:00 Uhr (173 WBh) 20 Kurstage

Referent*in: Hänsel Schwarzenauer - Kathia Nocker - Kambiz Poostchi - Carina Prantl

Gebühr: € 4.690

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Führen ohne hierarchische Macht

Wirkungsvoll agieren in Projekten & Co: Echte Führung braucht keine Hierarchie – entdecken Sie, wie Sie mit Haltung, Klarheit und Einflusskraft überzeugen.

Zielgruppe: Abteilungsleiter, Führungskräfte, Produkt- und Projektmanager

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 25.05.2026 - Di 26.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Miriam Baiter

Gebühr: € 650

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Erfolgreich als Führungskraft

Grundlagen moderner Führung: Methoden und Techniken für erfolgreiche Führung anhand Praxisbeispielen und Simulationen. Inhalte: Rollenklärung, MbO, situatives Führen, Kommunikation, Motivation, Teamarbeit.

Zielgruppe: Führungskräfte

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 14.04.2026 - Mi 15.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Reinhard Feichter

Gebühr: € 298

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

3

Familiäre Kompetenzen als Erfolgsfaktoren

Work-Family-Integration zeigt, wie familiäre Fähigkeiten wie Organisation und Konfliktlösung im Beruf genutzt werden. Seminar vermittelt Methoden zur Potenzialnutzung.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 06.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Klaus Schwarz

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Natürlich führen

Leadership mit Herz, Haltung & innerer Stärke: Klarheit, Ausrichtung und Präsenz. Im Seminar entdecken Sie Ihren Führungsstil, inspiriert von Naturprinzipien, Embodiment und Neuromentaltraining.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 14.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ruth Rieder

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Online-Infoabend Lehrgang: Coaching als Führungsaufgabe

Beim Infoabend können Sie sich über die Inhalte, Ziele, den Umfang, Termine, Referenten und Fördermöglichkeiten des Lehrgangs informieren und lernen die Lehrgangsleitung und -begleitung kennen.

Zielgruppe: Führungskräfte und Personalverantwortliche

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 05.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Birgit Dissertori

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Lehrgang: Coaching als Führungsaufgabe

Das Ganze im Blick: Weiterbildung für moderne Personalführung. Sie lernen lösungsfokussierte Gespräche, Teammoderation und Konfliktmanagement. Module decken Führung, Kommunikation, Entwicklung und Gesundheit ab.

Zielgruppe: Führungskräfte und Personalverantwortliche

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 18.05.2026 - Mi 11.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (112 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Birgit Dissertori

Gebühr: € 3.190 (6 Module)

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Nachhaltigkeitsmanagement – Kompaktseminar

Nachhaltigkeit als Innovationstreiber: Seminar bietet Überblick, erklärt Begriffe, Berichtspflichten und zeigt, wie Nachhaltigkeit gemessen, integriert und als Chance genutzt wird.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Führungskräfte

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mo 11.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Erwin Rauch

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Angewandte Psychologie für Führungskräfte

Sich selbst und andere psychologisch richtig führen: Seminar vermittelt psychologisches Know-how für wirk-same Führung, Motivation, Gesprächsführung und Strategien für schwierige Situationen.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Führungskräfte

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 12.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alexander Almstetter

Gebühr: € 229

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Nachfolge im Familienunternehmen konkret und praktisch

Wege zur erfolgreichen Unternehmensübergabe: Seminar zeigt Besonderheiten von Familienunternehmen, typische Konflikte und praxisnahe Lösungen für Nachfolge, inkl. Good Governance und Fehlervermeidung.

Zielgruppe: Inhaber und Führungskräfte von Familienunternehmen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 27.04.2026 - Di 28.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Armin Rainer

Gebühr: € 750

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Praxisorientiertes Business Development - Executive Master

Praxisgerechte Ansätze für zukunftsorientierte Unternehmensentwicklung: Kompaktlehrgang vermittelt Know-how für strategische Planung, fundierte Entscheidungen und erfolgreiche Projektumsetzung.

Zielgruppe: Geschäftsführer, Verantwortliche für Vertrieb und Marketing

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 27.04.2026 - Do 30.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (35 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Barbara Hell - Urban Kilian Wissmeier
Gebühr: € 1.790
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Lehrgang: Young talents for leadership

Führungskraft werden und sein: Lehrgang vermittelt Leadership-Skills und persönliche Kompetenzen für junge Führungskräfte. Fünf Module plus Online-Supervision bereiten praxisnah auf Führungsverantwortung vor.

Zielgruppe: Junge, ehrgeizige Menschen
Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Do 19.03.2026 - Do 11.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh) 7 Kurstage
Referent*in: Rafaela Pittschieler
Gebühr: € 1.500
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Grundlagentraining Produktmanagement

Von der Analyse bis zur Umsetzung

Zielgruppe: Entscheider*innen, Fach- und Führungskräfte aus Produktion
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 20.04.2026 - Mi 22.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Barbara Hell
Gebühr: € 1.490
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Der Weg zur Führungspersönlichkeit

Diese Kompetenzen benötigt die Führungskraft der Zukunft: Seminar zeigt, wie Führung mit zunehmender Komplexität umgeht und neue Ansätze für Werte, Einstellungen und Ansprüche entwickelt.

Ort: Brixen, Schlernstraße, 1
Zeit: Do 23.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Ute Mariacher
Gebühr: € 199
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vom Kollegen zum Vorgesetzten

Mitgestalten statt nur mitarbeiten: Seminar vermittelt modernes Führungsverständnis und praxisnahe Werkzeuge, um Ihre Rolle professionell und wirksam zu gestalten.

Zielgruppe: Einsteiger*innen im HR Bereich, Führungskräfte
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mi 08.04.2026 - Do 18.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (28 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Robert Kufner
Gebühr: € 950
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Praxislehrgang Coaching

Methoden und Tools für den Berufsalltag: Lehrgang zeigt, wie Coaching-Methoden Führung und Teamarbeit stärken. Sie lernen Strategien für Klarheit, Konfliktlösung und Kommunikation.

Ort: ONLINE - Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 08.04.2026 - Mi 27.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (48 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Georg Braun - Ursula Muckenhuber

Gebühr: € 1.299

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

3

Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft

Auf junge Führungskräfte warten viele Herausforderungen: Zweitätiges Training vermittelt Führungsaufgaben, Instrumente und soziale Kompetenzen. Dritter Tag vertieft Selbstführung und Resilienz.

Zielgruppe: „Junge“ und angehende Führungskräfte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 12.03.2026 - Mi 08.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Heino Pider

Gebühr: € 490

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Das Unternehmenscockpit

Die entscheidenden Kennzahlen stets im Blick haben: Seminar zeigt, wie Sie relevante KPIs identifizieren, interpretieren und für fundierte Entscheidungen nutzen, um Rentabilität und Liquidität zu sichern.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Geschäftsführer*innen, Führungskräfte, Verwaltungsleiter*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 18.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sonia Romagna

Gebühr: € 179

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Führen auf Distanz

Wirksame Mitarbeiterführung verteilter, virtueller Teams: Webinar vermittelt Strategien für hybride Führung, Vertrauen statt Kontrolle, klare Kommunikation und Rituale zur Stärkung des Teamzusammenhalts.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Führungskräfte

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 25.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Thomas Pohl

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Unternehmenskultur messen und entwickeln

Die Kultur einer Organisation prägt Zusammenarbeit und Veränderung. Im Training lernen Sie, Kultur sichtbar zu machen, Reifegrad zu messen und Werkzeuge für nachhaltige Kulturentwicklung anzuwenden.

Zielgruppe: Führungskräfte und Manager, Personal- und Organisationsentwickler

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 06.03.2026 - Do 26.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Claudia Weyrauther

Gebühr: € 780

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Symposium: Brücken bauen - Generationsübergabe im Familienunternehmen

Südtirols Wirtschaft baut auf Familienbetriebe: Tagung „Brücken bauen“ bietet Input von Heiko Kleve, Austausch mit Unternehmer*innen und Best Practices für erfolgreiche Unternehmensnachfolge.

Zielgruppe: Familienunternehmen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 09.03.2026, 09:00 - 19:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Heiko Kleve

Gebühr: € 210

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

3

Stilsicher und authentisch auftreten

Business-Knigge für Führungskräfte: Seminar zeigt, wie Sie mit Stil, Auftreten und Umgangsformen Ihre Führungsrolle stärken. Inkl. Praxis zu Kleidung, Körpersprache und Geschäftsessen.

Zielgruppe: Führungskräfte aller Ebenen und Branchen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 04.03.2026 - Do 05.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Motsch

Gebühr: € 680

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Klar führen - souverän handeln

Selbstführung für Führungskräfte: Workshop stärkt innere Klarheit, Selbststeuerung und Resilienz. Sie lernen Strategien zur Selbstregulation und nutzen Selbstführung als Basis wirksamer Führung.

Zielgruppe: Führungskräfte auf allen Ebenen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 26.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Johannes Herbst

Gebühr: € 260

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Auf dem Weg zur Top-Führungskraft

Zertifizierter Lehrgang für Führungskräfte: Zehntägiges Programm in vier Modulen vermittelt Leadership-Skills, Selbstführung, Teammanagement und Kommunikation für souveräne, erfolgreiche Führung.

Zielgruppe: Unternehmer*innen und Führungskräfte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 23.02.2026 - Mi 07.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (93 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Heino Pider - Katharina von Bruchhausen

Gebühr: € 2.490

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Professionell führen von Anfang an

Die junge Führungspersönlichkeit: Seminar vermittelt Grundlagen, Rollen und Aufgaben für neue Führungskräfte. Sie lernen Führungsstile, Akzeptanzbedingungen und praktische Tipps für den Einstieg.

Zielgruppe: Junge Unternehmer*innen und Führungskräfte sowie angehende Führungskräfte

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 10.02.2026 - Mi 11.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Reinhard Feichter

Gebühr: € 259

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Gesprächslenkung und Sitzungsführung

Kommunikation aktiv gestalten: Tagesseminar vermittelt Grundlagen und professionelle Sitzungsleitung. Praxisübungen und Checklisten helfen, Meetings effizient und ergebnisorientiert zu führen.

Zielgruppe: Führungskräfte, Bereichsleiter, Obleute von Vereinen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 05.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christine Zelger

Gebühr: € 160

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Führen ohne Psychotricks

Erfolgreich führen durch wirkungsvolle Kommunikation: Seminar vermittelt Strategien für authentische Führung ohne manipulative Tricks, basierend auf Werten und Persönlichkeit.

Zielgruppe: Führungskräfte, HR, Management in Mittelständischen Unternehmen & KMU's

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 02.02.2026 - Di 03.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Frank Hagenow

Gebühr: € 890 (inkl. handsigniertes Buchexemplar)

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

SOS für Meetings & Trainings

Strukturiert, kreativ, spontan: Seminar zeigt, wie Sie Meetings und Workshops auch unter Zeitdruck aktivierend und zielführend gestalten – mit wenig Aufwand und maximaler Wirkung.

Zielgruppe: Führungskräfte, Teamleiter, Trainer

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 07.05.2026 - Fr 08.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Bettina Ritter-Mamczek

Gebühr: € 920 inkl. 1/2 Tag Online-Follow-Up Treffen

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Führung muss führen

Mit systemischen Prinzipien zu mehr Erfolg im Unternehmen

Sie erhalten Einblick in die Prinzipien systemischer Führungsansätze.

Zielgruppe: Abteilungsleiter*in, Führungskräfte, Geschäftsführer*in

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Kambiz Poostchi
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Betriebsgründung

Der Weg in die Selbstständigkeit

Ein Informationsabend zu steuer- und arbeitsrechtlichen Aspekten: Überblick zu Formen der Selbstständigkeit, Pauschalsystemen und rechtlichen Verpflichtungen für den Start in die Selbstständigkeit.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mi 18.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Moritz Schorn
Gebühr: € 49
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Nebenberuflich ein Unternehmen gründen

Unternehmer*in in Teilzeit: Seminar zeigt Möglichkeiten der nebenberuflichen Selbstständigkeit, rechtliche und steuerliche Aspekte sowie Kalkulation für eine erfolgreiche Umsetzung.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 19.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Marco Masi
Gebühr: € 30
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945 666

Frauen in Führungsposition

Die Kraft der weiblichen Führung

Im Workshop reflektieren wir Führungsrollen, identifizieren zukunftsfähige Muster und teilen Erfahrungen aus weiblich geprägten Lebens- und Arbeitswelten.

Zielgruppe: Frauen
Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Fr 24.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Ute Mariacher
Gebühr: € 199
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Leadership Basislehrgang für Frauen

Im 2-tägigen Leadership-Lehrgang für Frauen stärken Sie Ihre Führungsrolle, entwickeln Methoden und führen souverän im Einklang mit Ihren Werten.

Zielgruppe: Frauen in Führung oder auf dem Weg dorthin
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Do 23.04.2026 - Fr 24.04.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Monika Habicher

Gebühr: € 580

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Gesprächsführung - typisch Frau!

Mehr Präsenz, Überzeugungskraft und Konfliktkompetenz im Gespräch

Diese Seminarreihe zeigt Frauen, wie sie ihre Stimme, Überzeugungskraft und Souveränität stärken, um Gespräche klar, wirkungsvoll und selbstbewusst zu führen

Zielgruppe: Berufstätige Frauen, Führungskräfte

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 27.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh) Modul 1

Zeit: Fr 13.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh) Modul 2

Zeit: Fr 27.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh) Modul 3

Referent*in: Karin Ausserhofer

Gebühr: € 650 (3 Module), € 250 einzelne Module

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Auf Augenhöhe verhandeln

Das Training stärkt Frauen für erfolgreiche Verhandlungen. Sie lernen Strategien, Vorbereitung, Umgang mit Konflikten und Biases sowie praktische Tipps für souveränes Verhandeln.

Zielgruppe: Unternehmerinnen, weibliche Führungskräfte, Freiberuflerinnen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Fr 08.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Conny R. Montague

Gebühr: € 98

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Digitale Tools & Künstliche Intelligenz im Betrieb

ChatGPT für Microsoft Office – Grundlagen

Webinar zeigt, wie KI und ChatGPT in Word, Excel, Outlook und PowerPoint Arbeitsabläufe optimieren. Mit Tipps, Beispielen und Prompts für effiziente Nutzung.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen von Unternehmen

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 30.03.2026 - Di 31.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ines Venzke

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Zertifizierte*r KI-Manager*in

„All in one“ KI-Kompetenzen – Grundlagenkurs für ISO Zertifizierung

Das AI Manager Programm vermittelt die nötige Expertise, um KI-Projekte souverän zu steuern – von der Use Case-Entwicklung über Compliance und Governance bis zur praktischen Umsetzung.

Zielgruppe: Führungskräfte, HR, Interessierte, IT- Projektleiter*in, Projektmanager

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 13.04.2026 - Mi 15.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Lisa Höllbacher
Gebühr: € 1.490 (inkl. 1:1 Coachingssession und Abschlusspräsentationen)
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI im Coaching

Der Workshop zeigt, wie KI im Coaching als Reflexionspartner wirkt. Mit Tools, Praxisbeispielen und Impulsen für den sicheren, professionellen Einsatz von KI.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Mi 20.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh) 1 Kurstag
Referent*in: Georg Braun
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

3

KI & Recht: Was Unternehmen wissen müssen

Webinar gibt Überblick zu rechtlichen Anforderungen beim KI-Einsatz. Mit Handlungsempfehlungen für Unternehmen zu EU-AI Act, Datenschutz, Haftung und sicheren Maßnahmen.

Zielgruppe: Führungskräfte von Südtiroler Unternehmen
Ort: ONLINE
Zeit: Fr 06.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Christian Notdurfter - Gerhard Kunnert
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Strategische PR mit KI - stark in Alltag und Krise

Öffentlichkeitsarbeit mit KI als Basis für effektive Krisenkommunikation

Lernen Sie, wie KI-gestützte Öffentlichkeitsarbeit Ihre Kommunikation im Alltag stärkt und Sie in Krisen souverän handeln lässt.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, PR-Redakteure in Unternehmen und Institutionen
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 11.05.2026 - Di 12.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Ralph Dalibor
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI in Unternehmensführung

Praxisworkshop: KI-gestützte Kennzahlen, Entscheidungs-Workflows & Managementaufgaben

Zielgruppe: Bereichsleiter*innen, Controller, Geschäftsführer*innen
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 25.05.2026 - Di 26.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Basar Seven
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Effizient im Büro mit digitalen Helfern

Seminar zeigt Tipps für Outlook, OneNote & Co. für mehr Ordnung und Effizienz. Mit praktischen Funktionen und digitalen Tools für professionelle Büroarbeit.

Zielgruppe: Sekretär*innen und Mitarbeiter*innen

Ort: ONLINE

Zeit: Di 12.05.2026 - Mi 13.05.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Brigitte Graf

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

KI-Tools für den Büroalltag

Mit Künstlicher Intelligenz den Arbeitsalltag optimieren: Effizienzsteigerung in Texten, Präsentationen und mehr. Dieser Kurs richtet sich an Bürofachkräfte, die ihre Arbeitsprozesse durch den gezielten Einsatz von KI optimieren möchten.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen aus Büro & Verwaltung

Ort: Online

Zeit: Di 19.05.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Oberrauter

Gebühr: € 185

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI im Business Development

Wachstum sichern, Chancen erkennen, Märkte entwickeln

Zielgruppe: Führungskräfte, Management in Mittelständischen Unternehmen & KMU's

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 08.06.2026 - Di 09.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Barbara Hell

Gebühr: € 890

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

MS 365 - MS Teams for User

Seminar zeigt, wie MS Teams Kommunikation und Zusammenarbeit erleichtert. Mit Tipps für Chats, Meetings, Dokumenten- und Aufgabenmanagement für effiziente Teamarbeit.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen von Unternehmen

Ort: ONLINE

Zeit: Di 14.04.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Christine Vigl Steger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Das 1x1 der Künstlichen Intelligenz

KI verstehen und anwenden für Einsteiger

Sie erhalten einen klaren, verständlichen Überblick über die Welt der KI – ganz ohne Fachchinesisch.

Zielgruppe: Mitarbeiter aus dem Bildungsbereich, aus Büro & Verwaltung

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 20.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Lorenzo Nesler
Gebühr: € 185
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

ChatGPT in der Personalarbeit

Workshop zeigt, wie KI und ChatGPT Recruiting, HR und Mitarbeiterentwicklung optimieren. Mit praktischen Anwendungen für moderne Personalarbeit.

Zielgruppe: HR, Personalverantwortliche, Recruiter
Ort: Online
Zeit: Di 10.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Barbara Oberrauter
Gebühr: € 185
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI-Automatisierungen in der Praxis

Erleben Sie, wie Sie mit n8n ohne Programmierung smarte Workflows und KI-Agenten gestalten. Verbinden Sie Apps, Daten und Sprachmodelle für automatisierte Abläufe.

Zielgruppe: Projektmanager, Prozessmanager, Selbstständige, Unternehmer
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Do 04.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Lorenzo Nesler
Gebühr: € 335
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI für Businesspläne & Geschäftsmodelle

Geschäftsmodell-Design, Markt- & Kundenanalyse, Prototyping

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Do 28.05.2026 - Fr 29.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Basar Seven
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI-Strategie für Führungskräfte

Im 2,5-tägigen Seminar erfahren Sie, wie KI funktioniert und welchen Nutzen sie für Ihr Unternehmen bringt. Sie lernen, strategische Chancen gezielt zu nutzen.

Zielgruppe: Führungskräfte, Innovatoren, Projektleiter
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 04.05.2026 - Fr 08.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (22 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Oliver Schick
Gebühr: € 890
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI im Rechnungswesen und Controlling

Datenaufbereitung, Analysen & Controlling

Zielgruppe: Controller, HR

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 27.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Basar Seven

Gebühr: € 335

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

ChatGPT für Führungskräfte

Workshop zeigt, wie generative KI Kommunikation verändert und Effizienz sowie Innovationskraft steigert. Entdecken Sie praxisnahe Anwendungen für Ihren Alltag.

Zielgruppe: Führungskräfte, Team- und Gruppenleiter, Unternehmer

Ort: ONLINE

Zeit: Di 14.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Oberrauter

Gebühr: € 185

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI im Rechnungswesen

Interaktives Webinar zeigt, wie KI Finanzanalysen, Reporting und Automatisierung im Rechnungswesen erleichtert. Mit Praxisübungen und Tools wie ChatGPT, Excel und Power BI.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Führungskräfte

Ort: ONLINE

Zeit: Di 14.04.2026 - Di 21.04.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ines Venzke

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

KI im Makleralltag

Effizienz und Wirkung neu gedacht

2-tägiges Intensivseminar für Makler*innen. Sie erfahren, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini und Claude praxisnah und direkt im Arbeitsalltag einsetzen.

Zielgruppe: Immobilienmakler*innen

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 02.03.2026 - Di 03.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Daniel Egerer - Michael Müller

Gebühr: € 650

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Büroorganisation: digital, effizient und professionell

Seminar vermittelt Schlüsselkompetenzen für Assistenz 4.0. Mit modernen Tools, Strategien und Mindset gestalten Sie Ihre Rolle im digitalen Office souverän und wirksam.

Zielgruppe: Büromitarbeiter*innen

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 24.03.2026 - Mi 25.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Marion Schomacher
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Personalführung, Teambildung

Kurzlehrgang: Personalmanagement in 360°

Kurzlehrgang vermittelt praxisnahes HR-Wissen zu Arbeitsrecht, Recruiting, Personalentwicklung und Planung. Mit Übungen und Fallstudien für direkten Praxistransfer.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen und Führungskräfte aus dem Personalbereich
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Di 05.05.2026 - Mi 07.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (75 WBh) 8 Kurstage
Referent*in: Fachreferent*innen
Gebühr: € 1.650
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

NEU So tickst du – so ticken die anderen – Charaktere erkennen im Arbeitsalltag (BL)

Lernen Sie mit DISC, wie Persönlichkeitsstile funktionieren und wie Sie besser kommunizieren und Konflikte vermeiden.

Programm: Erkennen Sie Typen, vermeiden Missverständnisse, fördern klare Kommunikation und entspannte Zusammenarbeit.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben.
Ort: Bozen, Romstraße, 20
Zeit: Mi 04.03.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Alex Carli
Gebühr: € 60
Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

Liberating Structures

Seminar zeigt, wie Sie mit 33 Liberating Structures alle Stimmen einbeziehen, Entscheidungen beschleunigen und bessere Ergebnisse im Team erzielen.

Zielgruppe: Führungskräfte, Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen, Teamleiter*in
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Fr 08.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Ralph Dalibor
Gebühr: € 400
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Mitarbeiterbindung und -entwicklung

Seminar vermittelt Strategien zur Mitarbeiterbindung in Zeiten von Fachkräftemangel. Sie lernen Faktoren, Maßnahmen und Ansätze zur Potenzialentfaltung kennen.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, Führungskräfte und Personalverantwortliche

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 23.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sabine Romy Fischer

Gebühr: € 139

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Gelungene Zusammenarbeit im Büro

Seminar vermittelt Methoden für bessere Teamarbeit, klare Kommunikation und professionelles Konfliktmanagement. Mit Übungen für ein positives Arbeitsklima und mehr Produktivität.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen, die gut zusammenarbeiten wollen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 21.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Luise Vieider

Gebühr: € 159

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Erfolgreiches Onboarding

Lehrgang zeigt, wie Sie neue Mitarbeitende professionell und wertschätzend integrieren – vom Recruiting über Onboarding bis zur erfolgreichen Einarbeitung.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Do 12.03.2026, 08:00 - 12:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Peter Werth

Gebühr: € 38,5 hds+EBK-Mitglieder, € 110, Nichtmitglieder

Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Widerstand im Team souverän begegnen und auflösen

Seminar stärkt Ihre Fähigkeit, Widerstand im Team früh zu erkennen, konstruktiv zu lösen und den Zusammenhalt zu fördern. Mit praxisnahen Strategien und Handlungsschritten.

Zielgruppe: Führungskräfte aller Bereiche, angehende Führungskräfte, Bereichsleiter*in

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 19.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (10 WBh)

Referent*in: Monika Habicher

Gebühr: € 280

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Erfolgreich im Team arbeiten

Im Seminar erfahren Sie, wie professionelle Teamarbeit gelingt. Sie lernen Vertrauen aufzubauen, Konflikte zu lösen und Kommunikation sowie Organisation im Team zu stärken.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen und alle Interessierten

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 14.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 190
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Teambuilding als Schlüssel zur Mitarbeiterbindung

Starkes Teamgefühl bindet Talente langfristig. Gezieltes Teambuilding schafft Wertschätzung, steigert Motivation und fördert Innovation sowie effizientes Arbeiten.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Mi 25.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Claudia Murgia
Gebühr: € 89
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

3

Meine Rolle im Team

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Di 03.03.2026 - Di 24.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Karin Ausserhofer - Alessandro Origo
Gebühr: € 490
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

High Potentials auf die Führung vorbereiten

Gute Führung beginnt bei Ihnen selbst und wirkt im Team. Im Seminar lernen Sie, mit Klarheit, Empathie und Strategie Menschen zu begeistern und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.

Zielgruppe: Einsteiger*innen im HR Bereich
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Di 17.03.2026 - Mi 18.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Sabine Fischer
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Lehrgang Personalmanagement

Personalentwicklung ist Schlüssel für lernorientierte Organisationen. Der Lehrgang vermittelt praxisnah alle HR-Kompetenzen, Methoden und Tools für modernes Personalmanagement und Transformation.

Zielgruppe: Angehende Personalexpert*innen, Führungskräfte, Personal - Manager
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Do 19.03.2026 - Do 26.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (156 WBh) 18 Kurstage
Referent*in: Christoph Beck - Manuela Berger - Christian Gärtner - Rudolf Kast - Holger Schwarz - Karolina Silvestri - Tobias Unterholzer
Gebühr: € 4.900
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Zertifikatslehrgang: Human-Resource-Management

Professionelles HR ist heute wichtiger denn je. Im Lehrgang lernen Sie alle Grundlagen und Aufgabenfelder: von Recruiting bis Employer Branding, Motivation und Arbeitsrecht. Abschluss mit Zertifikat.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 17.03.2026 - Fr 15.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (59 WBh) 7 Kurstage

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

Gebühr: € 1.190

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

3

Führen ohne Vorgesetztenfunktion

Laterale Führung gelingt ohne Hierarchie durch Kompetenz, Überzeugungskraft und Autorität. Im Seminar lernen Sie Methoden, um Einfluss zu nehmen, Ziele zu erreichen und Widerstände zu meistern.

Zielgruppe: Team-, Gruppen- und Projektleiter*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 05.03.2026 - Fr 06.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Jürgen A. Baumann

Gebühr: € 289

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Projektmanagement

Projektmanagement - professionell und erfolgreich

Projekte prägen den Arbeitsalltag. Im Seminar lernen Sie Grundlagen des Projektmanagements, Methoden und Tools für effiziente Planung, Steuerung und erfolgreiche Umsetzung von Projekten.

Zielgruppe: (Angehende) Projektleiter*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 10.03.2026 - Mi 11.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sandra Kainz

Gebühr: € 279

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Führung ohne Weisungsbefugnis

Teams leiten im Projekt- und Prozessmanagement: Seminar vermittelt Führung ohne disziplinarische Macht durch klare Kommunikation, Neue Autorität und Resilienz für erfolgreiche Projekt- und Teamsteuerung.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Mi 11.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Klaus Schwarz

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Projektmanagement - Aufbauseminar

Projekterfolg hängt von guter Planung und Steuerung ab. In der Weiterbildung lernen Sie Methoden für Kosten- und Zeitplanung, Multiprojektmanagement und den Umgang mit Änderungen.

Zielgruppe: Projektleiter*innen, Führungskräfte, angehende Multiprojektmanager

Ort: ONLINE - Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 16.04.2026 - Do 21.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (28 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Sandra Kainz
Gebühr: € 448
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Kommunikation im Betrieb

Lehrgang für Kommunikation und Führung

Power Rhetorik

Zielgruppe: Entscheider*innen, Führungskräfte, Unternehmer, Verantwortliche für Kommunikation
Ort: Nals, Bildungshaus Lichtenburg, Vilpianer Straße 27
Zeit: Fr 20.03.2026 - Do 05.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (95 WBh) 11 Kurstage
Referent*in: Bernhard Ahammer
Gebühr: € 2.490 (€ 2.390 Buchung vor 31.01.2026)
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Professionelle E-Mail-Bearbeitung

Dieses Seminar zeigt, wie Sie E-Mails effizient managen, professionell schreiben und organisieren. Inhalte: Etikette, Ablage, Stressreduktion und ChatGPT als Unterstützung.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Di 24.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 190
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Gesprächsführung - typisch Mann!

Mehr Präsenz, Überzeugungskraft und Konfliktkompetenz im Gespräch. Modul 1: Stimme stärken, Gehör verschaffen und Präsenz zeigen. Frauen lernen, souverän und wirkungsvoll Gespräche zu führen.

Modul 2: Die Kunst des klaren Standpunkts: Überzeugen statt rechtfertigen. Frauen lernen, ihre Stimme und Souveränität zu stärken, um Gespräche klar und selbstbewusst zu führen.

Modul 3: Diplomatisch, aber bestimmt – souverän in Konflikten. Frauen lernen, Konflikte klar und selbstbewusst zu meistern, ohne ihre Präsenz und Überzeugungskraft zu verlieren.

Zielgruppe: Entscheider*innen, Führungskräfte
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Fr 06.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh) Modul 1
Zeit: Fr 20.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh) Modul 2
Zeit: Fr 10.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh) Modul 3
Referent*in: Alessandro Origo
Gebühr: € 650 (3 Module), € 250 (einzelnes Modul)
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471097133

Wer will schon solche Gespräche führen?

Souveräne Strategien für herausfordernde Gespräche im Führungsalltag. Das Seminar zeigt Hintergründe häufiger Konfliktpunkte, bietet Lösungsansätze und ermutigt Führungskräfte, Strategien im Führungsalltag verantwortungsvoll anzuwenden.

- Zielgruppe:** Abteilungs- und Bereichsleiter*in, Führungskräfte, HR, Teamleiter*in
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 04.05.2026 - Di 05.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Markus Marthaler
Gebühr: € 890
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Manipulation erkennen und abwehren

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Argumente klar, nachvollziehbar und situationsgerecht einzusetzen, auch in emotionalen oder stressgeladenen Gesprächen konstruktiv zu bleiben und manipulative Strategien zu erkennen und souverän darauf zu reagieren.

- Zielgruppe:** Führungskräfte
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Do 21.05.2026 - Fr 22.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Adem Mulamustafic
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Erfolgreiche Kommunikation im Beruf

Das Seminar vermittelt Grundlagen der systemischen Gesprächsführung, aktives Zuhören und Fragetechniken. Bessere Kommunikation, Konfliktlösung und praktische Anwendung im Arbeitsalltag.

- Zielgruppe:** Interessierte, Führungskräfte, Teammoderator*innen
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Di 12.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Martina Michaeler
Gebühr: € 120
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Erfolgreiches Auftreten per E-Mail und Telefon

Das Seminar stärkt schriftliche und mündliche Kommunikation: klare E-Mails, präzise Formulierungen, professionelle Telefonstrategien, aktives Zuhören und Umgang mit schwierigen Situationen.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Do 30.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Alex Carli
Gebühr: € 199
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kollegen, Kunden, Chefs – Konflikte auf allen Ebenen meister

Das Training zeigt, wie Sie Konflikte früh erkennen, Missverständnisse klären und gelassen bleiben. Sie erhalten praktische Tools für konstruktive Lösungen mit Kunden, Kollegen und Führungskräften.

- Ort:** Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Do 21.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Alex Carli
Gebühr: € 199
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

BL Überzeugende Kommunikation im Büro

Das Seminar stärkt Kommunikation im Büro: respektvolle Gespräche intern und extern, Telefonkommunikation, effiziente Techniken, schwierige Situationen meistern sowie Argumentations- und Überzeugungstechniken.

Zielgruppe: Mitarbeitende mit Sekretariatsaufgaben
Ort: Bruneck, Toblstraße, 6
Zeit: Mi 13.05.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Luise Vieider
Gebühr: € 55
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, 0474 573411

BL - Starkes Team in stürmischen Zeiten - Persönliche Kommunikation

Das Seminar fördert Teamarbeit und Kommunikation: Merkmale guter Teams, Vertrauen, Rollen, Regeln, Gesprächsführung, Konfliktlösung, Reflexion, effiziente Meetings und Zusammenhalt stärken.

Zielgruppe: Mitarbeitende im Handel und Verwaltung
Ort: Bozen, Via Werner Von Siemens, 6_8
Zeit: Do 23.04.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: € 55
Veranstalter: Landesberufsschule für Handel und Grafik „J. Gutenberg“, Bozen, 0471 568500

Wirksames E-Mail-Management

Das Webinar zeigt, wie Sie E-Mails effizient managen, professionell schreiben und KI nutzen. Inhalte: Struktur, Ablage, Etikette, Signatur, Abwesenheitsnotiz und Praxistipps für stressfreies Arbeiten.

Ort: ONLINE
Zeit: Di 17.03.2026 - Di 24.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Silvia Schroffenegger
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Erfolgreich argumentieren & Gegenargumente kontern

Erfolg hängt nicht nur von Wissen ab, sondern auch davon, wie Kompetenz wahrgenommen wird. Das Seminar zeigt, wie Sie Ihre Wirkung steigern, rhetorische Techniken nutzen und Gespräche souverän führen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 15.07.2026 - Do 16.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Karin Anna Kekulé
Gebühr: € 490
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Körpersprache spricht zuerst

Körpersprache prägt jede Rede. Das Seminar zeigt, wie Sie Gestik, Mimik, Haltung und Bewegung gezielt einsetzen. Übungen und Coaching helfen, einen überzeugenden und selbstbewussten Auftritt zu entwickeln.

Zielgruppe: Führungskräfte, Teamleiter, Vortragende, Lehrpersonen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 27.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Andres Pizzinini

Gebühr: € 190

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Mehr als ein Pflichttermin

Jahresgespräche können motivieren und Klarheit schaffen. Das Seminar vermittelt, wie Sie Gespräche vorbereiten, strukturieren und nachbereiten, um echten Mehrwert und bessere Zusammenarbeit zu erzielen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 05.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Business Networking leicht gemacht

Die Masterclass vermittelt Techniken für erfolgreiches Netzwerken: ehrliche Beziehungen aufbauen, Kommunikation und Körpersprache nutzen, Mindset stärken und eine persönliche Netzwerkstrategie entwickeln.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 26.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Melissa Fischer - Judith Müller

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gehört. Gesehen. Respektiert.

Der Kurs stärkt Ihre Selbstbehauptung im Job: Grenzen setzen, Anliegen klar kommunizieren, Zeit schützen und souverän auftreten – ohne laut werden zu müssen. Praktische Strategien inklusive.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Marktplatz 7

Zeit: Do 21.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Melissa Fischer

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Eventmanagement

Eventmanagement

Eventorganisation leicht gemacht: Von der Idee bis zur Nachbereitung lernen Sie Planung, rechtliche Grundlagen, Technik und Bewerbung, um Veranstaltungen professionell umzusetzen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 28.05.2026 - Fr 29.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (14 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Simon Waldner

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

3

Perfekte Kommunikation bei Catering-Events

Der Kurs vermittelt Strategien für professionelle Kommunikation bei Catering-Events: vom Erstkontakt über interne Abstimmung und Service bis zur Nachbetreuung für nachhaltige Kundenbindung.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Mi 18.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Johanna Stockner

Gebühr: € 290

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Eventkreation mit KI: Copilot, ChatGPT & Co.

So nutzen Sie KI in Kreation, Organisation und Promotion von Veranstaltungen: Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Training, wie Sie alleine oder in sehr kleinen Teams mit KI-Tools wie Copilot und ChatGPT professionelle Veranstaltungen stemmen.

Zielgruppe: Eventmanager*in, Fachkräfte im Marketing

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 12.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ralf Ressmann

Gebühr: € 335

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Eventmanagement kompakt

Das Seminar vermittelt alle Phasen des Eventmanagements: von Auftragsklärung über Konzept und Planung bis zur Umsetzung und Nachbereitung. Mit Praxisbeispielen und Methoden für strukturierte, erfolgreiche Veranstaltungen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 10.03.2026 - Mi 11.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Tobias Wannieck

Gebühr: € 310

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Nachhaltigkeit im Eventmanagement

Nachhaltige Events planen: Das Seminar vermittelt Strategien, Tools und Kommunikation für ökologische, ökonomische und soziale Wirkung – praxisnah und angepasst an Ihre Ziele.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 12.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Tobias Wannick

Gebühr: € 280

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Büroorganisation

Sekretariat & Assistenz 2026

Das Seminar unterstützt Sekretär*innen und Assistent*innen bei modernen Büroanforderungen: effizientes Office- und Kommunikationsmanagement, Zeitplanung, Motivation und praxisnahe Übungen.

Zielgruppe: Erfahrene Sekretär*innen und Sachbearbeiter*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 15.04.2026 - Do 16.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Arno Burger

Gebühr: € 279

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Intensivkurs: Fit für die Verwaltung

Kurs vermittelt praxisnahe Verwaltungskompetenzen: Buchhaltung, Übungen, reale Fälle und klaren Schriftverkehr von Anfrage bis Angebot für mehr Effizienz im Arbeitsalltag.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 20.07.2026 - Fr 24.07.2026, 08:00 - 13:00 Uhr (33 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Klaus Pernthaler

Gebühr: € 590

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Professionelle Büroorganisation - effizient arbeiten mit System BL

Das Seminar vermittelt effiziente Büroorganisation: ergonomischer Arbeitsplatz, Ablagesysteme, Zeitmanagement, E-Mail-Organisation und digitale Tools für mehr Struktur und Produktivität.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben.

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Mo 20.04.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Heidi Peer

Gebühr: € 60

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

Selbstmanagement im Büro

BL - Stress dich nicht!

Das Seminar vermittelt Strategien zur Stressbewältigung: Ursachen erkennen, Resilienz stärken, Anti-Stress-Maßnahmen anwenden und Achtsamkeit für mehr Gelassenheit im Alltag nutzen.

Zielgruppe: Mitarbeitende im Handel und Verwaltung

Ort: Bozen, Via Werner Von Siemens, 6_8

Zeit: Di 12.05.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger

Gebühr: € 55

Veranstalter: Landesberufsschule für Handel und Grafik „J. Gutenberg“, Bozen, 0471 568500

3

Das Anti-Stress Seminar für Vorgesetzte und Führungskräfte

Führen mit Struktur: Stress, Resilienz, Ursachen, Burnout-Prävention, Vorbildfunktion, Analyse, Organisation, Kommunikation, Anti-Stress-Maßnahmen, Regeneration.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Do 05.02.2026, 08:30 - 15:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger

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

Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Resilienz übers Jahr - Training zur Ressourcenstärkung im Berufsalltag I

Im Jahreskurs stärken Sie Ihre Resilienz mit vier Trainingstagen.

Belastungen reduzieren, Klarheit gewinnen und Strategien für den beruflichen Alltag umsetzen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 09.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh); Teil 1

Zeit: Di. 26.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh); Teil 2

Zeit: Do. 17.09.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh); Teil 3

Zeit: Do. 29.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh); Teil 4

Referent*in: Reinhard Feichter

Gebühr: € 420 mit MwSt., € 344 ohne MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Achtsamkeit und Resilienz im Berufsleben

Wirkungsvolle Werkzeuge für mehr Resilienz: Tagesworkshop vermittelt Methoden für innere Stärke, Gelassenheit und Optimismus. Forschung aus Psychologie und Neuroplastizität unterstützt.

Zielgruppe: Interessierte, Führungskräfte, Mitarbeiter*innen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 14.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Zisser

Gebühr: € 240

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Vom Zeitmanagement zur Selbstführung

Selbstmanagement für mehr Klarheit: Der Kurs hilft, Ziele und Prioritäten zu ordnen, Zeitmanagement zu optimieren und mit Prinzipien Gelassenheit und Erfolg im Beruf und Alltag zu gewinnen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 03.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Reinhard Feichter

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Das 1x1 des erfolgreichen Zeitmanagements

Das Seminar vermittelt Grundlagen des Zeitmanagements und zeigt Techniken, um Alltag und Ziele effizient zu strukturieren und die persönliche Zufriedenheit zu steigern.

Ort: ONLINE

Zeit: Fr 17.04.2026, 16:00 - 18:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Matthias Baller

Gebühr: € 33

Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229537

Der Prioritätenkompass

Prioritäten erkennen, setzen und umsetzen

Zielgruppe: Büromitarbeiter*innen, Führungskräfte, Mitarbeiter*innen aus Büro & Verwaltung

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 21.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Armin H. Kutscher

Gebühr: € 400

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Agiles Arbeiten

Agilität ist die Fähigkeit, sich schnell und flexibel anzupassen. Das Seminar vermittelt Grundlagen von Scrum und Kanban sowie deren praktische Anwendung in Projekten und Teams.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 05.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Philipp Cottini

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Zeitmanagement und persönliche Arbeitstechniken

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit Sekretariatsaufgaben

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 06.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger

Gebühr: € 129

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Erfolgsfaktor Zeitmanagement - Wie Sie Ihre Zeit organisieren

Effiziente Selbstorganisation und Zeitplanung steigern die Produktivität. Mit 8 Minuten täglich organisieren Sie Aufgaben und Termine klar, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 22.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Heidi Peer

Gebühr: € 159

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Erfolgsfaktor Arbeitsraum

Optimierte Arbeitsräume fördern Motivation, Gesundheit und Leistung. Mit gezielten Anpassungen steigern Sie Konzentration, Kreativität und Teamgeist für nachhaltigen Erfolg.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 29.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Veronika Pöhl

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gesundheit am Arbeitsplatz

Entspannte Augen am Bildschirm

Lernen Sie einfache Augenübungen für digitale Arbeit, um Beschwerden vorzubeugen, Überlastung zu reduzieren und die Sehkraft zu entlasten – praktisch für Büro und Homeoffice.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 11.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Brugger

Gebühr: € 79

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Ergonomie 4.0

Fasziengesundheit am Arbeitsplatz (Büro / Homeoffice)- Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen Schmerzen vorbeugen, Augentraining integrieren, fasziale Impulse nutzen und Ihren Arbeitsplatz ergonomisch gestalten – für mehr Wohlbefinden.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Di 24.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Heinz Peter Steiner

Gebühr: € 145

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Autogenes Training kompakt

Erleben Sie, wie Autogenes Training Ruhe und Gelassenheit bringt. Im Online-Vortrag lernen Sie die Methode kennen und erhalten Übungen für den Alltag.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 13.05.2026, 12:30 - 13:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Lisa Gamper

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413705

3

Raus aus der Sitzfalle: einfache Übungen für den (Büro-)Alltag

Langes Sitzen verursacht Verspannungen und Müdigkeit. Im Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen und Strategien mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag bringen.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Do 07.05.2026 - Do 14.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (4 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lisa Gamper

Gebühr: € 50

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413705

Kurzlehrgang: Betriebliche Gesundheit

Gesunde Mitarbeitende sichern Unternehmenserfolg. Der Lehrgang zeigt Führungskräften, wie sie Gesundheit strategisch verankern und eine Kultur für Wohlbefinden schaffen.

Zielgruppe: Geschäftsführer*innen, CEOs, Führungskräfte und HR-Verantwortliche

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 19.05.2026 - Do 28.01.2027, 09:00 - 17:00 Uhr (75 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Marcel Fischer

Gebühr: € 1.690 (4 Module)

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Fachtagung: Betriebliche Gesundheit im Fokus

Event mit Fachvorträgen zu mentaler Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Teamstärkung. Abschluss mit Diskussion, Buffet und Networking.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 29.04.2026, 13:30 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Fachreferent*innen

Gebühr: € 130 inkl. Getränke und Snacks

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Verkauf

KI im Geschäftsalltag

Seminar zeigt praxisnahe KI-Anwendungen in Marketing, Vertrieb, Produktion, Logistik und Service. Mit Beispielen, Trends und Ideen für datenbasierten Geschäftserfolg.

Zielgruppe: Unternehmer*innen, leitende Angestellte, Interessierte

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 23.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Peter Nagler

Gebühr: € 290

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

3

Öffentlichkeitsarbeit

Texte schreiben und optimieren mit KI - ONLINE

Dieses Seminar zeigt, wie Sie mit KI-Tools präzise Texte erstellen, Ihre Arbeitsweise optimieren und die Effizienz steigern – ideal für alle, die regelmäßig schreiben.

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

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 03.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Oberrauter

Gebühr: € 185

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471097133

Wirksamere Öffentlichkeitsarbeit

Im Seminar lernen Sie kostengünstige PR-Tools kennen, die selbst kleine Teams umsetzen können. Mit Praxisübungen und Feedback erhalten Sie Ideen für wirksame Öffentlichkeitsarbeit.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Mo 11.05.2026 - Di 12.05.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Wolfgang Nafroth

Gebühr: € 320

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Erzählen, was zählt: Pressearbeit mit Pfiff

Im Seminar lernen Sie, Pressearbeit gezielt einzusetzen, klare Botschaften zu formulieren und Storytelling für lebendige Kommunikation zu nutzen – mit Übungen und Feedback.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Di 03.03.2026 - Mi 11.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Maria Lobis

Gebühr: € 230

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Marketing und Werbung

Vom Produkt zur Marke

Im Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Betrieb zur starken Marke machen: Profil schärfen, Zielgruppen definieren und Gästerlebnis konsequent an der Markenidentität ausrichten.

Zielgruppe: Unterkunfts- und Gastronomiebetriebe

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Fr 27.02.2026 - Fr 13.03.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 10.04.2026 - Fr 24.04.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Thomas Aichner

Gebühr: € 230

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Bild-KI im digitalen Marketing

Hands-on Seminar: KI-Tools für Bildgestaltung und -bearbeitung. Lernen Sie passende Tools, Prompts und Best Practices für effiziente visuelle Assets kennen und anwenden.

Zielgruppe: Fachkräfte im Marketing, Führungskräfte, MA Bereich Marketing, Mitarbeiter aus Werbung und Vertrieb, Mitarbeiter im Bereich Marketing, Grafik und Design

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Di 03.03.2026 - Mi 04.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Merlin Stark

Gebühr: € 650

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Klarheit, Design & Sichtbarkeit!

In 1,5 Tagen entwickeln Sie Ihr Markenfundament: Werte, Vision und Zielgruppe. Daraus entsteht ein klarer Markenkompass für authentische Sichtbarkeit innen und außen.

Zielgruppe: Selbstständige, Gründer*innen und kreative Interessierte

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Mo 09.03.2026 - Di 10.03.2026, 14:00 - 16:30 Uhr (14 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Marilena Pircher

Gebühr: € 220 inkl. 1 Stunde persönliches Beratungsgespräch

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Kommunikations- & Recruitingstrategie

Im Seminar lernen Sie, wie Sie mit klarer Kommunikations- und Recruitingstrategie gezielte Kampagnen entwickeln, um Bewerber anzusprechen und langfristig zu binden.

Zielgruppe: Personal- und Marketingverantwortliche sowie interessierte Unternehmer*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

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

Referent*in: Frank Hasenöhl

Gebühr: € 139

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

SEO, Social Media Recruiting & Erfolgscontrolling

Im Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Recruitingmaßnahmen digital optimieren: SEO für Sichtbarkeit, Social Media Recruiting und Erfolgskontrolle für messbare Ergebnisse.

- Zielgruppe:** Personal- und Marketingverantwortliche sowie interessierte Unternehmer*innen
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 14.05.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Frank Hasenöhrl
Gebühr: € 139
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Canva - BL

Lernen Sie die Plattform kennen, erstellen Sie Social-Media-Posts, Flyer und Logos, nutzen Sie Vorlagen und Tricks für schnelles Arbeiten. Praktische Übungen inklusive.

- Zielgruppe:** Beschäftigte, die Poster, Flyer oder Präsentationen erstellen
Ort: Bruneck, Toblstraße, 6
Zeit: Sa 16.05.2026, 08:30 - 15:30 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Christine Hilber
Gebühr: € 50
Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, 0474 573411

Fotos & Bilder für Social Media mit Bild-KI

Im Seminar lernen Sie, wie Sie mit KI und kreativen Ansätzen starke Bilder für Social Media erstellen, optimieren und rechtssicher nutzen – für mehr Aufmerksamkeit online.

- Zielgruppe:** Marketing- und Kommunikationsverantwortliche von Unternehmen
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 26.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Felix Consolati
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

LinkedIn

LinkedIn gezielt nutzen: Profil optimieren, Vertrauen aufbauen, netzwerken und mit Content-Strategie Expertise zeigen. So gewinnen Sie neue Talente und Geschäftsmöglichkeiten.

- Zielgruppe:** Fachleute für PR und Marketing, HR, Personal - Manager, Selbstständige, Social-Media-beauftragte, Verantwortliche für Kommunikation
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Di 10.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Ilse Schweigkofler
Gebühr: € 325
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

KI zur Unterstützung des Marketings von Unternehmen

Das Seminar zeigt, wie Sie KI im Marketing nutzen: Strategien entwickeln, Content generieren, SEO automatisieren und Daten analysieren – mit praktischen Übungen und Tools.

Zielgruppe: Marketingsverantwortliche

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 21.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Roland Trebo

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

My Online-Reputation

Im Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihr Online-Image analysieren, optimieren und schützen. Plus: Tipps und Tools für professionelles Selbstmarketing und digitale Reputation.

Zielgruppe: Personen, die ihr digitales Image analysieren und optimieren möchten

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 06.05.2026, 09:00 - 11:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Astrid Kuprian

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Visuelle Inhalte mit KI gestalten

Im Workshop lernen Sie, wie Sie mit KI visuellen Content erstellen und optimieren, Prompts richtig einsetzen und Tools für Bilder und Videos praktisch anwenden – inkl. rechtlicher Aspekte.

Zielgruppe: Marketing- und Kommunikationsverantwortliche

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Di 28.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Roland Trebo

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Die Kraft der Marke: Identität aufbauen, Vertrauen sichern

Das Seminar vermittelt die Grundlagen erfolgreicher Markenbildung. Sie analysieren Ihre Marke, schärfen Werte und entwickeln eine klare Identität – mit Übungen und Praxisbeispielen.

Zielgruppe: Selbstständige, Unternehmer*innen sowie Marketingverantwortliche

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 13.03.2026 - Sa 14.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Greti Ladurner

Gebühr: € 460

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Etikettierung in Theorie und Praxis

Seminar vermittelt Grundlagen der Lebensmitteletikettierung und gibt Tipps zur Gestaltung eigener Etiketten mit rechtlichen und marketingtechnischen Aspekten.

Ort: Bozen, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Mi 11.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Evelyn Gafriller
Gebühr: € 63
Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Social-Media-Videos mit dem Smartphone

Von Drehbuch bis Schnitt - Kurs für Fortgeschrittene. Erklärfilme, Imagespots, Reels und Stories für Social Media planen, mit dem Smartphone drehen und mit CapCut am Desktop schneiden.

Zielgruppe: MA Bereich Marketing
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Di 10.03.2026 - Fr 13.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (35 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Marcel Wehn
Gebühr: € 1250
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

3

Employer Branding & EVP

Das Seminar zeigt, wie Sie eine starke Arbeitgebermarke aufbauen, EVP entwickeln und KI-Tools nutzen, um sich als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren und Talente zu gewinnen.

Zielgruppe: Personal- und Marketingverantwortliche
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 26.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Frank Hasenöhl
Gebühr: € 139
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Lokales Online-Marketing

Lokales Online-Marketing macht Ihr Unternehmen vor Ort sichtbar. Sie lernen Strategien, Content-Ansätze und SEO-Tipps, um regionale Zielgruppen gezielt anzusprechen und zu binden.

Zielgruppe: Marketing- und Kommunikationsverantwortliche
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Di 03.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Philip Pircher
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Co-Intelligenz: Gemeinsam mit KI zu besseren Ideen

KI als kreativer Partner: Erweitern Sie Ihre Ideenfindung und Entscheidungsprozesse mit Techniken wie SCAMPER und KI-Journaling für den Arbeitsalltag.

Zielgruppe: Fachleute für PR und Marketing, Mitarbeiter im Bereich Marketing, Grafik und Design, Produkt- und Projektmanager
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Mo 09.03.2026 - Di 10.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Ralf Ressmann
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Umgang mit den Kund*innen

Kundenbetreuung am Telefon

Das Training vermittelt professionelle Telefonkommunikation: Gesprächsplanung, Analyse, aktive Steuerung, Fragetechniken, Zuhören, Reklamationsbearbeitung und Konfliktlösung für Win-Win-Ergebnisse.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 27.05.2026 - Do 28.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Brigitte Graf

Gebühr: € 269

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Erfolgreiche Neukundengewinnung und Bindung von Kunden

Sie lernen, neue Kunden zu gewinnen, Beziehungen aufzubauen, Bedürfnisse zu analysieren und einen guten Eindruck zu hinterlassen. Zudem erfahren Sie, wie Kundenbindung gelingt.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 29.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Die modernen, anspruchsvollen Kund*innen

Kommunikation neu denken: Verstehen Sie digitale Kundenerwartungen, reagieren Sie professionell auf steigende Ansprüche und bleiben Sie gelassen – auch in schwierigen Situationen.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit direktem Kundenkontakt

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 16.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ines Zorn

Gebühr: € 159

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Der erste Eindruck zählt

Empfang professionell gestalten: Lernen Sie Kommunikation, Organisation und Kundenservice für einen positiven ersten Eindruck. Stärken Sie Ihre Kompetenzen für erstklassigen Empfang.

Zielgruppe: Empfangsmitarbeiter*innen, Rezeptionist*innen, Front Office

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 19.05.2026 - Di 26.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Peter Werth

Gebühr: € 390

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Lösungsorientierte Kommunikation und professionelles Beschwerdemanagement

Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung im Servicebereich. Techniken für Zuhören, Deeskalation und souveränen Umgang mit Beschwerden, inkl. Praxisübungen und Reflexion.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen aus dem Verwaltungsbereich

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Di 24.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Alexa Filippi
Gebühr: € 140 mit MwSt.
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Einkaufen, Verkaufen, Verhandeln

Im Verkaufsgespräch überzeugen

Dieses Praxisseminar vermittelt Grundlagen des erfolgreichen Verkaufens. Sie lernen, Kundenbedürfnisse zu erkennen, Einwände zu meistern und sicher zum Abschluss zu kommen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Di 24.02.2026 - Mi 25.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Stefan Kunkel
Gebühr: € 329
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Einkauf und Supply-Chain-Management kompakt

Kompaktkurs für Einkauf und SCM: Überblick zu Prozessen, Strategien, Digitalisierung, Kennzahlen, Risiko- und Nachhaltigkeitsmanagement. Praxisnah mit Fallbeispielen und Gruppenarbeit.

Zielgruppe: Mitarbeitende im operativen und Einkauf und Supply Chain Management
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Do 26.03.2026 - Fr 27.03.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Stefan Deporta
Gebühr: € 390
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Ladendiebstahl vorbeugen und den Verkauf fördern

Seminar vermittelt, wie Ladendiebstahl präventiv verhindert wird. Sie erkennen Täter, lernen rechtliche Grundlagen und erfahren, welche Waren besonders gefährdet sind.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Mi 15.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Karl Kirchler
Gebühr: € 199
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vom Erstkontakt zum Abschluss

Verkaufsgespräche meistern: Vom ersten Kontakt bis zum Abschluss lernen Sie Vertrauen aufzubauen, Bedürfnisse zu erkennen und Einwände souverän zu behandeln – praxisnah und ohne Druck.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Mi 27.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Alex Carli
Gebühr: € 199
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Neuromarketing – gehirngerecht kommunizieren und verkaufen

In weniger als einer Minute Eindruck machen: Erzeugen Sie Sympathie, bauen Sie Vertrauen auf, erkennen Sie Kundenmotive und argumentieren überzeugend für erfolgreiche Verkaufsgespräche.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Di 12.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Karl Kirchler

Gebühr: € 199

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

3

Verkaufen mit Persönlichkeit

Mehrwert statt Rabatte: Lernen Sie, mit Persönlichkeit und Kundennutzen zu überzeugen. Fokus auf Emotionen, Storytelling und souveräne Preisgespräche statt Preisspirale.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Do 04.06.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 57,75 hds+EBK-Mitglieder, € 165, Nichtmitglieder

Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Kurzlehrgang: Verkaufstraining

Sales Masterclass: Intensives Training in 4 Modulen für messbar mehr Erfolg im Vertrieb. Fokus auf Kommunikation, Bedarfsanalyse, Einwandbehandlung und persönliches Verkaufshandbuch.

Zielgruppe: Verkäufer*innen, Nachwuchstalente im Verkauf/Vertrieb

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 05.02.2026 - Fr 27.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (69 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Melissa Fischer - Johannes Moser

Gebühr: € 2.600

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Verkauf per Telefon & Videocall

Remote-Verkauf effizient gestalten: Erlernen Sie Strategien für Telefon- und Videocalls, Vertrauen auf Distanz, Gesprächsphasen, Einwandbehandlung und Tools für erfolgreiche Abschlüsse.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 25.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Thomas Pohl

Gebühr: € 79

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

„Sie sind zu teuer!“ Souverän bei Preisverhandlungen

Strategien für Preisgespräche: Lernen Sie, Preise souverän zu nennen, Rabatte abzuwehren und optimal zu argumentieren.

Preisdruck meistern und erfolgreiche Abschlüsse erzielen.

Zielgruppe: Verkäufer*innen und interessierte Führungskräfte aus Verkauf und Vertrieb

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 20.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Karl Erdle

Gebühr: € 189
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Umgang mit Compliance-Regeln, Embargos und Sanktionslisten

Exportkontrolle kompakt: Überblick zu EU-Vorgaben, Embargos, Genehmigungspflichten und Risiken. Praxisnahe Tipps für sichere Exporte und Compliance im Außenwirtschaftsrecht.

Zielgruppe: Verantwortliche und Mitarbeiter*innen der Bereiche Export/ Verkauf
Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Do 21.05.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Matthias Merz
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

3

Webinar Gut verpackt, besser verkauft!

Mehr als Hülle: Von der Materialwahl bis zum Design - in diesem Webinar erfahren Sie, wie die richtige Verpackung Ihr Produkt in der Direktvermarktung sichtbarer und attraktiver im Verkauf macht.

Ort: ONLINE
Zeit: Di 10.02.2026, 17:00 - 20:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Janine Gamper
Gebühr: € 30
Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Pädagogik und Erwachsenenbildung

Berufspädagogik

Berufsspezialisierende Lehre - 8-stündiger Pflichtkurs im 1. Lehrjahr

Sie kennen die Grundlagen des Arbeitsrechts und Ihren Lehrvertrag. Sie wissen über die verschiedenen Lohnelemente, Rechte und Pflichten, Steuern, Versicherungen sowie Rentenbestimmungen und Zusatzrentenformen.

Zielgruppe: Auszubildende mit Lehrvertrag der berufsspezialisierenden Lehre

Ort: Bruneck, Toblstraße, 6

Zeit: Di 10.03.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Zeit: Di 19.05.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: verschiedene Fachreferenten

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Bruneck, 0474 573411

Ort: Meran, Rennstallweg, 24

Zeit: Do 26.02.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Zeit: Do 19.03.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Astrid Wenin

Zeit: Do 23.04.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Andreas Tragust

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, 0473 274900

Ausbilder und Ausbilderinnen von Lehrlingen

Professionelle Begleitung von Lehrlingen: Lernen Sie Ihre Rolle als Ausbilder kennen, fördern Sie Zusammenarbeit im Betrieb und mit Schule. Abschluss mit Zertifikat als gesetzlicher Nachweis.

Zielgruppe: Personen, die Lehrlinge der traditionellen Lehre ausbilden möchten

Ort: Meran, Rennstallweg, 24

Zeit: Mo 23.02.2026 - Di 24.02.2026, 08:00 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Zeit: Mo 23.03.2026 - Di 24.03.2026, 08:00 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Zeit: Mo 18.05.2026 - Di 19.05.2026, 08:00 - 19:30 Uhr (21 WBh)

Ort: Bruneck, Toblstraße, 6

Zeit: Fr 27.02.2026 - Sa 28.02.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Zeit: Do 14.05.2026 - Fr 15.05.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)

Referent*in: Ingrid Daprá

Gebühr: € 100

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, 0473 274900

Kinder- und Jugendarbeit

Vielfalt leben: Inklusive Ansätze in der Jugendarbeit

Vielfalt als Stärke: Entdecken Sie Wege für barrierearme Angebote, reflektieren Sie Ihr Inklusionsverständnis und planen Sie erste Schritte für inklusive Jugendarbeit mit praxisnahen Methoden.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen in der Kinder- und Jugendarbeit, Erzieher*innen, (Sozial) Pädagog*innen, Sozialassistent*innen, Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen

Ort: ONLINE - Brixen, Brunogasse 2
Zeit: Di 17.03.2026 - Fr 29.05.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (19 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Silvia Clignon - Marina Kuppelwieser Pirpamer
Gebühr: € 420 inkl. 22% Mwst.
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Workshop No Blame Approach - Mobbing wirksam begegnen

No Blame Approach: Lernen Sie, Mobbing ohne Schuldzuweisungen zu stoppen. Fokus auf Gruppenprozesse, Gesprächsführung und wirksame Methoden für schnelle, nachhaltige Lösungen.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen aus dem Schul-, Jugend- und Sozialbereich, Psycholog*innen
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Di 03.03.2026 - Mi 04.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Jörg Breitweg
Gebühr: € 270,5 ohne MwSt.
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Berühren statt belehren

Mit Impact-Techniken Jugendliche nachhaltig erreichen: Wir lernen Methoden, die AHA-Momente schaffen, Motivation fördern und nachhaltige Veränderungen ermöglichen – praxisnah und leicht umsetzbar.

Ort: Brixen, Brunogasse 2
Zeit: Mo 20.04.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Simone Ringle
Gebühr: € 135, inkl. 22% Mwst., € 121,5, Frühbuche Preis bis 15.01.2026
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Toxische Influencer(*innen)

Seminar zu digitalem Antifeminismus: Wir analysieren toxische Influencer, antifeministische Inhalte und Rollenbilder. Schwerpunkt: Methoden für die pädagogische Praxis im Umgang damit.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2
Zeit: Mo 20.04.2026 - Di 21.04.2026, 09:30 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Alexander Moschitz
Gebühr: € 300 inkl. 22% Mwst., € 270 bis 15.01.26
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Bereit für den Sommer

Grundlagen für Sommerangebote: Erhalten Sie pädagogisches Wissen, Kommunikationstipps, Ideen für Spiele und Basteln sowie Strategien für Motivation und Konfliktlösung im Betreuungsalltag.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen von Sommerferienprogrammen für Kinder und Jugendliche
Ort: Brixen, Brunogasse, 2
Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Hannes Waldner
Gebühr: € 135 inkl. 22% Mwst.
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

„Selbst schuld“?!

Seminar zu Klassismus: Wir erkennen Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft, reflektieren Vorurteile und erarbeiten Handlungsmöglichkeiten, um benachteiligende Strukturen abzubauen.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Do 23.04.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alexander Moschitz

Gebühr: € 165 inkl. 22% Mwst., € 148,5 Frühbuche Preis bis 15.01.26

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

3

Erasmus+ Schritt für Schritt

Erasmus+ leicht gemacht: In drei Tagen erarbeiten Sie Grundlagen des Programms und entwickeln praxisnahe Projektideen für Leitaktion 1 und 2 – mit konkreten Entwürfen zum Abschluss.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Mi 06.05.2026 - Di 19.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (26 WBh) 14 Kurstage

Referent*in: Anya Ivanova - Kerstin Oschmann

Gebühr: € 300 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

„Mobile Jugendarbeit“: Zu Gast in den Lebenswelten der Jugend

Mobile Jugendarbeit im Fokus: Entdecken Sie neue und bewährte Ansätze, lernen Sie Erstkontakte professionell zu gestalten, Misstrauen zu überwinden und passende Angebote für Jugendliche zu entwickeln.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen der Jugendarbeit

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Di 24.02.2026 - Mi 25.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ray Knecht

Gebühr: € 280 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Pädagogik, Prävention**Jugend im Rausch?!**

Umgang mit drogenkonsumierenden Jugendlichen: Erhalten Sie Basiswissen zur Suchtprävention, Methoden für risikomindernde Ansätze und praxisnahe Strategien für eine reflektierte, personenzentrierte Haltung.

Zielgruppe: aus Bereichen der Jugendberatung und -begleitung, Mitarbeiter*innen der Jugendarbeit, Erzieher*innen, Sozialassistent*innen, Multiplikator*innen aus dem Jugendsozial- und Gesundheitsbereich, (Sozial)Pädagog*innen, Psycholog*innen, Lehrpersonen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mo 23.02.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Evelin Mahlknecht

Gebühr: € 120 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Sexualpädagogik in der Schule

Sexualpädagogik praxisnah: Erarbeiten Sie sichere Methoden für Gespräche über Liebe, Sexualität und Medien, reflektieren Sie Gruppendynamiken und entwickeln passende Angebote für Jugendliche.

Zielgruppe: Erzieher*innen, (Sozial)Pädagogen*innen, Lehrpersonen, Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen, Eltern und Interessierte, Mitarbeiter*innen in der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 01.08.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Daniel Braitto - Monika Ploner

Gebühr: € 150 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Lehrgang: Emotionelle Erste Hilfe (EEH), Phase 1: Basic Bonding Leitung

EEH ist ein körperorientiertes Verfahren zur Bindungsförderung und Krisenintervention für Eltern und Kinder. Phase 1 „Basic Bonding“ vermittelt Grundlagen, Körperarbeit und bindungsorientierte Gesprächstechniken.

Zielgruppe: Fachleute aus dem Feld der Frühprävention

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 27.04.2026 - Mi 10.03.2027, 09:00 - 13:30 Uhr (168 WBh) 18 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Profanter - Barbara Walcher

Gebühr: € 6.800 für den gesamten Lehrgang (Phase 1 und 2 in 4 Raten),
€ 3.500 Phase 1, € 3.700 Phase 2, zahlbar in 2 Raten

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Vom Bilderbuch zur Bewältigung – Resilienz praktisch fördern

Bilderbücher als Kraftquelle: Entdecken Sie, wie resilienzfördernde Kinderliteratur schwierige Themen wie Verlust oder Mobbing sensibel aufgreift und praxisnah in der sozialen Arbeit eingesetzt wird.

Zielgruppe: Personen, die Kinder im professionellen Kontext begleiten und beraten

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 05.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Elisabeth Von Leon

Gebühr: € 140 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Sexuelle Bildung im interkulturellen Kontext

Interkulturelle Sexualpädagogik: Reflektieren Sie eigene und fremde Werte, diskutieren Sie sensible Themen wie Rollenbilder oder Identität und entwickeln Sie praxisnahe Ansätze für respektvolle Begleitung.

Zielgruppe: Lehrpersonen, Psycholog*innen und Menschen in ähnlichen Berufsfeldern, Mitarbeiter*innen der Jugend- und Sozialarbeit, dem Gesundheitswesen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 29.04.2026 - Do 30.04.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lucyna Wronska

Gebühr: € 280

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Vermeiden von Heben und Tragen im Bildungskontext mit Hilfe von Kinaesthetics

Kinaesthetics für Integration. Eigene Bewegung bewusst wahrnehmen, Belastungen vermeiden, Anatomie verstehen und Strategien für körperliche Entlastung in Erziehungsinteraktionen lernen.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen für die Integration

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Do 12.03.2026 - Mi 25.03.2026, 08:45 - 17:00 Uhr (24 WBh)

Zeit: Do 09.04.2026 - Fr 15.05.2026, 08:45 - 17:00 Uhr (24 WBh)

Zeit: Do 07.05.2026 - Fr 29.05.2026, 08:45 - 17:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Peter Zingerle

Gebühr: € 110

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Kreativitätstechniken

Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur

Ziel dieses Seminars ist die Entwicklung und Stärkung der kreativen Persönlichkeitsanteile. Die konstruktive Auseinandersetzung, das schöpferische Tun und die Freude am kreativen Prozess stehen dabei im Vordergrund.

Zielgruppe: Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 05.06.2026 - So 07.06.2026, (22 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Margitta Theresa Bukovski-Müller

Gebühr: € 255

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Farbe, Pinsel und noch mehr

Spielerisch Kreativität stärken: Wahrnehmungsübungen vertiefen Erfahrungen, regen Fantasie an. Techniken wie Zeichnen, Aquarell, Collage und Wachskreide bieten Spaß und Vielfalt.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 08.06.2026 - Fr 12.06.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (22 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Margitta Theresa Bukovski-Müller

Gebühr: € 220,

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Berufsorientierung, Bewerbung**Karriereseite und (Online)Stellenanzeigen**

Attraktive Arbeitgebermarke präsentieren. Lernen Sie Karriereseiten und Stellenanzeigen überzeugend zu gestalten, inkl. KI, SEO und Praxisbeispiele.

Zielgruppe: Personal- und Marketingverantwortliche sowie interessierte Unternehmer*innen

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 16.04.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Frank Hasenöhl

Gebühr: € 139 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

3

Sie haben Ihren gewünschten Kurs nicht gefunden?

In unserer Kursdatenbank unter
<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>
werden laufend aktuelle Kurse eingetragen.

Einfach Suchwort eingeben und den richtigen Kurs finden!

Schauen Sie rein!



Sanität, soziale Dienste

Runder Tisch für Psycholog*innen

Klimagefühle und Zukunftsangst in der psychotherapeutischen Arbeit. Austausch zu Umgang, Selbstreflexion und klimafreundlicher Haltung in Therapie.

Zielgruppe: Psycholog*innen; Psychotherapeut*innen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 16.04.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Brigitte Andres

Gebühr: € 140 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Lehrgang: Natur und Gesundheit

Wirkung der Natur auf Wohlbefinden, praxiserprobte Methoden und Entwicklung eigener Angebote. Für Fachkräfte und alle, die Natur als Ressource nutzen möchten.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Gesundheitsförderung, Pädagogik, Tourismus

Ort: Vahrn, Stiftsstraße 1

Zeit: Fr 27.02.2026 - Sa 21.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (131 WBh) 14 Kurstage

Referent*in: Arno Cardini - Steffen Hinz - Mathias Hofmann - Sandra Leis - Elisabeth Tomasi

Gebühr: € 2.230 (€ 1.980, Frühbuchpreis)

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Einführung in die Gendermedizin

Fortbildung für Gesundheitsfachpersonen: Gendermedizin praxisnah lernen. Geschlechtsspezifische Unterschiede in Diagnose, Therapie und Prävention verstehen, inkl. Fallbeispiele und Übungen.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen, Ergotherapeut*innen, Pflegekräfte

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Mi 13.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Simone Costa - Anita Domanegg

Gebühr: 190 €

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Fü(h)r mich! Die Führungsperson - Lightwolf oder Leitwolf?

Führung im Sozial- und Gesundheitswesen. Impulse, Tools und Ideen für wirksame Leitung – zwischen Leitwolf und Lightwolf. Praxisnah für steigende Anforderungen.

Zielgruppe: Führungskräfte in den Sozialen Diensten und in den Seniorenwohnheimen

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mo 16.03.2026 - Di 17.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Jessica Schäfer

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Förderung von Projekten zur Arbeitseingliederung und Arbeitsbeschäftigung

Projekte zur Arbeitseingliederung fördern und umsetzen. Inhalte: gesetzliche Grundlagen, Best Practice, Netzwerkarbeit, Sensibilisierung und Unterstützung von Betrieben.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Fr 20.03.2026 - Fr 17.04.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Paul Innerebner

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Führen eines Generationenmix – Teams

Seminar „Age Diversity“: Generationen-Mix verstehen und nutzen. Chancen, Herausforderungen, Führung altersgemischter Teams, Employer Branding und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Zielgruppe: Führungskräfte in den Sozialen Diensten und in den Seniorenwohnheimen

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mo 18.05.2026 - Di 19.05.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Jessica Schäfer

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Täglich gute Lösungen - Mit kreativer Haltung Herausforderungen meistern

Kreative Haltung für Lösungen im Arbeitsalltag: Methoden zur Ideenentwicklung, Selbstmanagement, Kooperation und Stressbewältigung, praxisnah mit Beispielen und Übungen.

Zielgruppe: Mittlere Führungskräfte von Dienstleistungsbetrieben

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mo 04.05.2026 - Di 05.05.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Ralf-Rüdiger Faßbender

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Umgang mit Belastung, Stress

Pflege im Eil-Schritt

Die Inhalte befassen sich mit Gesundheit, Stressbewältigung und Resilienz. Themen: Salutogenese, Burnout, Schutzstrategien, Antistress-Methoden, Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie praktische Übungen.

Zielgruppe: Fachkräfte in den Sozialen Diensten

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mo 02.03.2026 - Di 03.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Franz Berthold Völker

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Mit mir selbst im Dialog

Gesunder Umgang mit Stress im Sozial- und Gesundheitswesen. Körperwahrnehmung, Warnsignale erkennen, Grenzen respektieren und ressourcenorientierte Selbstfürsorge lernen.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Fr 06.02.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christine Wagner

Gebühr: € 55

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Selbstfürsorge in anspruchsvollen Berufen: Präsenz, Handlungskompetenz, Gesundheit

Strategien für Fachkräfte, um in sozialen Berufen gesund, präsent und handlungsfähig zu bleiben. Eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Grenzen setzen und Stress bewältigen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus dem Sozial-, Pflege-, Gesundheits- und Dienstleistungsbereich

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 07.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Zeit: Do. 02.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ulrike Alber - Andrea Mittermair

Gebühr: € 355 mit Mwst.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Sicher handeln in Krisen: Grundlagen der psychischen Ersten Hilfe und Notfallplanung

Strategien für kritische Situationen wie Suizidandrohungen. Psychische Erste Hilfe üben, Ruhe bewahren, Risiken minimieren und Klient*innen sicher unterstützen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus dem Sozial- und Sozialpädagogikbereich

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 17.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Zeit: Fr. 12.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ruth Warger

Gebühr: € 255 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Heilsame Präsenz

Heilsame Präsenz in der Arbeit mit Menschen. Achtsame Übungen, Naturmentoring und Council stärken Selbstwahrnehmung, Vertrauen und innere Balance für Fachkräfte.

Zielgruppe: Fachkräfte aus sozialen und sozialpädagogischen Arbeitsfeldern

Ort: Brixen, Seminarplatz

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Evelyn Piergentili

Gebühr: € 65

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Wenn Verhalten zur Herausforderung wird

Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Autismus. TEACCH®-Ansatz, Eisbergmodell, 5-Phasen-Modell, Prävention und Praxisbeispiele für sichere Strategien im Alltag.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Mitarbeiter*innen für die Integration, Betreuer*innen

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Do 26.03.2026 - Fr 27.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Markus Kiwitt

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Blickpunktwechsel – ein starkes Instrument für Herausforderungen

Perspektivenwechsel für Lösungen in komplexen Betreuungssituationen. Umgang mit Mehrfachdiagnosen, Extremindividualisten und interdisziplinäre Ansätze praxisnah reflektieren.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mo 23.03.2026 - Di 24.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Rosa Schwingshackl

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Klare Grenzen in herausfordernden Situationen

Professionelles Arbeiten basiert auf Beziehungsqualität. Seminar zeigt Kommunikationsstile, Projektionen und systemische Methoden für individuelle Klientenarbeit. Ziele: Handlungsspielraum, Grenzen, Reflexion. Methoden: Theorie, Übungen, Diskussionen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 23.03.2026 - Di 24.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (21 WBh), 2 Kurstage

Referent*in: Beate Kilian

Gebühr: € 290

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Umgang mit ängstlich-depressivem und aggressivem Verhalten

Mehr Sicherheit im Umgang mit aggressivem und depressivem Verhalten: Reflexion eigener Erfahrungen, Ursachen verstehen und professionelle Strategien für adäquates Handeln entwickeln.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mi 25.02.2026 - Fr 27.02.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)

Referent*in: Rosa Schwingshackl

Gebühr: € 125

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Vom Krisenerleben zur Selbstermächtigung

Die Inhalte befassen sich mit individueller und personenzentrierter Begleitung psychisch kranker Menschen. Schwerpunkte: Empowerment, Selbstwirksamkeit, Ressourcenorientierung und Wege zu mehr Selbstbestimmung.

- Zielgruppe:** Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung
Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1
Zeit: Di 10.03.2026 - Mi 11.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Renate Ausserbrunner
Gebühr: € 90
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Kommunikation in der Pflege

NLP Diploma: Der Meilenstein zu beruflichem und persönlichem Erfolg

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode, mit der wir unsere Kommunikation verbessern und uns weiterentwickeln können. Mit Grundlagen und praktischen Übungen stärkt dieser Lehrgang die Resilienz und ermöglicht eine neue Perspektive auf das berufliche und persönliche Umfeld.

- Zielgruppe:** Führungskräfte, Kundenberater*innen, Mitarbeiter Gesundheits- und Sozialw.
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 13.05.2026 - Sa 16.05.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (43 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Alexander Almstetter
Gebühr: € 650
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Gemeinsam stark - Gelingende Teamarbeit im Pflegealltag

Kommunikation und Zusammenarbeit im Pflegeteam. Strategien für klare Mitteilung, Grenzen wahren und trotz Unterschiedlichkeit erfolgreich kooperieren – praxisnah und lösungsorientiert.

- Zielgruppe:** Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung
Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1
Zeit: Do 23.04.2026 - Fr 24.04.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Rosa Schwingshackl
Gebühr: € 90
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Ich Sorge gut für mich

Im Alltag übernehmen wir viele Rollen und oft verlieren wir den Kontakt zu uns selbst. Methoden wie Gewaltfreie Kommunikation und Ressourcenmodelle helfen, innere Kraft zu aktivieren und gut für sich selbst zu sorgen.

- Zielgruppe:** Eltern, Pädagog*innen, Krankenpfleger*innen, Pflegehelfer*innen, Sozialbetr.
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 21.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Andrea Kuntner
Gebühr: € 120
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Einführung in die systemische Gesprächsführung: Grundlagen und Praxis

Wertschätzende Haltung, Fragetechniken und ressourcenorientierte Kommunikation praxisnah üben und direkt in Beratungsgesprächen anwenden.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen im Sozial-, Gesundheits- und Familienbereich

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 28.05.2026 - Fr 29.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Evelyn Haller

Gebühr: € 255 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Erfolgreich vermitteln mit der IN-KONTAKT-Methode® nach Jürgen Länge

Intensivseminar: Professionelle Akquise für Integration von Menschen mit Behinderung. Strategien, kreative Methoden und IN-KONTAKT®-Kommunikation für erfolgreiche Kooperationen.

Zielgruppe: Fachkräfte

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Di 05.05.2026 - Mi 06.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Jürgen Länge

Gebühr: € 365 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Kreative Tools für die Begleitung im Alltag

Praxisnaher Workshop zur Aktivierung und Kommunikation im Alter: kreative Methoden für achtsame Begleitung, Förderung von Fähigkeiten und alternative Kommunikationswege.

Zielgruppe: Freizeitgestalter, Mitarbeiter*innen im Senioren- und Behindertenbereich, Sozial- und Gesundheitswesen, Pflege- und Gesundheitsberufe

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 11.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Astrid Fleischmann

Gebühr: € 250

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Systemisches Leadership: Fokus Gespräche und Konflikte

Seminar für Führungskräfte: Lösungsorientierte Gesprächsführung und Konfliktmoderation mit praxiserprobten Tools. Muster erkennen, Prioritäten setzen, klare Vereinbarungen treffen.

Zielgruppe: Führungskräfte aus dem Sozial-, Gesundheits- und Kulturbereich

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 02.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Birgit Dissertori

Gebühr: € 185 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Pflegen und Betreuen

Lehrgang: Kräuter für die Pflege

Kräuter begleiten den Alltag und fördern Wohlbefinden. Der Kurs vermittelt sicheres Wissen für Pflege und Betreuung, mit Fokus auf präventiver Anwendung und praktischer Umsetzung.

Zielgruppe: Menschen in Pflegeberufen, medizinisches Personal, Hebammen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 04.03.2026 - Do 01.10.2026, (131 WBh) 14 Kurstage

Referent*in: Karin Greiner

Gebühr: € 2500

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

3

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)

adaprim

DIE ANLAUFSTELLE FÜRS DIGITALE

DIGGY

„Coolout“ – Den Widerspruch strukturiert reflektieren

Das Seminar erklärt die Coolout-Theorie: den Konflikt zwischen Pflegeanspruch und ökonomischem Druck. Inhalte: Ursachen, Folgen, Prävention, Reflexion und Unterstützungssysteme.

- Zielgruppe:** Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung
Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1
Zeit: Mo 11.05.2026 - Di 12.05.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Franz Berthold Völker
Gebühr: € 90
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

3

Fußhygiene in der Pflege

Der Kurs vermittelt Grundlagen der Fußhygiene für Zuhause und Pflegeeinrichtungen. Inhalte: Hilfsmittel, Anwendung und Übung an älteren Menschen unter Berücksichtigung gesetzlicher Vorschriften.

- Zielgruppe:** Sozialbetreuer*innen und/oder Altenpfleger*innen
Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1
Zeit: Mo 23.02.2026 - Mo 02.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)
Zeit: Mo 13.04.2026 - Mo 20.04.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)
Zeit: Mo 04.05.2026 - Mo 11.05.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)
Zeit: Mi 03.06.2026 - Mo 08.06.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (28 WBh)
Referent*in: Bernardette Doná
Gebühr: € 125
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Zwei Tage für mich - Praxisreflexion

Die Fortbildung bietet Raum für Reflexion und Austausch. Themen: berufliche Rolle, Belastungen, Selbstfürsorge, Strategien, kollegiale Beratung, Achtsamkeit und Stressregulation.

- Zielgruppe:** Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung
Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1
Zeit: Mi 08.04.2026 - Do 09.04.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Renate Ausserbrunner
Gebühr: € 90
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Kinaesthetics in der Pflege – Grundkurs

Die Inhalte behandeln die sechs Kinaesthetics-Konzepte und deren Anwendung in Pflege und Betreuung. Ziel ist, Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen zu fördern und körperliche Entlastung zu schaffen.

- Zielgruppe:** Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung
Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1
Zeit: Do 12.02.2026 - Di 31.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (37 WBh)
Referent*in: Gudrun Nischler
Gebühr: € 190
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Demenz-Balance Modell© nach Barbara Klee Reiter

Das Programm vermittelt ein tiefes Verständnis für die Innenwelt von Menschen mit Demenz. Inhalte: erlebte Identitätsverluste, Empathieentwicklung, personenzentrierter Ansatz und Beziehungsaufbau.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Mi 04.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Angelika Missberger

Gebühr: € 55

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Palliativpflege ECM

Palliative Care mit Fokus auf Symptomkontrolle: Übelkeit, Schmerzen, Dyspnoe, Rasselatmung. Ergänzend Wickle, Umschläge, Tees zur Linderung und Einbeziehung der Angehörigen.

Zielgruppe: Krankenpfleger*in, Sanitätsassistent*in, Ergotherapeut*in, Psycholog*in

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 19.03.2026 - Fr 20.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Evelin Tollenaere - Elisabeth Unterhofer

Gebühr: € 320

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Palliative Care ist mehr ... es gibt noch viel zu tun!

Die Fortbildung vertieft Palliative Care: Grundlagen, Symptomkontrolle, Schmerztherapie, Ernährung, pflegerische Anwendungen, Mundpflege, Kommunikation und Angehörigenbegleitung.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Di 21.04.2026 - Mi 22.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Evelin Tollenaere

Gebühr: € 350

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Zeitgemäße Wundversorgung

Wundversorgung in ambulanter und stationärer Pflege: Wundbeurteilung, Dokumentation, Heilungsfaktoren, feuchte Behandlung, Produkte, Reinigung, Infektionen, Exsudatmanagement und Praxisbeispiele.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Krankenpfleger*innen

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Di 10.02.2026 - Mi 15.04.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (37 WBh)

Referent*in: Robert Novotny

Gebühr: € 160

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Integrative Validation nach Richard – Grundkurs

Validierende Begegnung mit Menschen mit Demenz: Verständnis für Demenz, personenzentrierte Haltung, Integrative Validation, Kommunikationskompetenz und praktische Übungen zum Umgang mit herausforderndem Verhalten.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Do 05.03.2026 - Fr 06.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Angelika Missberger

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Demenz - Kommunikation und Therapie

Kommunikation und Aktivierung bei Demenz. Inhalte: Krankheitsbild, herausforderndes Verhalten, Validation, therapeutische Ansätze, Basale Stimulation, Angehörigenberatung, Musik und Biografiearbeit.

Zielgruppe: Ergotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen, Altenpfleger*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 15.04.2026 - Do 16.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Silke Ehrlich

Gebühr: € 290

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Lehrgang Ausbildung zum*r Tagesbegleiter*in für Senioren*in

Theorie & Praxis für die Begleitung von Senior*innen und Menschen mit Beeinträchtigung. Inhalte: Betreuung, Kommunikation, Pathologien, Erste Hilfe, Ernährung, Hauswirtschaft, Mobilität, Freizeitgestaltung, Kinästhetik, Entspannung, Self Care und Arbeitsrecht. Ideal für Quereinsteiger ohne Vorkenntnisse.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Fr 27.02.2026 - Sa 20.06.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (144 WBh) 27 Kurstage

Referent*in: Rosmarie Weithaler

Gebühr: € 150

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Der TEACCH

Ansatz zur Begleitung von Menschen im Autismus-Spektrum: TEACCH®-Methode mit visuellen Strukturierungshilfen, praktischen Übungen und Umsetzungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Mitarbeiter*innen für die Integration, Betreuer*innen

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Di 24.03.2026 - Mi 25.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Markus Kiwitt

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Komplementäre Therapieformen

CranioSacrale Therapie 2

CranioSacrale Therapie 2 vermittelt praxisnahe Techniken zur Arbeit am CranioSacralen System, faszialen Verbindungen und zur Stärkung der Behandler-Patient-Beziehung für den Heilungsprozess.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Mi 22.04.2026 - Fr 24.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr 3 Kurstage

Referent*in: Astrid Kulas

Gebühr: € 450

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Craniomandibuläre Dysfunktion - CMD-Intensivkurs

Interdisziplinäres CMD-Intensivkurs: In 3 Tagen lernen Sie Screening, Diagnose und Therapie von Kiefergelenkerkrankungen inkl. Osteopathie, Zahnmedizin und Schienentherapie.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Osteopath*innen, Logopäd*innen, Zahnmediziner*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 11.05.2026 - Mi 13.05.2026, 09:00 - 14:00 Uhr (32 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Ellen Trame

Gebühr: € 450, € 550 für Zahnärzt*innen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Aufbaukurs: Craniomandibuläre Dysfunktion - CMD

CMD-Aufbaukurs: Fokus auf Ursache-Folge-Ketten, Atlas-Axis-Region, Faszien und Clinical Reasoning. Vertiefung von Diagnostik, Training und Zusammenhängen HWS-Kiefer-Augen-Zunge.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Osteopath*innen, Logopäd*innen, Zahnmediziner*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 14.05.2026 - Fr 15.05.2026, 08:30 - 14:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ellen Trame

Gebühr: € 300, € 400 für Zahnärzt*innen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Schematherapie - CHAIRWORK: Problematiken verstehen und Behandlung planen

Chairwork ist eine psychotherapeutische Methode zur Bearbeitung innerer Anteile und Emotionen. Workshops basieren auf Schematherapie, praxisnah mit Fallarbeit und Modusmodell.

Zielgruppe: Psycholog*innen, Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mi 22.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Margit Sölva

Gebühr: € 160 mit MwSt., € 300 beide Tage mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Kompaktkurs: Yogatherapie - Yoga bei Wirbelsäulenbeschwerden

Yoga in Therapie für Wirbelsäule. Inhalte: aktive Behandlung bei Pathologien, Asanas, Atmung, Meditation, Gruppenkonzepte, evidenzbasiert, ohne Vorkenntnisse, praxisnah für Einzel- und Gruppentherapie.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Mediziner*innen, Masseur*innen,

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 16.04.2026 - Sa 18.04.2026, 09:00 - 14:00 Uhr (32 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Florian Hockenholz

Gebühr: € 495, € 895 zusammen mit Yogatherapie und Bodywork

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

3

Physiotherapie, Massage, Bewegung

Kinesiotaping

Einführungskurs Kinesiotaping: Grundlagen, Materialkunde und Anlagetechniken für Alltag und Sport. Praktische Übungen für sichere Anwendung bei Muskel- und Gelenkbeschwerden.

Zielgruppe: Masseur*innen, Trainer*innen, Sportler*innen, Interessierte

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Julia Hauser

Gebühr: € 95

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Manuelle Therapie nach dem Maitland®-Konzept (Level 1)

Maitland® Level 1: Grundlagen der manuellen Therapie für neuromuskuloskeletale Dysfunktionen. Patienten-zentrierter Ansatz, evidenzbasiert, praxisnah, IMTA-Standard.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 10.02.2026 - Sa 21.11.2026, 09:00 - 14:00 Uhr (162 WBh) 12 Kurstage

Referent*in: Renée De Ruijter Bouwman

Gebühr: € 2.950

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Fachfortbildung: Gehirn und Nervensystem: Funktion, Störung, Therapie

Neurodegenerative Erkrankungen, ADHS, Brain-Fog & Schlafstörungen nehmen zu. Seminar erklärt Ursachen, Neurophysiologie, Pathophysiologie und zeigt (Physio-)therapeutische Strategien.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 13.05.2026 - Sa 16.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (37 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Matthias Löber

Gebühr: € 675

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Faszien- und Sportmassage

Seminar Sport- und Faszienmassage: Kombination aus Faszienmassage und Sportmassage für Regeneration. Inhalte: Faszienforschung, Triggerpunkte, Sportanatomie, Praxisteil mit Techniken.

Zielgruppe: Masseur*innen, Schönheitspfleger*innen, Wellnesstrainer*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 23.02.2026 - Di 24.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage -Teil 1

Zeit: Mo 23.03.2026 - Di 24.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage - Teil 2

Referent*in: Thomas Stricker

Gebühr: € 260, € 500 für Teil 1 und 2

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Vagus-Nerv als Schlüssel zur Gesundheit

Seminar: Stress verstehen und Polyvagal-Theorie anwenden. Lernen Sie Vagusaktivierung, Selbstfürsorge und körperorientierte Techniken für Resilienz und Therapieerfolg.

Zielgruppe: Ergotherapeut*innen, Logopäd*innen, Physiotherapeut*innen, Psycholog*innen,

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 13.04.2026 - Di 14.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Silke Ehrlich

Gebühr: € 290

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Behandlungsmethoden zur Regulation des Nervensystems

Methoden zur Regulation des vegetativen Nervensystems mit Fokus auf Parasympathikus. Inhalte: Stresszusammenhänge, Vagusübungen, Mikropressur, manuelle BWS-Techniken, alltagstaugliche Ansätze.

Zielgruppe: Fachberufe aus den Bereichen Massage, Therapie, Psychologie, Training

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 12.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Stefan Dillitz

Gebühr: € 145

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Muskel-Energie-Techniken (MET)

Sanfte Technik zur Lösung von Verspannungen und Verbesserung der Beweglichkeit durch aktive Muskelarbeit. Inhalte: Grundlagen, Anwendungen, Techniken, Partnerübungen.

Zielgruppe: Fachberufe aus den Bereichen Therapie, Massage, Sport und Training

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 13.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Stefan Dillitz

Gebühr: € 145

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

NEU! Energetische Fußmassage

Energetische Fußmassage mit Reflexpunkten. Inhalte: Massagegriffe für Fuß/Unterschenkel, Reflexpunkte mit Holzstäbchen, Wirkungen, Kontraindikationen.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation, Schönheitspfleger*innen

Ort: Meran, Rennstallweg, 24
Zeit: Mi 11.03.2026 - Do 12.03.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Tania Ottavi
Gebühr: € 90
Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, 0473 274900

Zirbenöl Wirbelsäulenmassage

Sanfte Griffe und wohlthuender Duft harmonisieren die Wirbelsäule, lösen Verspannungen und fördern Regeneration, Atmung und ganzheitliches Wohlbefinden.

Zielgruppe: Fachpersonal im Bereich Massage und Wellness
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 02.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Eduard Mutschlechner
Gebühr: € 135
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Honigmassage

Naturheilverfahren zur Aktivierung von Energiefluss und Selbstheilung. Im Kurs lernen Sie Technik, Handgriffe und Anwendung für Rücken und Gelenke zur Entgiftung und Vitalität.

Zielgruppe: Masseur*innen, Schönheitspfleger*innen und Interessierte
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 30.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Gabriele Reinisch
Gebühr: € 140
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

NEU! Individuell Massieren – Den Fokus richtig setzen

Individuelle Massagegestaltung. Inhalte: Grifftechniken für unteren Rücken, Schulter und Nacken sowie Integration in Ganzkörper- oder Sportmassage für gezielte Entlastung.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation, Schönheitspfleger*innen
Ort: Meran, Rennstallweg, 24
Zeit: Di 21.04.2026 - Di 28.04.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Tania Ottavi
Gebühr: € 60
Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, 0473 274900

Webinar: Interaktionen zwischen Arzneimitteln und Mikronährstoffen

Einführung in viszerale Therapie. Überblick zu Zusammenhängen von Leber, Niere und Urogenitaltrakt, typische Beschwerdebilder, erste manuelle Techniken, praxisnahes Basiswissen.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen, medizinische- und Heilmasseur*innen
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 20.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Matthias Löber
Gebühr: € 60
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

NEU! Alpenkraftmassage

Seminar Alpenkraft-Massage: Techniken für Rücken, Beine und Nacken, inkl. Faszienlösung und Lockerung von Kreuzbein und Hüfte. Fokus auf gezielte Problemzonen.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation, Schönheitspfleger*innen

Ort: Meran, Rennstallweg, 24

Zeit: Mi 03.06.2026 - Mi 17.06.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (16 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 80

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, 0473 274900

Lomi Lomi – Aufbaukurs

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse bezüglich der hawaiianischen Massage und Körperarbeit.

Programm: Tiefe Körperarbeit am Schulter- und Nackenbereich, Gelenksarbeit und Dehnungen.

Zielgruppe: Wellnesstrainer*innen mit anerkannter Berufsqualifikation, Schönheitspfleger*innen

Ort: Meran, Rennstallweg, 24

Zeit: Di 03.03.2026 - Mi 04.03.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Margareta Kappl

Gebühr: € 90

Veranstalter: Berufsbildungszentrum „Dipl. Ing. Luis Zuegg“ Meran, 0473 274900

Ayurvedische Kopf- und Nackenmassage

Basisseminar: Einführung in Shiroabhyanga, die ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage mit warmen Kräutern.

Spannungen lösen, Sinne sensibilisieren, Geist klären, Gewebe verjüngen.

Zielgruppe: Masseur*innen, Wellnesstrainer*innen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)

Referent*in: Karin Pedrotti

Gebühr: € 130

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Ayurvedische Rückenmassage

Basisseminar: Prisht-Abhyanga Massage für Rücken und Wirbelsäule.

Mobilisation, Entschlackung, Regeneration, Förderung der Durchblutung und tiefe Entspannung.

Zielgruppe: Masseur*innen, Wellnesstrainer*innen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)

Referent*in: Karin Pedrotti

Gebühr: € 130

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Ayurvedische Fußmassage

Basisseminar: Padabhyanga – ayurvedische Fuß-, Waden- und Knemassage mit warmem Kräuteröl.

Mobilität fördern, Organismus ausgleichen, gegen Schlaflosigkeit, Nervosität, Erschöpfung.

Zielgruppe: Masseur*innen, Wellnesstrainer*innen

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)
Referent*in: Karin Pedrotti
Gebühr: € 130
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Revitalisierungsmassage

Kombination aus Massage- und Energiebehandlung zur Regeneration, inkl. Weihrauchsalbe, Lymphaktivierung und Rückenmassage.

Vitalität und Wohlbefinden.

Zielgruppe: Fachpersonal im Bereich Massage, Körperarbeit, Wellness, Schönheitspflege
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mo 16.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Eduard Mutschlechner
Gebühr: € 135
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Deep Touch - Faszien-Massage

Tiefe, präzise Faszienmassage für Rücken und Nacken zur Lösung chronischer Verspannungen. Schmerzreduktion, bessere Beweglichkeit, Durchblutung und nachhaltige Entspannung.

Zielgruppe: Masseur*in, Kosmetiker*in, Wellnesstrainer*in
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Fr 06.03.2026 - Sa 07.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Tania Ottavi
Gebühr: € 250
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Schröpfen und Schröpfmassage

Grundlagen des Schröpfens mit Feuer, inkl. Schröpfmassage für Rücken und Beine.

Sichere Anwendung, Indikationen und Kontraindikationen kennen und umsetzen.

Zielgruppe: Gesundheitsberufe, Masseur*innen, Wellnesstrainer*innen, Kosmetiker*innen
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 11.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (10 WBh)
Referent*in: Alexander Wachtler
Gebühr: € 145
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Sissi-Massage - exklusiv und verwöhnend

Sissi-Massage: Entspannungs- und Schönheitsritual mit Kopf-, Gesicht- und Nackenmassage plus Haarpflege. Aktiviert Kopfhaut, lockert Nacken/Kiefer, formt Gesichtskonturen, schenkt Vitalität.

Zielgruppe: Masseur*in, Kosmetiker*in, Wellnesstrainer*in
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Di 24.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)
Referent*in: Tania Ottavi
Gebühr: € 140
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Basislehrgang mit Zertifikat: Beckenboden Fachperson und Kursleitung

BeBo®-Grundausbildung: Ganzheitliches Beckenbodentraining für Prävention und Genesung. Inhalte: Anatomie, Haltung, Didaktik, Praxis.

Kurse sicher leiten, Zertifikat Beckenboden-Fachfrau/-mann.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Hebammen, Pflegefachpersonal, Sporttherapeut*innen,

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 06.02.2026 - Di 15.09.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Christine Kaffer

Gebühr: € 410 pro Modul, € 1.740 für den gesamten Lehrgang mit 4 Modulen (Frau und Mann)

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Grundlagen des Beckenbodentrainings - Modul 1

Anatomie, Inkontinenzformen, Senkung, Zusammenhänge mit Atmung, Haltung, Sexualität. Inhalte: Übungen, Alltagstransfer, Kursplanung, Didaktik.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Hebammen, Pflegefachpersonal, Sporttherapeut*innen,

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 06.02.2026 - Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Christine Kaffer

Gebühr: € 410

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Zertifizierte Beckenboden-Kursleitung BeBo® - Modul 2

Modul 2 „Der weibliche Beckenboden“: Vertiefung Anatomie, Physiologie, Inkontinenz- und Senkungsformen, Training in Schwangerschaft und Rückbildung, neue Übungen, Kursplanung.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Hebammen, Pflegefachpersonal, Sporttherapeut*innen,

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 27.04.2026 - Di 28.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Christine Kaffer

Gebühr: € 410

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Schulter: Pathologien, Training und Therapie

Anatomie und Biomechanik, MRT-Auswertung, Pathologien und Tests, manuelle Mobilisation, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, Selbstbehandlung für Patient*innen.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Masseur*innen, Fachpersonal aus Therapie

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Stefan Dillitz

Gebühr: € 145

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Manuelle Schlucktherapie 1+2

Kombination aus NAP® und F.O.T.T.® für Schlucken, Atmung und posturale Kontrolle. Inhalte: Anatomie, Faszi-
enelastizität, Sympathikustonus, Hirnnerven, Mobilisation, Befundorientierte Strategien.

Zielgruppe: Logopäd*innen, Ergo- und Physiotherapeut*innen, klinische Linguist*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 04.05.2026 - Fr 08.05.2026, 09:00 - 14:00 Uhr (53 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Bastian Böger - Ricki Nusser-Müller-Busch

Gebühr: € 850

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

3

Akupunktur und Reflexzonentherapie

Akupunktur intensiv 1: Auffrischung und Vertiefung für Ärztinnen und Ärzte

Vormittags: Wiederholung, nachmittags: neue Forschung. Tag 1: Meridiane, Kardinalpunkte, Diagonale. Tag
2: Ohrakupunktur, Störfelder, 6-Ebenen-Modell.

Zielgruppe: Ärztinnen/Ärzte mit Akupunkturkenntnissen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 06.02.2026 - Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Manfred Reininger

Gebühr: € 420

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Basisseminar: Fußreflexzonenmassage

Inhalte: Anatomie, Zonen und Wirkungsweise, Grifftechniken, Indikationen, Kontraindikationen.

Sichere Anwendung zur Gesundheitsförderung.

Zielgruppe: Gesundheitsberufe, Masseur*innen, Interessierte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 26.05.2026 - Do 28.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (32 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Gabriele Reinisch

Gebühr: € 390

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Trauma und systemische Ansätze

Traumaorientiertes systemisches Familiencoaching

Trauma bei Kindern betrifft die ganze Familie. Seminar zeigt „Traumaorientiertes systemisches Familiencoa-
ching“ mit Theorie und praktischen Interventionen für alle Familienmitglieder.

Zielgruppe: Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen, Pädagog*innen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Di 19.05.2026 - Mi 20.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Renate Bertha Lina Jegodtka

Gebühr: € 270 mit Mwst.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Traumasensibles Yoga- Basismodul

Yoga für das traumapädagogische und therapeutische Setting. Seminar zeigt, wie Körperempfindung und Trigger Traumata beeinflussen. Yoga-Elemente helfen bei Wahrnehmung und Selbstregulation. Techniken ohne Matte, für Alltag und Selbstfürsorge.

Zielgruppe: Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen, Pädagog*innen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Di 19.05.2026 - Mi 20.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Peter Luitjens

Gebühr: € 270 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Geburtshilfe

Anatomie kompakt: Schwangerschaft & Rückbildung

Kurs für Begleiterinnen von Schwangeren und Frauen in Rückbildung: Inhalte sind Faszien, Screening, symptomorientiertes Arbeiten, Geburtsverletzungen und Red Flags. Praxisnah und medizinisch fundiert.

Zielgruppe: Trainerinnen, Doulas

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 06.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Maria Gögele

Gebühr: € 130

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Sterbebegleitung

Dem Tod begegnen - Tod und Trauer im professionellen Kontext

Seminar für alle, die mit Sterben, Tod und Trauer arbeiten: bietet Wissen, Orientierung und praktische Hilfen für Begegnungen mit Trauernden. Inhalte: Psychologie, Haltung, Sprache, Präsenz.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Pflege-, Gesundheits- und therapeutischen Berufen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 04.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Martin Prein

Gebühr: € 195

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Kennst du schon unsere Qualifizierungsbroschüre für Ausbilder*innen?

Sie bietet eine umfassende Übersicht über Kurse, Seminare und Lehrgänge
für Mitarbeitende in der Weiterbildung.



Online unter „Publikationen“ auf:
provinz.bz.it/weiterbildung







4 EDV, Internet & Medien

4.1	EDV	140
4.2	Medien (Film, Fotografie, Video, Tontechnik ...)	143

EDV

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig.
Unter „Anbieter und Angebote“ finden Sie die Kontaktdaten der
Weiterbildungseinrichtungen, die Kurse in diesem Bereich anbieten.

Online unter

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

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.



Anbieter und Angebote

KVV Bildung VFG

Office für Anwender

Computerkurs für Anfänger*innen und für Leichtfortgeschrittene, Computerkurs – Grundlagen fürs Büro, Computerblindschreiben in 5 Stunden

Weitere Angebote

Mein Smartphone - so geht's leichter, Online Grund- und Aufbaukurs: Hotelsoftware ASA-Hotel, Online Canva, KI-Einblicke: Wie KI unser Leben und Arbeiten verändert, Online-News und Trends für Meta, Microsoft Copilot 365 – Smarter Assistent in Office, Einführung in die KI – Künstliche Intelligenz, KI-Tools für mentale Stärke, Theorie und Praxis für eine professionelle Social Media Präsenz, Mit Reels begeistern

Senior Online – SOL

Wir helfen Ihnen die digitale Welt besser zu verstehen. Egal ob Smartphone, Tablet oder Computer – wir beraten Sie individuell und Schritt für Schritt. Die Beratung wird von engagierten freiwilligen KVV Senior Online Begleiter*innen durchgeführt, die sich Zeit für Ihre Fragen nehmen.

Das Angebot ist in ganz Südtirol verfügbar – es ist leicht zugänglich, klar verständlich und angepasst an Ihr individuelles Tempo! Anrufen und Termin vereinbaren genügt.

Treffpunkt Senior Online Café

Besuchen Sie die Senior Online Treffen in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt. Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Themen:

- Erste Schritte E-Mail - Kommunikation mittels E-Mail
- Sicherheit im Netz - worauf ich achten sollte
- Bequem von zu Hause - Online Visiten vormerken
- Die künstliche Intelligenz
- Datensicherung leicht gemacht
- Digitale Spiele für Senioren

Information:

- > KVW Bildung Bozen, Tel. 0471 978057
- > KVW Bildung Brixen, Tel. 0472 207978
- > KVW Bildung Meran, Tel. 0473 229537
- > KVW Bildung Pustertal, Tel. 0474 413705
- > KVW Bildung Vinschgau, Tel. 0473 746721
- > KVW Bildung Wipptal, Tel. 0472 751152
- > KVW 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, <https://deutsche-bildung.provinz.bz.it/de/berufsbildung> oder direkt bei den einzelnen Landesberufsschulen.

Volkshochschule Südtirol – VHS

EDV-Grundkenntnisse: Wir bieten Grundkurse am eigenen Gerät an, unter anderem EDV-Update für den beruflichen Wiedereinstieg, sowie Veranstaltungen zu speziellen Themen wie Touren planen mit Komoot. Zu diesem Angebot gehören auch Präsenzkurse zu den Themen Eltern sein im digitalen Zeitalter und digitale Spiele sinnvoll pädagogisch nutzen. Datenschutz und Schutz persönlicher sowie beruflicher Daten wird im Frühjahr 2026 einer der Schwerpunkte unseres Kursprogramms sein. Fotografie, Social Media Plattformen wie Meta und Instagram, sowie Kurse zur Bildbearbeitung wie Photoshop und Grafikdesign ergänzen das Angebot.

Online- und eLearningkurse: Auch im Frühjahr haben wir Live-Onlinekurse mit dem Videokonferenz-Tool Zoom im Angebot, z.B. zur Nutzung von Office-Programmen, zur Bildbearbeitung, zur Sicherheit und Datenschutz und zum Thema der Künstlichen Intelligenz. In unseren eLearning-Kursen für Office-Programmen können Sie von zu Hause oder vom Büro aus online Ihre Kenntnisse vertiefen. Ein Digitalführerschein, sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene, gehört zum Angebot.

Weitere EDV-Angebote: EDV-Einzelcoaching in der VHS oder virtuell via Videotelefonie ermöglicht bedürfnisorientierte 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.

Information: Volkshochschule Südtirol, info@vhs.it, Tel. 0471 061444; Zweigstelle Brixen, brixen@vhs.it, Tel. 0472 836424

Volkshochschule Urania Meran

- **Beruf & Digitales:** Erweitern Sie Ihre beruflichen und digitalen Fähigkeiten mit der Volkshochschule Urania Meran
- **Computer und EDV:** Erlernen Sie die Grundlagen von Computertechnologien, einschließlich Betriebssystemen wie Windows, sowie essenziellen Softwarekenntnissen in Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Sicherheitsbewusstes Arbeiten im Internet und effektive Online-Zusammenarbeit stehen ebenfalls auf dem Programm.
- **Multimedia und Digital Marketing:** Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in den Bereichen Social Media Marketing und Digital Marketing. Unsere Kurse decken wichtige Plattformen wie Facebook, Instagram und LinkedIn ab und bieten Ihnen 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 ICDL-Computerführerschein vorzubereiten, dessen Prüfungen direkt bei uns an der Urania Meran stattfinden können.
- **Berufsbegleitende Lehrgänge:**
- **Lehrgänge:** Ausbildung zum*r Buchhalter*in, Praxislehrgang Controlling, Fit für Büro, Social Media Manager*in, KI-Manager*in, Content Manager*in, Ausbildung Massage, Ausbildung Yogaleiter*in, Ausbildung Beckenbodentrainer*in
- **Praxis – Lehrgang Buchhaltung:** Ein spezieller Kurs für alle, die in die Welt der Finanzen eintauchen möchten.

Unsere Kurse sind für Personen aller Altersstufen und Kenntnisniveaus geeignet, von Anfängern bis zu Fortgeschrittenen. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, erweitern Sie Ihre Fähigkeiten und bleiben Sie wettbewerbsfähig in einer sich ständig wandelnden digitalen Welt.

Information: Volkshochschule Urania Meran Genossenschaft, Tel. 0473 230219; info@urania-meran.it

WIFI – Weiterbildung und Personalentwicklung

Information: 0471 945666, <https://www.wifi.bz.it/de/>

Nikolaus Cusanus Akademie

Information: 0472 832204, <http://www.cusanus.bz.it>

HDS-Servicegenossenschaft

Information: 0471 1310312; <https://www.hds-bz.it/de/>

Medien (Film, Fotografie, Video, Tontechnik ...)

Künstliche Intelligenz: Wissen und Kompetenzen

Infoabend: Lehrgang Prompt-to-Practice

KI-Lösungen gezielt und praxisbezogen umsetzen. An diesem Abend informiert Sie der Kursleiter Georg Braun über den genauen Inhalt und den Ablauf des Lehrganges.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 11.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Referent*in: Georg Braun

Gebühr: kostenfrei

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Lehrgang Prompt-to-Practice

KI-Tools wie ChatGPT praxisnah einsetzen – Prompts formulieren, Inhalte automatisieren und ein persönliches KI-Toolkit entwickeln.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 07.04.2026 - Do 14.05.2026, 13:00 - 16:00 Uhr (29 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Georg Braun

Gebühr: € 720

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

ChatGPT für Microsoft Office – Grundkurs

Effektiver Einsatz von KI in Word, Excel, Outlook und PowerPoint mit praktischen Tipps, Beispielen und erprobten Prompts zur Optimierung Ihrer Arbeitsabläufe.

Zielgruppe: Sekretär*innen, Assistent*innen und Mitarbeiter*innen

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 10.06.2026 - Do 11.06.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ines Venzke

Gebühr: € 139 + MwSt.

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945666

Künstliche Intelligenz Grundlagen gemäß EU AI Act

Rechte, Pflichten und praktische Umsetzung für den sicheren und transparenten KI-Einsatz im Unternehmen.

Zielgruppe: Compliance- und IT-Verantwortliche, Betriebsräte, Führungskräfte

Ort: ONLINE

Zeit: Di 03.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Referent*in: Tatjana Finger

Gebühr: € 117

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

n8n-Agenten Basics – Workshop

Automatisierung mit KI einfach erklärt – praxisnah, verständlich und sofort anwendbar.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Do 23.04.2026 - Fr 24.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBH) 2 Kurstage

Referent*in: Michael Müller

Gebühr: € 650

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

ChatGPT erklärt: So sprechen die faszinierendsten Chatbots

Einblicke in KI-Technologien und deren Einsatz im Alltag und Beruf – von Smartphones bis Smart Homes.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 15.04.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

Referent*in: Elmar Albertini

Gebühr: € 55

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

KI-basiertes E-Mail-Marketing

Personalisierte, automatisierte und optimierte Mailings für mehr Öffnungen, Klicks und Umsatz.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Mi 15.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Thomas Fedrigotti

Gebühr: € 108,75 hds-Mitglieder

€ 145, Nichtmitglieder

€ 50,75 hds+EBK-Mitglieder

Veranstalter: HDS-Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Künstliche Intelligenz im Alltag

Verstehen, wo KI uns begegnet, was sie kann und wo ihre Grenzen liegen – mit Praxisbeispielen und interaktivem Austausch.

Ort: Sterzing, Schwalbeneggasse 8

Zeit: Mi 11.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Referent*in: Augusto Bernardi

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Mehr als nur ChatGPT

Entdecke die Chatbot-Revolution jenseits von ChatGPT: Vergleich führender KI-Modelle wie Claude, Gemini und ChatGPT – mit Live-Demos, fortgeschrittenen Prompt-Techniken und Praxisbeispielen.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 19.03.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

Referent*in: Elmar Albertini

Gebühr: € 55

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Künstliche Intelligenz im Familienalltag

Chancen erkennen, Risiken verstehen. Webinar zu KI im Familienalltag: Grundlagen, Chancen und Risiken verstehen. Tipps, wie Eltern Kinder sicher und kompetent im digitalen Umfeld begleiten können.

Zielgruppe: Eltern und Interessierte

Ort: ONLINE

Zeit: Do 12.03.2026, 20:00 - 22:00 Uhr

Referent*in: Elmar Albertini

Gebühr: € 18, kostenfrei für KFS-Mitglieder

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, 0471 974778

KI verstehen & gestalten: Bias erkennen - klug prompten

KI fair nutzen und verstehen: Bias erkennen, Sprache bewusst einsetzen und effektive Prompts formulieren - praxisnaher Kurs für verantwortungsvollen KI-Einsatz.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 26.02.2026 - Fr 27.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (8 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Elmar Albertini

Gebühr: € 99

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

KI-Einblicke: Wie KI unser Leben und Arbeiten verändert

Erfahren, wie KI den Alltag bereichert und wie Sie Tools wie ChatGPT einfach nutzen können.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Do 19.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Armin Theiner

Gebühr: € 55

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413 705

Sitzungen dokumentieren und nachbereiten mit KI

Meetings effizient protokollieren mit KI: Automatische Transkription, Auswertung, Zusammenfassungen und Berichte - inklusive Datenschutz und Stimmungsanalyse.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 23.03.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: David Röhler

Gebühr: € 85

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Smartphone, Medien

Smartphone clever nutzen

Gehirngerechter Umgang im Alltag: Strategien für bewusste Smartphone-Nutzung, mehr Konzentration und digitale Gesundheit im Beruf und Privatleben.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Mi 03.06.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Referent*in: Peter Werth

Gebühr: € 15,75 hds+EBK-Mitglieder

€ 33,75 hds-Mitglieder

€ 45 Nichtmitglieder

€ 27 EBK-Mitglieder

Veranstalter: HDS-Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Smart durch den Familienalltag: Medienkompetenz für Eltern und Kinder

Digitale Medien im Familienalltag bewusst nutzen: Strategien für verantwortungsvolle Mediennutzung und konstruktiven Dialog zwischen Eltern und Kinder.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Martine Pedrotti

Gebühr: € 115 pro Paar, € 75 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Social Media: So kommuniziere ich richtig

Wie erreiche ich meine Zielgruppe am besten? Social-Media-Kanäle kennenlernen und mit dem Smartphone kurze Videos für Ihre Plattformen drehen.

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Do 12.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: verschiedene Fachreferent*innen

Gebühr: € 45

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Reels und Videos für Social Media schneiden

Der Einstieg in Reels & Videos – einfach schneiden und gestalten – mit Exkursion zu Canva

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Mi 25.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Referent*in: Katja Ebner, Evelyn Gafriller

Gebühr: € 30

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Fotografie, digitale Bildbearbeitung, Video, Grafik Design, Tontechnik

Food-Fotografie mit dem Smartphone

Lernen Sie Bildgestaltung, Licht und Styling für professionelle Food-Fotos – einfach, praxisnah und ohne teure Ausrüstung.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Fr 27.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Anna Schwarz Laner

Gebühr: € 139

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Food-Content mit dem Smartphone für Social Media

Professionelle Fotos und kreative Reels mit dem Smartphone – Komposition, Licht, Styling und einfache Bearbeitung.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Di 10.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Sarah Schrentewein, Anna Schwarz Laner

Gebühr: € 215

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Mit Prompt zum Erlebnis

Ungeahnte Möglichkeiten moderner KI-Bildgeneratoren: Von Textprompts zu beeindruckenden Bildern, Animationen und 3D-Objekten – praxisnaher Workshop für kreative KI-Nutzung.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 09.04.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

Referent*in: Elmar Albertini

Gebühr: € 55

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Stop-Motion-Filmwoche

Kreatives Ferienangebot: Kinder produzieren eigene Kurzfilme mit Alltagsgegenständen – von der Idee bis zur Präsentation. Inhalte: Storyboard, Basteln, Animation, Soundgestaltung.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Rottenburgerplatz 3

Zeit: Mo 27.07.2026 - Fr 31.07.2026, 08:00 - 13:00 Uhr, 5 Kurstage

Referent*in: Anna Schwarz Laner

Gebühr: € 239

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Grundkurs Fotografie

Fotografie-Crashkurs: Lernen Sie die Grundlagen von Kameraeinstellungen, Belichtung und Bildgestaltung – Theorie und Praxis inklusive. Eigene Kamera oder Leihgerät, plus Nachbearbeitung.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.02.2026 - So 08.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Clara Schönthaler

Gebühr: € 150

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

ONLINE Informationsabend zur Fotoschule

Nach dem Basismodul zur Nutzung von Blende, Zeit und ISO folgen vier Vertiefungen: Architektur, Produkt & Food, Portrait- und Landschaftsfotografie.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 10.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Referent*in: Fabian Haspinger, Caroline Renzler

Gebühr: kostenfrei

Veranstalter: KVW Bildung Brixen, 0472 207978

Lehrgang Bildbearbeitung mit Photoshop richtig gelernt

Praxisorientierter Lehrgang für Photoshop-Grundlagen: Werkzeuge, Ebenen, Masken und Bildkorrekturen – von Retusche bis Layout. In 10 Modulen lernen Sie alle Techniken für kreative Projekte.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 24.02.2026 - Di 05.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (40 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Patrizia Scharrer

Gebühr: € 599

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Lehrgang Adobe InDesign: Poster, Flyer und Broschüren gestalten

Adobe InDesign-Lehrgang: Professionelle Gestaltung von Postern, Flyern und Broschüren – von Layout und Typografie bis zu Farben, Effekten und KI-Tools. Für Print und digitale Projekte.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 25.02.2026 - Mi 29.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (40 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Patrizia Scharrer

Gebühr: € 599

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Smartphone Foto & Video

Workshop: Beeindruckende Fotos und Videos mit dem Smartphone – ganz ohne Profi-Equipment. Fokus auf Bildkomposition, Kreativität und einfache Techniken.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Fr 27.02.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Caroline Renzler

Gebühr: € 68

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413705

Ort: Sterzing, Brennerstr. 14 b

Zeit: Fr 06.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Caroline Renzler

Gebühr: € 68

Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, 0472 751152

Smartphone Foto & Video-Aufbaukurs

Bildgestaltung und Videografie kreativ vertiefen: Von Food bis Architektur – mit Storytelling, Licht und Bewegung für professionelle Fotos und Video.

Ort: Sterzing, Brennerstr. 14 b

- Zeit:** Fr 20.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Caroline Renzler
Gebühr: € 68
Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, 0472 751152
Ort: Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Fr 24.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Caroline Renzler
Gebühr: € 68
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, 0472 207978

Analoge schwarz-weiß Fotografie und Arbeitstechniken

in Zusammenarbeit mit Foto Forum. Workshop: Analoge Schwarz-Weiß-Fotografie – vom Fotowalk bis zur Dunkelkammer. Inhalte: Negativ- und Positiventwicklung, Kontaktbögen, Vergrößerungen und kreative Techniken.

- Ort:** Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Sa 28.02.2026 - Sa 14.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (16 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Erwin Flor
Gebühr: € 142
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Smartphonefotografie für Räume

Social Media Content leicht gemacht: Praxis-Workshop: Räume professionell mit dem Smartphone fotografieren, bearbeiten und für Social Media perfekt in Szene setzen.

- Ort:** Bozen, Schlernstraße, 1
Zeit: Mi 11.03.2026, 08:30 - 13:30 Uhr
Referent*in: Anna Schwarz Laner
Gebühr: € 75
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fotoschule - PRÄSENZ & ONLINE

Nach dem Basismodul beherrschen TeilnehmerInnen Blende, Zeit und ISO. Darauf folgen vier Module: Architektur, Produkt & Food, Portrait und Landschaftsfotografie.

- Ort:** ONLINE - Brixen, Hofgasse, 2
Zeit: Fr 13.03.2026 - Sa 26.09.2026, 16:00 - 12:00 Uhr (93 WBh) 14 Kurstage
Referent*in: Fabian Haspinger, Sieglinde Pircher, Caroline Renzler, Isolde Seeber
Gebühr: € 1.560
Veranstalter: KVV Bildung Brixen, 0472 207978

Low-Budget-Videos für die Jugend- und Kulturarbeit

Videos einfach selbst produzieren: Lerne, wie du mit dem Smartphone professionelle Filme für Social Media, Websites oder Projekte schnell und kreativ umsetzt.

- Ort:** ONLINE via Zoom
Zeit: Mo 16.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer
Gebühr: € 135
Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Fotografie für Anfänger*innen

Mit Spiegelreflex-, Spiegellos- oder Systemkamera - Fotografie von Grund auf lernen. Vier Treffen mit Theorie, Praxis und Fotowalks – Bildgestaltung, Blende, Belichtungszeit und ISO für perfekte Fotos.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Di 17.03.2026 - Di 31.03.2026, 19:30 - 22:00 Uhr (15 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Herbert Thoma

Gebühr: € 135

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Grafik-Content für Web & Social Media mit Canva gestalten

Professionelle Grafiken leicht gemacht: Lerne, mit Canva kreative Designs für Web und Social Media zu erstellen – einfach, markengerecht und abwechslungsreich.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 18.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sylvie Frei

Gebühr: € 120

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fotokurs - von Bildern lernen

Fotokurs mit Praxis und Feedback: Analysiere Bilder, übe Komposition, Licht und Perspektive – mit kreativen Übungen und individuellem Austausch.

Ort: Bruneck, Dantestraße, 1

Zeit: Fr 20.03.2026 - Sa 21.03.2026, 18:00 - 17:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Fabian Haspinger

Gebühr: € 170

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413705

Ort: Brixen, Hofgasse, 2

Zeit: Fr 15.05.2026 - Sa 16.05.2026, 18:00 - 17:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Fabian Haspinger

Gebühr: € 170

Veranstalter: KVW Bildung Brixen, 0472 207978

Reisefotografie

Reise- und Dokumentarfotografie lernen: Geschichten und Erlebnisse professionell festhalten – mit Planung, Technik und rechtlichen Grundlagen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 21.03.2026 - Sa 28.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Hannes Schick

Gebühr: € 109

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kurzvideos für Social Media mit dem Smartphone

Professionelle Kurzvideos leicht gemacht: Lerne, mit kostenlosen Apps Videos aufzunehmen, zu schneiden und für Social Media perfekt aufzubereiten.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mi 08.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Sylvie Frei
Gebühr: € 69
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Beeindruckende Aufnahmen mit dem Smartphone

Lernen Sie mit einfachen Tricks und Techniken beeindruckende Fotos und Videos zu erstellen. In diesem praxisnahen Workshop stehen Bildkomposition, Kreativität und technische Grundlagen im Mittelpunkt.

Ort: Brixen, Hofgasse 2
Zeit: Fr 10.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Caroline Renzler
Gebühr: € 68
Veranstalter: KVW Bildung Brixen, 0472 207978

4

Wo Licht und Schatten Geschichten erzählen

Magische Waldmotive fotografieren: Lerne Bildaufbau, Licht und Perspektive und setze das Gelernte bei einem Fotoausflug kreativ um.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Pfarrplatz, 31
Zeit: Fr 10.04.2026 - Sa 11.04.2026, 19:00 - 17:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Marion Lafogler
Gebühr: € 110
Veranstalter: KVW Bildung Bozen, 0471 978057

Fotografieren mit meiner Spiegelreflex- und Systemkamera

Kameragrundlagen verstehen und anwenden: Theorie zu Blende, Zeit und Bildgestaltung, anschließend Praxis-Ausflug zur Umsetzung.

Ort: Bozen, Adolph-Kolping-Straße 3
Zeit: Fr 17.04.2026 - Sa 18.04.2026, 19:00 - 17:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Marion Lafogler
Gebühr: € 170
Veranstalter: KVW Bildung Bozen, 0471 978057
Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 19:00 - 17:00 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Marion Lafogler
Gebühr: € 170
Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229 537

Smartphone-Fotografie kreativ nutzen!

Beeindruckende Fotos mit dem Smartphone: Grundlagen zu Technik, Bildaufbau und Apps – plus praktische Übungen für bessere Handyfotos.

Ort: Schlanders, Hauptstraße, 131
Zeit: Fr 17.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Oliver Wieser
Gebühr: € 52
Veranstalter: KVW Bildung Vinschgau, 0473 746721

Aufbaukurs Fotografie

Tipps für Hobbyfotograf*innen: Vertiefe manuelle Funktionen, experimentiere mit Licht und Schärfe und bearbeite deine Fotos professionell in Lightroom.

Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen in Digitalfotografie

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Clara Schönthaler

Gebühr: € 160

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Canva: Videos einfach und gratis produzieren

Videos einfach mit Canva erstellen: Lerne, wie du mit kostenlosen Vorlagen professionelle Storys, Reels und Clips schnell und kreativ gestaltest.

Ort: ONLINE via Zoom

Zeit: Do 23.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr: € 135

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Lehrgang Grafikdesign als Sprache der Kommunikation

Grafikdesign verstehen und anwenden: Lerne die Grundlagen von Farbe, Typografie, Layout und Bildgestaltung – praxisnah für Print und Web.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 07.05.2026 - Do 11.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (48 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Patrizia Scharer

Gebühr: € 750

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Naturfotografie

Naturfotografie intensiv erleben: Zweitägiger Workshop mit Theorie und Praxis – Filters, Langzeitbelichtung, Makro und Bildaufbau im Freien.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Herbert Thoma

Gebühr: € 95

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Videos schneiden leicht gemacht mit CapCut Pro am PC

Videos professionell schneiden mit CapCut Pro: Praxisnaher Kurs für Social Media – von Schnitt und Vertonung bis zu Effekten und Plattform-Optimierung.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 12.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Sylvie Frei

Gebühr: € 69

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Portraitfotografie

Porträtfotografie von Grund auf lernen: Beleuchtung, Posen, Ausdruck und Set-Aufbau – inklusive Analyse von Farb- und Schwarz-Weiß-Porträts.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 23.05.2026 - Sa 30.05.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Hannes Schick

Gebühr: € 109

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fotografiecamp in englischer Sprache

Fotografie entdecken und Englisch üben: Sommercamp mit Innen- und Außenaufnahmen – flexibel am Vormittag in der VHS-Bozen

Zielgruppe: für Mittelschüler*Innen

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 06.07.2026 - Fr 10.07.2026, 08:30 - 12:30 Uhr, 5 Kurstage

Referent*in: Hannes Schick

Gebühr: € 195

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Dreht euren eigenen Film- Trickfilmwerkstatt für Familien

Eigene Trickfilme gestalten: Erfinde Geschichten, drehe mit dem Tablet und vertone deine Filme mit Musik und Geräuschen.

Zielgruppe: Kinder ab 9 Jahren zusammen mit einem Erwachsenen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 11.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Astrid Meckl

Gebühr: € 35

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Deine Stimme zählt: Starte deinen eigenen Podcast!

Starte deinen eigenen Podcast: Von der Idee über das Skript bis zur Aufnahme – alles, was du für deinen Podcast brauchst.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Marktplatz 3

Zeit: Mo 13.07.2026 - Fr 17.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Hubert Reiterer

Gebühr: € 135

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444





5 Garten, Haus, Kochen

5.1	Garten, Kräuter, Blumen	156
5.2	Hauswirtschaft	162
5.3	Kochen, Essen, Trinken	164

Garten, Kräuter, Blumen

Webinar Leguminosen und deren Anbau

Bei diesem Halbtagesseminar werden die verschiedenen Hülsenfrüchte vorgestellt, die für Südtirol geeignet sind, und es wird deren Anbau erklärt.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 11.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Referent*in: Alexander Helfer - Lukas Luggin

Gebühr: kostenfrei

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Basic: Garten

Gemüsegarten anlegen und nutzen: Lerne Bepflanzung, Pflege, Fruchtwechsel und Mischkultur – plus Praxis in Garten und Küche.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 06.05.2026 - Mi 27.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (17 WBh) 3 Einheiten

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 117

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440 981

Saatgutvermehrung: Vielfalt statt Einfalt

Vielfalt statt Einfalt: Schritt für Schritt verstehen wir das alte Wissen zur Samengewinnung mit viel Praxis und Kostproben für den eigenen Garten.

Zielgruppe: Interessierte Einsteiger*innen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Elisabeth Pircher

Gebühr: € 110 (zzgl. ca. 12 € Materialspesen)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Südtiroler Alpenflora

Exkursion in den Ultner Bergen: Das Schwarze Kohlröschen (*Nigritella rhellicani*) blüht von Juni bis August, duftet nach Vanille und lockt Schmetterlinge zur Bestäubung.

Zielgruppe: Interessierte, Wanderführer*leiter

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Sa 27.06.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (10 WBh)

Referent*in: Elisabeth Waldner

Gebühr: € 125

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Gartenzeug und Küchenspaß

Entdecke die Kräutervielfalt im Garten und kreiere ein frisches Frühlingsmenü.

Programm: Kräuter- und Gartenkunde, Tischdeko, Kochen mit Garten-Zutaten und gemeinsames Essen.

Zielgruppe: Kinder von 10 bis 12 Jahren

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Do 28.05.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Marlene Gamper
Gebühr: € 15
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Pflasterkurs

Sie können selbständig Porphyrwürfel verlegen.

Programm: Praktischer Pflasterkurs mit Porphyrwürfel (inklusive Randstein verlegen). Hinweis: Arbeitsbekleidung mitnehmen (Handschuhe, Sicherheitsschuhe)

Zielgruppe: Landwirte, Gärtner*innen und interessierte Personen
Ort: Pfatten, Laimburg, 22
Zeit: Mi 04.03.2026 - Do 05.03.2026, 08:00 - 17:00 Uhr (21 WBh)
Referent*in: Kurt Stocker
Gebühr: € 100
Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Gartenglück mit Permakultur

Permakultur-Workshop: Gemeinsam Beete planen, Bodenfruchtbarkeit fördern, Hoch- und Hügelbeete anlegen, samenfestes Saatgut vermehren. Praxis: Säen, pikieren, Terra Preta herstellen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Elisabeth Pircher
Gebühr: € 110 (zzgl. ca. 10 € Materialspesen)
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Einführung in die biologische Pilzproduktion

Praxisnahes Seminar mit Exkursion: Alles für den erfolgreichen Start in die biologische Frischpilzproduktion.

Inhalte: Produktionsmöglichkeiten von Low Budget bis Hightech, Investitionen, Hygiene, Vermarktung und Verarbeitung.
Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5,
Zeit: Do 05.02.2026 - Fr 06.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: verschiedene Fachreferenten
Gebühr: € 115
Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Kleine Details große Wirkung Außen und Gartengestaltung

In diesem Seminar erfahren Sie, wie der Außenbereich mit wenig Aufwand deutlich aufgewertet werden kann. Ein Schwerpunkt wird dabei auf Ruheplätze, Nischen und den Bauerngarten gelegt; mit Besichtigung des Schaugartens „Natur im Garten“

Ort: Pfatten, Fachschule für Obst-, Wein- und Gartenbau Laimburg, Laimburg 22,
Zeit: Mi 11.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Referent*in: Helga Salchegger
Gebühr: € 100
Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Ökologisch gärtnern- Von der Anbauplanung bis zur Winterernte

In vier kurzen Einheiten entdecken Sie das naturnahe Gärtnern und setzen sich, je nach Jahreszeit, mit Abläufen und Tätigkeiten rund um den Garten auseinander. Zwei der vier Module finden im Gemüsegeld statt: Greiterhaus, Tschengls.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 14.02.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh), Modul 1: Anbauplanung – Aussaat – Beetvorbereitung

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh), Modul 2: Anzucht von eigenen Jungpflanzen

Zeit: Sa 25.04.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh), Modul 3: Kleine Bodenkunde – Vorstellung von Kleingeräten zur Bodenbearbeitung

Zeit: Sa 17.10.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh), Modul 4: Nützlinge im Hausgarten – Gärtnern für den Winter

Referent*in: Daniele Piscopiello - Elisabeth Prugger

Gebühr: € 165

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

5

Einsteigerkurs Permakultur

Vielfalt & Praxisnähe (3 Module): Jahreskurs zur Permakultur – Garten kennenlernen, Anbau planen, Beete anlegen und Kräuterspirale bauen. Extra: Praxistage zu Boden, Mulchtechniken und Ernte haltbar machen in der Küche.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.02.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh) - Grundlagen. Mein Garten. Anbauplan

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh) - Boden. Beete. Bau einer Kräuterspirale

Zeit: Sa 05.09.2026, 09:30-16:00 Uhr (9 WBh) - Samen. Ernte. Haltbar machen.

Referent*in: Elisabeth Tappeiner

Gebühr: € 250

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Nachhaltig Gärtnern auf kleiner Fläche - Praxisworkshop

Gemüse & Kräuter auf kleinem Raum: Lerne mit Expertin Hildegard Kreiter, wie du Tomaten, Paprika & Co. nachhaltig auf Balkon oder im Garten anbaust. Tipps zu platzsparenden Zuchtformen und Haltbarmachen für den Winter.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Di 03.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 50

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Ganzjahresgärtnern - Ernten von Jänner bis Dezember

Sie ernten Gemüse aus Ihrem Garten nur von Mai bis Oktober? Das könnte sich bald ändern! In diesem Kurs lernen Sie einfache Methoden und neue Gemüsesorten kennen, die ein ganzjähriges Ernten möglich machen.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Marktplatz 3

Zeit: Mi 18.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Birgit Lösch

Gebühr: € 28
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444,

Klimagärtnern

Wie mache ich meinen Garten klimafit?

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh) - Praxisvormittag in Tschars
Referent*in: Elisabeth Tappeiner
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Gärtnern auf kleinem Raum - Balkon und Hochbeet

Kleine Flächen optimal nutzen: Mischkultur, vertikales Gärtnern, schnelle Erntepflanzen wählen. Balkon oder Hochbeet: Kräuter, Salate, Tomaten, Radieschen sind ideal.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Do 26.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Birgit Lösch
Gebühr: € 28
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

5

Kräuterwissen bei Wanderungen professionell vermitteln

Weiterbildung für Wanderleiter*innen: Grundwissen zu Pflanzenfamilien und Kräutern, deren Inhaltsstoffe und Wirkung. Praxiswanderung mit Sammeln und Workshop zur Verarbeitung. Pflichtfortbildung anerkannt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Martin Martinelli
Gebühr: € 125 (15 € Materialspeisen)
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Kräuter erleben auf der Guntschnapromenade

Kräuterwanderung über die Guntschnapromenade: heimische Pflanzen entdecken, riechen und kosten. Abschluss am Ortioglerhof mit Kräutersnacks und erfrischendem Wildkräutergetränk.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1
Zeit: Fr 08.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Elisabeth Unterhofer
Gebühr: € 32
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wildkräuter entdecken und verarbeiten

Wildgemüse als Nahrung und Medizin: Wir bestimmen essbare Wildpflanzen, lernen Familien und Wirkung kennen und üben die Verarbeitung in einem praktischen Workshop.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Werner Gurschler
Gebühr: € 80
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Die Kraft der Kräuter nutzen – Sammeln, Trocknen, Anwenden

Im Kurs lernen Sie, Wildkräuter zur richtigen Zeit zu sammeln, schonend zu trocknen und haltbar zu machen. Mit traditionellem Wissen und Tipps stellen wir gemeinsam eine Kräutertinktur her.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 15.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Carmen Stieler

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wildkräuterwanderung auf dem Salten

Gemütliche Kräuterwanderung auf dem Salten: Mit allen Sinnen Kräuter entdecken, ihre Verwendung für Küche und Hausapotheke lernen. Abschluss mit Kostproben und aromatischem Kräutertee.

Ort: Jenesien, Saltenweg 6

Zeit: Fr 29.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Unterhofer

Gebühr: € 32

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Einführung in die Regenerative Landwirtschaft und Permakultur

Kurs „Einführung in Regenerative Landwirtschaft und Permakultur“: Grundlagen und Anwendung im Gartenbau, Theorie und Praxis des Gemüseanbaus für nachhaltige, ressourcenschonende Bewirtschaftung.

Ort: Aldein, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 30.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alex Dado

Gebühr: € 78

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kräuterwanderung

Wanderung: Wir lernen Kräuter und Unkräuter am Wegesrand kennen. Die Referentin gibt Tipps zu Ernte, Verarbeitung und Anwendung der Pflanzen für Küche und Hausapotheke.

Ort: Vahrn, Hofgasse, 2

Zeit: Sa 06.06.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Patrizia Martin

Gebühr: € 40

Veranstalter: KVW Bildung Brixen, 0472 207978

Wildkräuterexkursion in Altrei - Von der Wiege bis zur Bahre

Kräuterspaziergang in Altrei: Mit allen Sinnen Kräuter entdecken, die uns durchs Leben begleiten. Unterwegs stellen wir gemeinsam ein wohltuendes Lebenselixier her.

Ort: Altrei, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 06.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Angelika Maria Gschnell

Gebühr: € 32

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kraftort Garten: Permakultur in der Praxis

Im Permakultur-Garten lernen Sie einen Tag lang Techniken wie Beetvorbereitung, Säen, Pikieren, Umpflanzen und Stecklingsvermehrung. Plus Tipps für insektenfreundliche Gärten und Praxisideen.

Ort: Ritten, Wangen 34

Zeit: Sa 25.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Elisabeth Pircher

Gebühr: € 78

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

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 neuesten Stand bleiben.



Hauswirtschaft

Hauswirtschaft, Haushalt

Frühjahrsputz: Ordnung ist das halbe Leben

Richtiges Ausmisten und Aufräumen verändert unsere Sicht auf zuhause und Beziehungen. Sie lernen Grundregeln, Tipps und Tricks für Ordnung, die leicht erhalten bleibt.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 12.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Edith Gampenrieder

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schweißkurs

5

Selbstständig einfache Schweißarbeiten durchführen. Inhalte: Einführung in Theorie und Praxis der Schweißtechnik sowie praktische Übungen zur Anwendung.

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Mi 25.02.2026 - Fr 27.02.2026, 08:00 - 16:30 Uhr (20 WBh)

Referent*in: Lukas Zelger

Gebühr: € 115

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

Kleine Reparaturen im Haushalt selbst erledigen

Lernen Sie, kleine Reparaturen im Haushalt selbst zu erledigen – vom tropfenden Wasserhahn bis zur lockeren Steckdose. Einfache Techniken, keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Sa 07.03.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Georg Caminada

Gebühr: € 62

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fassade – Ausbesserungsarbeiten und Neuanstrich

Kurs: Schäden an Fassaden erkennen, fachgerecht ausbessern und neu beschichten. Inhalte: Untergrundvorbereitung, Auswahl und Anwendung geeigneter Anstrichsysteme.

Ort: Auer, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 28.03.2026, 08:30 - 11:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Mitarbeitende der Nordwal AG

Gebühr: € 82

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Holz und Zäune im Außenbereich neu gestalten

Fachgerechte Reinigung, Reparatur und Neuanstrich von Holzoberflächen im Außenbereich. Inhalte: Materialpflege, Oberflächenvorbereitung und Anwendung wetterfester Beschichtungen.

Ort: St. Lorenzen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 11.04.2026, 08:30 - 11:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Mitarbeitende der Nordwal AG

Gebühr: € 82

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Heimwerken will gelernt sein

Grundlagen zu Bohren und Sägen, richtige Werkzeughandhabung. Praxis: Scharniere nachstellen, Dübel setzen, Schrauben fixieren, Silikonfugen erneuern und mehr.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Bozen, Neustifter Weg 5

Zeit: Sa 23.05.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Georg Caminada

Gebühr: € 62

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Basic: Wäschepflege

Tipps für klimafreundliche, schonende und hygienische Wäschepflege. Inhalte: sinnvolle Waschmittel, energiesparender Einsatz von Geräten, praktische Hinweise vom Waschen bis Bügeln.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Fr 06.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sophia Zöschg

Gebühr: € 35

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach 0471 440981

Männerwirtschaft

Grundkenntnisse für den Haushalt und effiziente Durchführung. Inhalte: Reinigungs- und Waschmittel, Gerätetechnik, Hemd bügeln, Knopf annähen, Kochtechniken, einfache Gerichte.

Zielgruppe: Interessierte Männer

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 09.02.2026 - Mo 16.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (24 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 145

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Innenarchitektur & Einrichten

Individuelle Innenarchitektur und funktionales Design. Inhalte: Farbgestaltung, Materialwahl, Beleuchtung, Boden- und Wandbeläge, Möblierung. Praxis: Analyse Ihres Grundrisses, Tipps für kosteneffiziente Umsetzung.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 20.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Verena Dander

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Kochen, Essen, Trinken

Kochkurs für Singles

Gemeinsam Menüs kochen, Ideen für kleine Mengen.

Programm: kreative Speisen, Küchentipps, nachhaltiger Einkauf, Resteverwertung, gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Di 21.04.2026 - Mi 22.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 75

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Basic: Ich lerne kochen 2

Sie erweitern Ihre Kochkenntnisse und bereiten mehrere Rezepte pro Einheit zu.

Programm: einfache Grundrezepte, Küchentechniken, Warenkunde, saisonale Tipps, gemeinsames Genießen.

Zielgruppe: Kochanfänger*innen

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Do 05.03.2026 - Fr 06.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 80

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Kräuter- und Gewürzschätze für deine Küche

Kräuter und Gewürze bringen Geschmack und Vitalstoffe. Im Kurs bereiten wir vier Produkte gemeinsam zu, um Speisen zu Hause zu verfeinern.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Sa 27.06.2026, 09:30 - 12:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Angelika Maria Gschnell

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Effiziente Küchenorganisation – Ein Überblick über intelligentes Kochen

Seminar zeigt, wie KI und moderne Küchentechnik Abläufe optimieren. Inhalte: digitale Menüplanung, smarte Geräte, innovative Methoden wie Sous-Vide, Hold-o-Mat, Kombidämpfer, Praxisbeispiele.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Mi 15.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Reinhard Steger

Gebühr: € 207

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Männer an den Herd

Einfache Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts zubereiten.

Programm: Grundrezepte, Schneid- und Küchentechniken, Tipps fürs Kochen, gemeinsames Genießen.

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Do 05.03.2026 - Do 12.03.2026, 17:30 - 21:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Andrea Urban**Gebühr:** € 90**Veranstalter:** Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, 0473 920962

Kulinarische Raffinesse: Tricks & besondere Gerichte

Erleben Sie eine Kochshow mit einem raffinierten 4-Gänge-Menü.

Programm: kreative Techniken, Warenkunde, Küchentipps und gemeinsames Genießen des Menüs.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14**Zeit:** Do 26.02.2026, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)**Referent*in:** Martina Gögele**Gebühr:** € 52**Veranstalter:** Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Alltagsküche -Schnell und Gesund

Meal Prep

Kurs zeigt, wie Sie gesunde Mahlzeiten effizient vorbereiten. Inhalte: Meal Prep, ausgewogene Ernährung, schnelle Rezepte, richtige Lagerung und Zeitmanagement für stressfreies Kochen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33**Zeit:** Fr 08.05.2026, 14:30 - 19:00 Uhr (6 WBh)**Referent*in:** Hanna Thuile**Gebühr:** € 68**Veranstalter:** Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Kochen 2.0 - Kreative Rezepte

Schluss mit den immer gleichen Gerichten, wir bringen frischen Wind in deine Küche! Du erhältst neue, kreative Rezeptideen, die nahrhaft für deinen Körper sind und zudem gut schmecken.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21**Zeit:** Fr 15.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)**Referent*in:** Michaela Waldthaler**Gebühr:** € 45**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

30 Minuten Rezepte für jeden Tag

Annalena zeigt schnelle Gerichte, die in 30 Minuten gelingen. Wenige, leicht erhältliche Zutaten, familienfreundlich und mit wenig Aufwand auch für Gäste geeignet.

Ort: Tirol, Seminarstraße 5**Zeit:** Sa 09.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)**Referent*in:** Annalena Ganner**Gebühr:** € 52**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Blitzrezepte - Einfach und gut

Einfache Küche und raffinierter Genuss müssen kein Widerspruch sein - das zeigen Rezepte, nach denen im Kurs gekocht wird.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Di 24.02.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Karin Longariva

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 24.04.2026, 16:00 - 20:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Jakob Marmsoler

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schnelle Küche

Schmackhafte, schnelle Gerichte zubereiten.

Programm: kreative, alltagstaugliche Rezepte, zeitsparende Küchentechniken, Tipps und gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 04.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Laura Pircher

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Fr 06.03.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Kofler

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, 0473 920 962

Schnelle Alltagsgerichte für heiße Tage

Leichte, schnelle Sommergerichte: Annalena zeigt, wie du mit frischen Zutaten im Handumdrehen erfrischende Mahlzeiten zubereitest – perfekt für heiße Tage.

Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1

Zeit: Sa 30.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gerätbasiert & effizient Kochen – ohne Pfannen und Töpfe

Smart Kitchen optimiert Prozesse mit Technik und Systemlösungen. Inhalte: Inhouse Convenience, Finishing im Kombidämpfer, Geräte & Logistik, Organisation, Praxisbeispiele und Einsparpotenzial.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Mo 02.02.2026 - Di 03.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lars Jungermann

Gebühr: € 412

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Proteinpower aus echten Lebensmitteln

Kochkurs für eiweißreiche Gerichte ohne Pulver: Rezepte mit Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten und Getreide für Sättigung, Muskelkraft und Energie. Praktische Tipps für Alltag und Meal Prep.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 13.03.2026, 16:00 - 20:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Hanna Thuile

Gebühr: € 68

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Brainfood: Lebensmittel und Rezepte fürs Gehirn

Vortrag und Kochkurs für optimale Gehirn-Ernährung: Rezepte für Frühstück bis Abendessen, die Gedächtnis, Konzentration und kognitive Leistung fördern und geistigem Abbau vorbeugen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 16.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Szilvia Dari Stricker

Gebühr: € 68 inkl. Verkostung

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

5

Traditionelle chinesische Medizin (TCM) trifft Superfood

Die 5-Elemente-Küche stärkt im Frühling mit Superfoods. Wir kochen nährstoffreiche Gerichte aus Hirse, Quinoa, Gerste und Samen – gesund, ausgewogen und voller Geschmack.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Fr 13.03.2026, 16:00 - 19:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tanja Pfeifhofer

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Knochenstark & calciumreich

Kochkurs für starke Knochen: Wir lernen calciumreiche Rezepte, wichtige Nährstoffe wie Vitamin D und Tipps zur Osteoporoseprävention. Ideal für alle, die Knochengesundheit fördern wollen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 06.03.2026, 14:30 - 19:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Hanna Thuile

Gebühr: € 68 inkl. Verkostung

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Lokale Gerichte

Schlutzer, Knödel & mehr - Südtiroler Hausmannskost

Mali Höller präsentiert authentische Südtiroler Hausmannskost: von ihren berühmten Schlutzern über Knödel bis zu weiteren traditionellen Köstlichkeiten.

Ort: Ritten, Oberleitach 6 A

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Amalie Mair**Gebühr:** € 49**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Superfood aus Südtirol

Kurs beleuchtet den Superfood-Hype kritisch und zeigt, welche Lebensmittel wirklich gesund sind – auch regionale Alternativen. Inhalte: Kriterien, Antioxidantien, Alltagstipps, Marketing kritisch sehen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5**Zeit:** Di 21.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)**Referent*in:** Petra Heschgl**Gebühr:** € 75 Nichtmitglieder, € 26,25 hds+EBK-Mitglieder**Veranstalter:** HDS-Servicegenossenschaft, 0471 1310312

Italienische Küche

5

Italienische Inselküche

Thomas Ortler präsentiert mediterrane Inselküche aus seinem Kochbuch. Gemeinsam kochen wir ein Menü mit traditionellen Gerichten wie Caponata, Stoccafisso und Cacciucco.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33**Zeit:** Di 24.02.2026, 16:30 - 21:00 Uhr (6 WBh)**Referent*in:** Thomas Ortler**Gebühr:** € 70**Veranstalter:** Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Risotti - Einfach vielfältig

Risotto leicht gemacht! Im Kurs lernen Sie Basisrezepte und kreative Variationen kennen – klassisch mit Reis oder überraschend mit Gerste, Dinkel & Co. Entdecken Sie die Vielfalt der Risotti.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33**Zeit:** Sa 11.04.2026, 10:00 - 14:30 Uhr (6 WBh)**Referent*in:** Martin Tschenett**Gebühr:** € 65**Veranstalter:** Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Teig- und Pastakunst

Es lebe die Pasta! Regionale und italienische Teigwaren

Selbstgemachte Pasta steht im Mittelpunkt: Unter Anleitung von Matthias Walzl bereiten Sie Ravioli, Tortelloni, Bandnudeln mit passenden Füllungen und Soßen zu. Am Ende gemeinsames Verkosten.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6**Zeit:** Di 10.02.2026, 19:00 - 23:00 Uhr (5 WBh)**Referent*in:** Matthias Walzl**Gebühr:** € 52**Veranstalter:** Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

FrISChe Nudeln selbstgemacht

Angela zeigt traditionelle Pasta-Herstellung ohne Zusatzstoffe. Sie nutzt verschiedene Mehlsorten und gibt Tipps, damit auch Sie zum Pasta-Profi werden.

Ort: Sarntal, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 30.05.2026, 15:00 - 17:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Angela Gross

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Teigtaschen - Variationen in den Alpen

Traditionelle Teigtaschen wie Schlutzer, Casoniei und Scarpinocc werden heute kreativ gefüllt: Kürbis, Radichio, Pilze und Teige aus Kartoffeln, Vollkorn oder alternativen Mehlsorten wie Buchweizen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 16.04.2026, 15:30 - 20:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Irene Hager von Strobele

Gebühr: € 65

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

5

Teigtaschen und Nudeln selbst gemacht

Die Kursleiterin zeigt Schritt für Schritt, wie du ohne großen Aufwand Nudeln und Teigtaschen mit passenden Füllungen selbst herstellen kannst – für unvergleichlichen Geschmack.

Ort: Auer, Widumgasse 1

Zeit: Sa 11.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Helene Pratzer

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Selbst gemachte Pasta - Nudeln, Ravioli und Co.

Von Tagliatelle und Farfalle bis hin zu Ravioli und Tortelloni: Nudelteigwaren können ganz einfach selbst hergestellt werden. Hier sehen Sie, wie's ohne Nudelmaschine geht!

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:30 - 14:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 65

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Ravioli, Tortellini und Schlutzkrapfen

Herstellung von Ravioli, Tortellini und Schlutzkrapfen aus verschiedenen Nudelteige.

Programm: kreative Teige, pikante und süße Füllungen, Falt- und Garmethoden, saisonale Tipps, Anrichten, gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 25.02.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Teigtaschen aus aller Welt

Herstellung von Ravioli, Tortellini und Schlutzkrapfen aus verschiedenen Nudelteigen.

Programm: kreative Teige, pikante und süße Füllungen, Falt- und Garmethoden, saisonale Tipps, Anrichten, gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Fr 13.02.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 57

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Alles fürs Buffet und Festmenü

Mein Frühstücksbuffet

Eine Bäuerin gibt im Rahmen dieses Seminars praktische Tipps, wie Sie ein bäuerliches Frühstücksbuffet zubereiten.

Ort: Jenesien, Föhrnerhof, Glaningerweg 19

Zeit: Di 10.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Referent*in: Maria Anna Hofer

Gebühr: € 120

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Fingerfood und Häppchen aus der Vollwertküche

Die Kursleiterin zeigt, wie man Fingerfood, Pizzette, Gebäck und Süßspeisen vorbereitet. Sie sind lecker und sehen toll aus.

Ort: Auer, Widumgasse 1

Zeit: Mi 18.03.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Rita Mairhofer Bernardi

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fingerfood simpel und raffiniert 1

Gäste mit raffiniertem, einfachem Fingerfood überraschen.

Programm: Zutatenkunde, kreative Rezepte von pikant bis süß, Küchentipps, gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 13.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Fr 27.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Kofler

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, 0473 920962

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 17.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Anita Spitaler
Gebühr: € 60
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Fingerfood simpel und raffiniert 2

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Do 07.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Martina Gögele
Gebühr: € 60
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981
Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37
Zeit: Fr 24.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Anita Spitaler
Gebühr: € 60
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

5

Brunch - mehr als ein Frühstück

Kreative Speisen für einen Brunch zubereiten.

Programm: Kalte, warme, herzhafte und süße Gerichte, Zutatenkunde, Küchentipps, saisonale Varianten, gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Di 14.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Marlene Gamper
Gebühr: € 55
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981
Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37
Zeit: Fr 08.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Anita Spitaler
Gebühr: € 55
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Ein Buffet für meine Gäste

Einen Buffettisch gestalten, kreative Speisen zubereiten und ein passendes Getränk mixen.

Programm: Rezepte von herzhaft bis süß, Küchentipps, Buffetaufbau, alkoholfreier Cocktail, gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Mi 25.03.2026, 17:00 - 22:00 Uhr (7 WBh)
Referent*in: Marlene Gamper
Gebühr: € 60
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Frühlingsrollen Variationen

Frühlingsrollen in verschiedenen Variationen zubereiten.

Programm: Teige und Füllungen aus Gemüse, Fleisch, Fisch, süß und herzhaft, Garmethoden, saisonale Tipps, Anrichten, gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Di 12.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Fisch und Fleisch

Fisch und Meeresfrüchte

Schlemmen wie im Urlaub: Lerne vom Profikoch mediterrane Fisch- und Meeresfrüchtezubereitung. Tipps zu Einkauf, Verarbeitung und Anrichten. Mit Rezepten und gemeinsamem Genießen.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Di 12.05.2026, 19:00 - 23:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Matthias Walz

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Fischgenüsse

Die Kunst des Fischkochens: Der Kurs zeigt, wie Fisch und Meeresfrüchte gesund und geschmackvoll zubereitet werden. Kulinarische Reise zu Meeresschätzen und heimischen Köstlichkeiten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 20.02.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Manfred Ziernheld

Gebühr: € 60

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Fischgerichte - vielfältig und unkompliziert

Fisch leicht und gesund: Im Kurs lernen Sie einfache Techniken für abwechslungsreiche Gerichte mit wenigen Zutaten. Inhalte: Fisch vorbereiten, Garmethoden, Saucen, Beilagen, Einkaufstipps.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Mo 09.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Thoma Kostner

Gebühr: € 294

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Fleischkochkurs

Zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsohle? Perfektioniere mit unseren Kochprofis die Zubereitung von Fleisch und entlocke ihnen so manchen Trick!

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

- Zeit:** Di 10.03.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Jakob Marmsoler
Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen
Zeit: Di 17.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Karin Longariva
Ort: Vahrn, Voitsbergstraße 1
Zeit: Di 14.04.2026, 17:00 - 21:00 Uhr
Ort: Ritten, Dorf 16
Zeit: Sa 16.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Jakob Marmsoler
Gebühr: € 52
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Grillen wie die Profis

Grillgenuss mit Profi: Metzger zeigt Auswahl, Vorbereitung und Würzen von Fleisch, perfekte Grilltechniken inkl. Thermometer. Steak, Würste & Co. garen, veredeln, gemeinsam genießen.

- Ort:** Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Do 28.05.2026, 16:00 - 20:30 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Nico Riedl
Gebühr: € 65
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Ein gutes Stück Fleisch

Tipps für zartes Fleisch: Im Workshop lernen Sie Basics wie Schneiden, passende Garmethoden, richtige Pfanne, Würzen, Fettwahl und Garzeiten für Rind, Wild, Geflügel und Schwein.

- Ort:** Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Fr 10.04.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Manfred Ziernheld
Gebühr: € 60
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Fleischkochkurs - Von der Metzgerei in die Küche

Immer wissen, woher Spitzrose, Schnitzel oder Tellerfleisch stammen? Metzger und Koch Peter Gross erklärt es, danach gemeinsamer Kochkurs im neuen Kochstudio.

- Ort:** Sarntal, Muls 6a
Zeit: Sa 21.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Peter Gross
Gebühr: € 58
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fleischkochkurs - Schmoren und braten

Die richtige Zubereitung von Fleisch will gelernt sein. Die richtige Auswahl von Fleisch sowie deren Vor- und Zubereitung erlernen wir im Kurs direkt vom Profi.

Ort: Brixen, Kleine Lauben 4

Zeit: Mo 09.02.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Florian Fink

Gebühr: € 65

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vegetarisches, Gemüse

Vegane Gerichte für jeden Tag

Kochen mit wenig Zeit: Der Kursleiter zeigt, wie du mit Planung, einfachen Rezepten und schnellen Methoden vollwertig und vegan kochst. Zusammenarbeit mit Naturtreff Eisvogel.

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Di 03.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Christof Hellweger

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Sommerliche Salate - Frisch, bunt und voller Geschmack

Kreative Sommersalate mit Gemüse, Obst, Kräutern und raffinierten Dressings. Dazu Pfannenbrot, Grissini und Salatmüsl – ideal für warme Tage, Picknick und Grillabende.

Ort: Pfalzen, Bachla 16

Zeit: Mi 08.07.2026, 17:30 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Valentina Moling

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Erntefrisch & leicht – Sommergerichte aus dem eigenen Garten

Gartenlust trifft auf Kochkunst: Mit saisonalen Zutaten aus dem eigenen Garten kochen: unkomplizierte, leckere Gerichte für Familie und Gäste, die leicht und bekömmlich sind.

Ort: Bozen, Bozen, Gustelier, Schlachthofstraße 59

Zeit: Mi 13.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Antonia Egger

Gebühr: € 65

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Hülsenfrüchte - Bunte, gesunde Vielfalt

Hülsenfrüchte: eiweißreich, mineralstoffhaltig, sättigend und lecker. Wir kochen raffinierte Gerichte und kombinieren sie mit Gemüse, Gewürzen und weiteren Zutaten.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Do 26.03.2026, 17:00 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Rita Mairhofer Bernardi

Gebühr: € 52**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kochen mit vollwertigem Getreide

Vielfältige Getreideküche: Hirse, Buchweizen, Quinoa & Co kreativ zubereiten. Tipps zu Sorten, Garzeiten, Rezepten und Nährstoffen für gesunde, abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33**Zeit:** Fr 17.04.2026, 14:30 - 19:00 Uhr (6 WBh)**Referent*in:** Hanna Thuile**Gebühr:** € 68**Veranstalter:** Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Frühling auf dem Teller: Vegetarischer Kochkurs

Frühlingsküche mit Matthias Walzl: Wald- und Wiesenstreifzug, frische Zutaten für Salate, Vor- und Hauptspeisen. Plus Tipps, Rezepte und gemeinsames Genießen für neue Inspiration.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6**Zeit:** Di 24.03.2026, 19:00 - 23:00 Uhr (5 WBh)**Referent*in:** Matthias Walzl**Gebühr:** € 52**Veranstalter:** Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Vegane Küche - Allerlei Tofu

Tofu aus Sojabohnen: vielseitig, enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren. Im Kurs kochen wir einfache, leckere Gerichte mit Natur-, Räucher- und Seidentofu.

Ort: Terlan, Brauereistraße 1 A**Zeit:** Sa 21.03.2026, 14:00 - 17:15 Uhr (4 WBh)**Referent*in:** Andrea Hilber**Gebühr:** € 45**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Bohnen, Erbsen, Linsen Kochen mit Hülsenfrüchten

In diesem Praxisseminar kochen und verkosten Sie gesunde und schmackhafte Gerichte mit Leguminosen.

Ort: Tisens, Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung, Frankenbergweg 45**Zeit:** Di 24.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr**Referent*in:** Hanna Thuile**Gebühr:** kostenlos**Veranstalter:** SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Quinoa, Hirse & Co. - gesunde Powerkörner mit Geschmack

Quinoa, Amaranth und Hirse: nährstoffreiche Superfoods, leicht zuzubereiten und ideal für Risotto, Aufläufe oder Salate. Kurs mit Rita Mairhofer inkl. Kochen, Tipps und Verkostung.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6**Zeit:** Di 24.02.2026, 18:30 - 22:30 Uhr (5 WBh)**Referent*in:** Rita Mairhofer Bernardi**Gebühr:** € 52**Veranstalter:** Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Veganes Backen

Vegane Teige einfach gemacht: Infos und Rezepte für pflanzliche Ernährung, Backen ohne Butter, Ei und Milch. Brötchen, Kekse, Kuchen plus Tipps und gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Di 10.02.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Laura Pircher

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Frische Pesto-Küche

Pestos kreativ: Wir bereiten herzhafte und süße Varianten zu, lernen Zutaten kennen, nutzen verschiedene Küchentechniken und genießen die fertigen Gerichte gemeinsam.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 08.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Melanie Zuegg

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

5

Saisonale Küche

Leichte Frühlingsgerichte

Kochshow mit frischen Zutaten der Saison: kreative, leichte Gerichte, Infos zu Obst und Gemüse, Küchentipps und gemeinsames Genießen eines 4-Gänge-Menüs.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 22.04.2026, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 52

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Spargel - Neu interpretiert

Wilma, bekannt aus „Kuchlfit“, „Simply guat“ und der ZDF-„Küchenschlacht“, zeigt in ihrem Kurs kreative Gerichte mit Spargel – ideal für alle Spargelfans!

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 18.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Wilma Amort

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Frühlingsküche

Von der Vorspeise bis zum Dessert: Wir bereiten kreative Rezepte zu, die den Frühling auf den Teller bringen. Kräuter, Spargeln, Erdbeeren und Co. sorgen für Frische und Geschmack.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 25.04.2026, 09:30 - 14:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 65 inkl. Verkostung
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Wilde Grünkraft auf dem Teller

Knackige Knospen und aromatische Wildkräuter: Nach einer kurzen Wanderung lernst du essbare Pflanzen kennen und kreiern im Kochworkshop kreative, aromatische Gerichte zum Genießen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: So 12.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Hildegard Kreiter
Gebühr: € 110
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Kochen mit Spargel

Spargel im Mittelpunkt: Wir kochen süße und herzhafte Gerichte, lernen Qualitätskriterien, Zubereitung, saisonale Varianten und Anrichtetipps. Gemeinsames Genießen inklusive.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Di 31.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Gisela Greinöcker
Gebühr: € 55
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Frühlingskräuter in der Küche

Frühlingskräuter im Fokus: Kochshow mit saisonalem 4-Gänge-Menü, dazu Infos zu Kräutern, Küchentipps und gemeinsames Genießen für frische Inspiration in der Küche.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Mo 18.05.2026, 19:30 - 22:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Marlene Gamper
Gebühr: € 52
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Brot backen

Glutenfreies Brot - Einfache und bewährte Rezepte

Erica zeigt glutenfreies Backen: Haferbrot, Mehrkornbrot, Vinschgerlen und mehr. Sichere Rezepte, Tipps und Tricks für gelingsichere, leckere Backwaren – alles ist machbar!

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14
Zeit: Sa 07.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Erica Rizzoli
Gebühr: € 58
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Brotbacken mit Sauerteig: Vom Starter zum perfekten Brot

Entdecke Brotbacken mit Sauerteig: lerne Pflege, Teigführung und Backtechniken. Jeder Teilnehmer nimmt einen Sauerteig-Starter mit nach Hause – für eigenes Backen daheim.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Fr 24.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Sarntal, Reinswald 66

Zeit: Do 30.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Michaela Waldthaler

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Brotbackkurs mit Annalena

Inzwischen hat der Brotbackkurs mit Annalena bei der VHS bereits Tradition. Sie bäckt nämlich für ihr Leben gern Brot. Schaut ihr über die Schulter und erlernt, wie schnell und einfach Brot zubereitet werden kann!

Ort: Dorf Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Do 26.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Hefeteig - einfach gemacht!

Süßes aus Germteig- Gemeinsam wird Teig zubereitet, weiterverarbeitet, gebacken und verkostet.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.03.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Brunhilde Mair Tanner

Gebühr: € 66

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Gesund, gut, Brot

Brotbacken leicht gemacht: Grundrezepte für verschiedene Getreidearten, süße Brote fürs Frühstück und Vollkornvarianten mit Dinkel, Kamut, Quinoa, Leinsamen und mehr.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.03.2026, 10:00 - 15:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Gertrud Maier Gummerer

Gebühr: € 60 inkl. Imbiss

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Brotbacken mit Pasta Madre - Bekömmlich und nahrhaft

Pasta Madre: milder Weizen- oder Dinkelsauerteig. Im Kurs lernst du Grundlagen fürs Backen mit Mutterhefe und genießt Kostproben direkt aus dem Ofen. Starter gibt's zum Mitnehmen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Do 26.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Luzia Berger

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schüttelbrotkurs

In diesem Seminar lernen Sie von einem Bäckermeister, wie man selbst Schüttelbrot herstellt.

Ort: Villanders, Niki Back, Kalchgrube 17

Zeit: Mi 18.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Marion Aichner

Gebühr: € 80

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Backe, backe Brot

Sie lernen, mit regionalem Korn traditionelle Südtiroler Brotspezialitäten zu backen.

Ort: Brixen, Berufsbildungszentrum Gastronomie und Kulinarik „Emma Hellenstainer“, Fischzuchtweg 9

Zeit: Fr 20.02.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Christian Passler

Gebühr: € 80

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

5

Der verführerische Duft von Brot - professionell Brotbacken

Praxisnaher Brotbackkurs: Grundlagen zu Fermentation, Teigführung und Vorteigen, Langzeitführung, verschiedene Getreidearten und Aufarbeitungsmethoden. Tipps für gleichmäßige Qualität.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Do 05.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alexander Gross

Gebühr: € 269

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Vollwertig Brot backen - Einfach und schnell

Wir backen Brote aus frisch gemahlenem Vollkornmehl wie Roggen, Dinkel, Hirse, Hafer oder Kamut und bereiten passende Aufstriche. Plus Infos zu echtem Vollkornbrot und seinen Vorteilen.

Ort: Kurtinig an der Weinstraße, Gartenweg 12

Zeit: Fr 06.02.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Gertrud Maier

Gebühr: € 58

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Brotkreationen und Aufstriche

Backen und genießen: Wir probieren verschiedene Brotrezepte wie Baguette, Ciabatta, Laugen- und Mehrkornbrötchen und verkosten sie mit herzhaften Aufstrichen in gemütlicher Runde.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.02.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Brunhilde Mair Tanner

Gebühr: € 66 inkl. Verkostung

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

mmhh! Lecker! Mein eigenes Brot

Brotkurs: Wir setzen Sauerteig an und backen Schüttelbrot, Frühstücksbrot, Partybrötchen und Focaccia. Mit verschiedenen Mehlen, Germ und Sauerteig. Gemeinsames Genießen inklusive.

Ort: Bruneck, Gänsbichl, 2

Zeit: Do 19.03.2026, 15:00 - 19:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Helga Pöhl

Gebühr: € 50

Veranstalter: Fachschule für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung Dietenheim, 0474 573881

Brot backen nach traditioneller Art im Brotbackofen

Sauerteigkurs: Grundlagen des Brotbackens, Geräte und Backofen-Tipps. Wir backen traditionelle Puschtra Breatlan.

Ort: Bruneck, Gänsbichl, 2

Zeit: Fr 15.05.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Brigitte Prenn

Gebühr: € 65

Veranstalter: Fachschule für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung Dietenheim, 0474 573881

Bagels herhaft und süß

Bagelkurs: Wir bereiten hausgemachte Bagels mit passenden Aufstrichen und Toppings zu, lernen kreative Servierideen, erhalten Tipps und genießen die fertigen Kreationen gemeinsam.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Mo 13.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Elisa Sanin

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Colomba und Brot mit Pasta madre

Brotkurs mit Pasta madre: Wir lernen den Umgang mit Mutterhefe und Schnellsauerteig, lange Teigführung, Backtechniken und Tipps. Gemeinsam backen und genießen inklusive.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Mo 23.03.2026 - Di 24.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ursula Trafojer

Gebühr: € 85

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Die süße Versuchung

Desserts im Glas

Süße Desserts im Glas: Annalena Ganner zeigt Himbeertiramisù, Kastanienherz und mehr. Perfekt portioniert, schön serviert – ideal für besondere Anlässe oder zum Verwöhnen zwischendurch.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 25.04.2026, 14:30 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 50

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Desserts im Glas - Das Besondere zum Schluss

Desserts, im Glas serviert sehen nicht nur gut aus, sondern lassen sich auch gut vorbereiten. Wir bereiten einige von Annalenas Lieblingsdesserts zu.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Sa 07.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Desserts im Glas

Kreative Köstlichkeiten im Glas: Lernen Sie, wie man verschiedene Desserts in Gläsern zubereitet.

Ort: Lana, Meraner Mühle, Industriestraße 7

Zeit: Mi 04.02.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 80

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Eis - Gesund und ohne Eismaschine

Die Kursleiterin verrät, wie du aus natürlichen Zutaten im Handumdrehen köstliches Eis zubereiten kannst – ganz ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker.

Ort: Pfalzen, Bachla 16

Zeit: Mi 15.07.2026, 17:30 - 21:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Valentina Moling

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Pralinenzauber

Pralinenkurs: Wir machen handgerollte Trüffel, gegossene Hohlkörper, Schichtnougat und mehr. Schritt für Schritt entstehen süße Kunstwerke – perfekt als Geschenk oder zum Genießen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 28.03.2026, 14:30 - 19:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 60 inkl. Verkostung

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Vegane Nachspeisenküche - Einfach und alltagstauglich

Vegane Desserts im Glas: Schoko-Mousse, Früchte-Quarkcreme und Apfel-Schichtdessert aus Seidentofu, Sojaquark und veganer Sahne. Plus schneller Rührteig aus einfachen Zutaten.

Ort: Sarntal, Reinswald 66

Zeit: Sa 18.04.2026, 14:00 - 17:15 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Andrea Hilber

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Pralinen - Verführerische Köstlichkeiten

Wir kreieren gemeinsam köstliche Pralinen, die – liebevoll verpackt – auch als Geschenk begeistern.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21

Zeit: Fr 17.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Magdalena Raffl

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vegane Desserts und Kuchen - Vielfältig, bunt und schmackhaft

Entdecke die bunte Welt veganer Desserts und Kuchen! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam köstliche, pflanzliche Leckereien zu – ganz ohne tierische Produkte: Ideal für alle, die Neues ausprobieren möchten.

Ort: Karneid, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Kurt Resch

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Mini-Desserts: kleine Köstlichkeiten, großer Genuss

Mini-Desserts für Buffet und Catering: kreative Variationen aus klassischen und modernen Komponenten, stilvolle Präsentation, gesunde Alternativen mit weniger Zucker und natürlichen Zutaten.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Di 03.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Thomas Kostner

Gebühr: € 294

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Süßes zum Frühstück geht immer

Lernen Sie von einem erfahrenen Bäcker, mit welchem köstlichen Gebäck Sie sich oder Ihren Gästen den Morgen versüßen können.

Ort: Brixen, Berufsbildungszentrum Gastronomie und Kulinarik „Emma Hellenstainer“, Fischzuchtweg 9

Zeit: Fr 06.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Christian Passler

Gebühr: € 80

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Pralinen - Verführerische Köstlichkeiten

Wir kreieren gemeinsam köstliche Pralinen, die – liebevoll verpackt – auch als Geschenk begeistern.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Sa 07.02.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Annalena Ganner

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Süße Knödel

Süße Knödelkurs: Wir bereiten Varianten aus Brand-, Topfen- und Kartoffelteig zu, lernen Zutatenkunde, saisonale Abwandlungen, Bröselmischungen und Anrichtetipps. Gemeinsames Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 04.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 53

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

5

Desserts... dolci... sweets...

Desserts aus aller Welt zubereiten und neue Rezepte entdecken.

Programm: Zutaten verarbeiten, Dolci, Churros, Bunuelos, Tipps zu Gelatine, Brandteig, Schokolade, gemeinsames Genießen.

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Mi 15.04.2026, 14:30 - 18:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Andrea Urban

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, 0473 920962

Torten für jeden Anlass

Klassische Torten herstellen und passend dekorieren.

Programm: Festliche Torten, Tipps und Tricks zur Dekoration, gemeinsames Genießen.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Mo 16.03.2026 - Di 17.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Elisa Sanin

Gebühr: € 85

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Blechkuchen - Süß und pikant

Ob für Feste, Familienfeiern oder den Alltag - Blechkuchen sind schnell gemacht und vielseitig einsetzbar. Wir backen nach einfachen und abwechslungsreichen Rezepten.

Ort: Auer, Widumgasse 1

Zeit: Sa 16.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Helene Pratzer

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Backen für Ostern

Ostergebäck - traditionell und modern

Traditionelles Ostergebäck zubereiten und formen.

Programm: Hefeteig herstellen, Hefe richtig nutzen, süße und pikante Gebäcke wie Zöpfe, Kränze, Osterbrot, Tipps und Tricks.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 30.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Fingerfood für den Osterbrunch

Kleine Köstlichkeiten mit großer Wirkung: Neue Ideen für Fingerfood und Häppchen entdecken. Gemeinsam zubereiten, Tipps austauschen und probieren. Perfekt für Osterbrunch-Inspiration!

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 27.03.2026, 16:00 - 20:30 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Margit Feichtinger

Gebühr: € 58 inkl. Verkostung

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Konservieren

Selber machen statt kaufen: gut für Umwelt und Gesundheit!

Viele Produkte enthalten Konservierungsmittel und Plastik. Im Workshop lernst du, Knoblauchpaste, Suppenwürfel, Knäckebrot, zuckerfreien Fruchtaufstrich und Hustenbonbons selbst herzustellen.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Di 24.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 50

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Fruchtaufstriche und Chutneys

Fruchtaufstriche: süße Brotaufstriche aus gekochten Früchten und Zucker. Kurs: Grundlagen, Verarbeitung, Konservierung. Plus Einführung in würzige Chutneys – ideal zu Fleisch, Käse oder als Beilage.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Fr 08.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 221

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Fermentieren - Gemüse haltbar machen

Fermentiertes Gemüse bewahrt Nährstoffe, da es nicht erhitzt wird. Im Kurs fermentieren wir Bio-Gemüse und entdecken die Vorteile dieser traditionellen Methode.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Fr 10.04.2026, 17:00 - 19:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Magdalena Pappalardo

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Raffiniert konserviert - Chutney

Früchte und Gemüse zu Chutneys verarbeiten.

Programm: Zutaten kombinieren, Grundregeln, fachgerechte Zubereitung, kreative Rezepte, gemeinsames Verkosten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 11.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Raffiniert konserviert - Sirup

Früchte, Kräuter und Blüten zu Sirupen verarbeiten.

Programm: Zutaten kombinieren, Grundregeln, Rezepte und kreative Varianten, Enzymieren, gemeinsames Verkosten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 18.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Raffiniert konserviert - Fruchtaufstrich und Gelee

Früchte fachgerecht zu Fruchtaufstrichen und Gelees verarbeiten.

Programm: Zutaten kombinieren, Pektin nutzen, Grundregeln, Geleeherstellung, kreative Rezepte, gemeinsames Verkosten.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Di 26.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Martina Gögele

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Für Kinder und Jugendliche

Streetfood – rund um die Welt

Trendige Streetfood-Gerichte aus aller Welt zubereiten.

Programm: Infos zum Streetfood-Trend, Burger, Tortilla, Churros, Tapas, Summer Rolls, Hot Dog & Co., gemeinsames Genießen.

Zielgruppe: Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 27.02.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Elisa Sanin

Gebühr: € 18

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Muttertagstorte

Selbstständig eine Muttertagstorte backen.

Programm: Arbeitsplatz vorbereiten, Teig zubereiten, backen, füllen, dekorieren, Tipps und Tricks.

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 3., 4. und 5. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Sa 09.05.2026, 08:30 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 20

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Muttertagstorte - Zusatzkurs

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 3., 4. und 5. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Sa 09.05.2026, 08:30 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Marlene Gamper

Gebühr: € 20

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Vatertagstorte

Selbstständig eine Vatertagstorte backen.

Programm: Arbeitsplatz vorbereiten, Teig zubereiten, backen, füllen, dekorieren, Tipps und Tricks.

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 4. und 5. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 18.03.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 20

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Osterbackstube

Hefeteig herstellen und österreichisches Gebäck formen.

Programm: Teig kneten, 3er-Zopf formen, backen, verkosten. Ein Gebäck wird verpackt und mitgenommen.

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 3., 4. und 5. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 01.04.2026, 14:30 - 18:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Nadia Puff
Gebühr: € 15
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Jugendliche kochen im Frühling

Selbstständig regionale, saisonale Gerichte zubereiten.

Programm: Arbeitsplatz vorbereiten, Vor- und Zubereitungstechniken, verschiedene Speisen kochen, Anrichten, Tipps und Tricks.

Zielgruppe: Oberschüler*innen
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Do 09.04.2026 - Do 16.04.2026, 16:30 - 20:30 Uhr (11 WBh)
Referent*in: Marlene Gamper
Gebühr: € 24
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Backkurs für Kinder - Süßes Frühlingsbuffet

In Zusammenarbeit mit dem VFL Lana: Gemeinsam mit Annalena leckere Nachspeisen zubereiten, selbst Hand anlegen und neue Ideen entdecken. Seid dabei!

Zielgruppe: Für Kinder der Grundschule
Ort: Lana, Franz Höflerstraße 1
Zeit: Sa 16.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Annalena Ganner
Gebühr: € 42
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Family Cooking: Vom Korn zum Brot

Gemeinsam mit Monika backen wir Vollkorn- und Pizzabrötchen, geben Tipps und beantworten Fragen. Danach formen, backen und verkosten.

Zielgruppe: Backkurs für Groß & Klein ab 8 Jahren
Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6
Zeit: Sa 11.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Monika Stocker
Gebühr: € 49
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Family Cooking: Gesunde Küche für Familien

Familienküche leicht gemacht: Rita Bernardi zeigt schnelle, gesunde Rezepte mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. Tipps, Verkostung, Rezepte und Inspiration für den Alltag.

Zielgruppe: Kochkurs für Groß & Klein ab 8 Jahren
Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6
Zeit: Sa 14.03.2026, 09:30 - 12:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Rita Mairhofer Bernardi
Gebühr: € 49
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Ein Tag auf dem Bauernhof - Brot, Butter, Tiere

Brot backen im Steinofen, Butter stampfen, Tiere füttern! Wir mahlen Korn, bereiten Teig, machen Butter, verkaufen Milch, spielen, füttern Kühe und genießen Brot mit Butter.

- Zielgruppe:** Für Kinder ab dem Grundschulalter
Ort: Hafling, Hinterdorferweg 8
Zeit: Fr 03.04.2026, 13:30 - 16:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Sabine Weifner
Gebühr: € 35
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kinder kochen!

Ihr wollt selbst kochen? Perfekt! Zusammen schnipseln, kochen, essen und Spaß haben – das erwartet dich in diesen drei Stunden!

- Zielgruppe:** Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen
Zeit: Fr 20.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Karin Longariva
Gebühr: € 45
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Backkurs für Kinder - Süßes Frühlingsbuffet

Ihr wollt selbst Hand anlegen und zusammen mit Annalena leckere Nachspeisen zubereiten? Dann seid dabei!

- Zielgruppe:** Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14
Zeit: Sa 21.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Annalena Ganner
Gebühr: € 42
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Junge Köche im Frühling

Jugendliche bereiten selbstständig zwei Gerichte zu.

Programm: Arbeitsplatz vorbereiten, Schneidetechniken, Garmethoden, Lebensmittelkunde, Tisch decken, kochen, genießen, aufräumen.

- Zielgruppe:** Mittelschüler*innen
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Fr 10.04.2026 - Fr 17.04.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Nadia Puff
Gebühr: € 20
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Kreativ gedeckt und gut gekocht

Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa ein Menü kochen und den Tisch gestalten.

Programm: Tischdeko, Tisch decken, korrektes Benehmen, 3-Gänge-Menü kochen, Anrichten, Genießen.

- Zielgruppe:** Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 04.02.2026 - Mi 11.02.2026, 14:30 - 18:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Nadia Puff
Gebühr: € 95
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440 981

Asiatische Küche

Würzig, aromatisch und scharf

Asiatische Küche: aromatisch, vielfältig, schnell zubereitet. Mit Chili, Ingwer, Curry, Curcuma, Lemongras, Kräutern und oft Kokosmilch entstehen würzige Gerichte – vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Do 19.03.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (6 WBh)
Referent*in: Manfred Ziernheld
Gebühr: € 60
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

5

Authentisch chinesisch kochen – mit Miss Wok

Die chinesische Küche bietet Vielfalt: Miss Wok zeigt authentische chinesische Küche: Rind mit Zwiebeln, Paprikahuhn, Pak Choi. Lernen: Zutaten, Techniken, Wok-Kniffe. Gemeinsame Verkostung, Rezepte und Inspiration.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6
Zeit: Di 19.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)
Zeit: Di 09.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Estelle Li-Yu Wang Bonora
Gebühr: € 59
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Die japanische Küche: Gyōza

Mit Akiko Saito entdecken wir japanische Küche und bereiten Gyōza zu. Lernen: Zutaten, Gewürze, Techniken. Mitnehmen: Wissen, Inspiration, Rezepte, schöne Erinnerung. Kochkurs auf Italienisch.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6
Zeit: Di 17.03.2026, 18:30 - 22:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Saito Akiko
Gebühr: € 52
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Gerichte aus dem Wok - Schnell, frisch und aromatisch

Wilma zeigt in ihrem Kurs Wok-Gerichte: Frische Zutaten werden mit asiatischen Saucen und Gewürzen kombiniert und anschließend gemeinsam verkostet.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 21.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Referent*in: Wilma Amort
Gebühr: € 45
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Corso Sushi / Sushi-Kochkurs

Sushi-Kochkurs auf Italienisch: Mit Akiko Saito lernst du, Maki und klassischen Sushi mit gekochtem Fisch zuzubereiten – vom Einkauf bis zum Reis. Gemeinsames Genießen, Tipps und Rezepte.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Di 03.03.2026, 18:30 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Saito Akiko

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Slow Sushi

Sushi mit regionalen Zutaten selbst herstellen.

Programm: Grundlagen, Infos zu Lebensmitteln, Sushi mit nachhaltigem Fisch wie Forelle, Einkaufstipps, Küchentricks, gemeinsames Genießen.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 13.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Anita Spitaler

Gebühr: € 75

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Asia Küche 2

Asiatische Gerichte mit Gemüse, Fleisch und Fisch selbst zubereiten.

Programm: Zutatenkunde, Qualitätskriterien, Rezepte wie Frühlingsrollen, Pho, Gyoza, Bao Buns, Garmethoden, Tipps, Anrichten, Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Do 05.02.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Nadia Puff

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Orientalisch kochen 2

Gerichte aus dem Orient mit Gemüse, Fleisch und Hülsenfrüchten zubereiten.

Programm: Zutatenkunde, Gewürzvielfalt, Qualitätskriterien, Rezepte, Garmethoden, Tipps, Anrichten, Genießen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 02.02.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gisela Greinöcker

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Poke Bowls herzhaft und süß

Köstliche Bowls aus Grundzutaten kreieren, kombinieren und verfeinern.

Programm: Einführung Poke Bowls, herzhaft/süße Bowls, Toppings, Saucen, Basics, Tipps, gemeinsames Genießen.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Mo 02.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Elisa Sanin**Gebühr:** € 60**Veranstalter:** Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Glutenfrei

Glutenfreies Brot und Gebäck

Glutenfreie Mehle einfach nutzen: Kurs zeigt Teigzubereitung, Tipps zu Eigenschaften für beste Backwaren. Gemeinsam Brote, Vinschger Paarln, süßes Hefegebäck backen und genießen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33**Zeit:** Fr 15.05.2026, 14:30 - 19:00 Uhr (6 WBh)**Referent*in:** Erica Rizzoli**Gebühr:** € 66 inkl. Verkostung**Veranstalter:** Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Glutenfreie Gerichte

Workshop mit AiC: Rezepte, Tipps für leichte Küche. Gemeinsam gluten- und zuckerfreie Gerichte kochen. Für alle, die Gluten meiden oder Abwechslung suchen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33**Zeit:** Fr 06.02.2026, 13:30 - 18:00 Uhr (6 WBh)**Referent*in:** Alex Kaltenhauser**Gebühr:** € 75 inkl. Verkostung**Veranstalter:** Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Glutenfreie Gerichte aus der Vollwertküche

Glutenfreie Küche leicht gemacht: Frischkost, Getreide, Desserts, Aufstriche. Rita Bernardi zeigt einfache Rezepte, gibt Tipps und kocht mit dir. Danach gemeinsames Genießen!

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6**Zeit:** Di 21.04.2026, 18:30 - 22:30 Uhr (5 WBh)**Referent*in:** Rita Mairhofer Bernardi**Gebühr:** € 52**Veranstalter:** Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Getränke

Alkoholfrei 2.0: coole Drinks, voller Geschmack, mehr Umsatz

Workshop zu alkoholfreier Getränkebegleitung: Herstellung von Alternativen mit Verjus, Fermenten, Infusionen & Co. Inhalte: Grundlagen, kreative Zutaten, No Waste, Umsatzsteigerung, Pairing, Kommunikation.

Zielgruppe: Geschmacksprofis**Ort:** Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59**Zeit:** Mi 04.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)**Referent*in:** Nicole Klauß**Gebühr:** € 385**Veranstalter:** HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Cocktail-Liebe: Einfach & Kreativ

Regionale Sommeraromen: Zitrus, Kräuter, Beeren kreativ zubereiten und präsentieren. Drinks mit und ohne Alkohol für gesellige Momente – Cocktails, die verbinden!

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 21.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hannes Mairamhof

Gebühr: € 62

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Latte Art Basic

Latte-Art-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene: Technik des Milchaufschäumens und Muster wie Herz oder Farnblatt erlernen. Ideal für Gastronomen und Privatpersonen.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Mo 27.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Tamara Nadolph

Gebühr: € 224

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Latte Art Intermediate

Latte-Art-Training für Fortgeschrittene: Kontrastreiches Gießen und Techniken wie Tulip, Schwan sowie Free-Pour-Muster erlernen. Für alle mit Basissenkenntnissen.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Di 28.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Tamara Nadolph

Gebühr: € 224

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Cocktails mixen - Kreative Drinks, feine Aromen

Kreative Drinks, feine Aromen – ob mit oder ohne Alkohol: Stefan verrät euch seine besten Rezepte und Tipps, wie ihr zuhause stilvoll mixen und genießen könnt.

Ort: Ritten, Schlernstraße, 1

Zeit: Mi 22.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Wolfgang Postal

Gebühr: € 42

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Cock und Mocktails aus Südtiroler Zutaten

Exklusive Brennerei-Führung: Erleben Sie die Kunst der Destillation und entdecken Sie, wie hochwertige Destillate kreativ in Cocktails und alkoholfreien Mocktails eingesetzt werden.

Ort: Mölten

Zeit: Mi 25.03.2026, 15:00 - 19:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Hannes Mairamhof

Gebühr: € 95

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Mineralwasserverkostungs-Seminar

Mineralwasser-Seminar: Lernen Sie Herkunft, Zusammensetzung und Geschmack kennen. Inhalte: Arten, Mineralien, Verkostungstechniken, Kombination mit Speisen, Tipps für Auswahl und Genuss.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 02.03.2026, 13:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Anita Mancini

Gebühr: € 65

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Direktsaftherstellung

Sie lernen Fachgerechte die Herstellung von qualitativ hochwertigem Direktsaft in Theorie und Praxis: Auswahl des Obstes, Geräte für die Verarbeitung, Pasteurisation und Pasteurisationstechniken.

Ort: Pfatten, Fachschule für Obst-, Wein- und Gartenbau Laimburg, Laimburg 22

Zeit: Do 26.02.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Klaus Blasbichler

Gebühr: € 95

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Schnapsideen & Sirupträume – Frühlingskräuter im Glas

Frühlingskräuter entdecken: Nach kurzer Einführung in heimische Wildkräuter stellen wir gemeinsam Kräuterschnaps und Sirup her – beides zum Mitnehmen.

Ort: Salurn An Der Weinstraße, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Di 23.06.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Referent*in: Angelika Maria Gschnell

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fruchtige Cocktails

Kreative, fruchtige Cocktails mixen.

Programm: Techniken, Bar-Tools, alkoholfreie und alkoholische Cocktails, aromatisierte Sirupe, gemeinsames Genießen mit Häppchen.

Zielgruppe: Interessierte ab 18 Jahren

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Do 14.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Sophia Zöschg

Gebühr: € 50

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Wein

ABC der Speisen-Wein-Anpassung

Seminar zur Weinbegleitung: Lernen Sie die Grundlagen, um Speisen perfekt mit dem richtigen Wein zu kombinieren und Fehlgriffe zu vermeiden.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 23.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Werner Waldboth

Gebühr: € 72

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Sekt & Rosé

Ein hoch auf die Mütter! Wie kann man schöner feiern als mit einem guten Glas Wein und in netter Gesellschaft. Ob prickelnd oder still, verkosten mit uns einige ungewöhnliche Weine.

Zielgruppe: Interessierte, Weinliebhaber, Sommeliers, Diplomastudenten

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 13.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Paolo Tezzele

Gebühr: € 62

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Basisseminar der Südtiroler Weinakademie

Basisseminar Südtiroler Wein: Inhalte sind Sensorik, Ansprache, Geschichte, Sortenkunde, Vinifizierung, Gesetz, Kultur und Verkostung. Abschlussprüfung berechtigt zum Aufbau-seminar.

Zielgruppe: Weinliebhaber und Einsteiger

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 20.03.2026 - Sa 21.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Peter Baumgartner - Werner Waldboth

Gebühr: € 320

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Upselling durch Wein: wie Wein zum Umsatzbringer wird

Fokus auf Weinkompetenz und Gästeelebnis. Inhalte: Situationsanalyse, Trends, Einkauf, Lagerung, Preisstrategie, Schulung, Verkauf, Service, Beschwerdemanagement, Küche-Service-Zusammenspiel.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Mo 20.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Christine Mayr

Gebühr: € 312

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Das kleine Wein-ABC

Vortrag über Wein: Erfahren Sie alles zur Produktion, idealer Temperatur, Gläserwahl, Lagerung und Verkostung. Sehen, riechen, schmecken – Theorie und Praxis an einem Abend.

Zielgruppe: Interessierte, Weinliebhaber, Sommeliers, Diplomastudenten

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Do 12.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Werner Waldböth
Gebühr: € 62
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Kellerpraxis kompakt - Wein erkennen, Fehler vermeiden, Qual

Zwei Abende voller Weinwissen: Fachgerechte Beurteilung, Sensorik, häufige Fehler und Maßnahmen für ausgewogenen Geschmack. Praxis zu Abzügen, Säureabbau und Abfüllzeitpunkt.

Ort: Pfatten, Laimburg 6
Zeit: Fr 27.02.2026 - Fr 06.03.2026, 19:30 - 22:00 Uhr (7 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Ulrich Pedri
Gebühr: € 79
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Das unbekannte Spanien - Vino de Pago

Spanische Weine: Neben Rioja, Ribera del Duero und Priorat gibt es neue Klassifikationen wie Vinos de Zona, Vino de Pueblo, Vi de Vila, Vi de Paratge, Vinya Classificada, Gran Vinya Classificada. Spitze: Vino Pago (VP) mit ca. 30 Weinen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Fr 27.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Bruno J. Resi
Gebühr: € 72
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Das ABC der Südtiroler Weine

Südtiroler Weine entdecken: Infos zu Geschichte, Anbaugebieten, Rebsorten und Produktion. Verkostung von frischen Weißweinen, kräftigen Roten und edelsüßen Spezialitäten – mit Fragerunde.

Zielgruppe: Interessierte, Weinliebhaber, Sommeliers, Diplomastudenten
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 04.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Werner Waldböth
Gebühr: € 72
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Käse und Wein

Käse und Wein perfekt kombinieren. Sommelier Paolo Tezzele präsentiert kreative Pairings und zeigt die Kunst der Käse-Veredelung für genussvolle Kombinationen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Do 26.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Paolo Tezzele
Gebühr: € 72
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Zwischen Tradition und Trend – Entwicklungen im Weinbau

Seminar zu Weintrends: Fokus auf aktuelle Entwicklungen wie Low & No Alcohol, Orange Wines, Naturweine sowie Nachhaltigkeit, Bio-Bewirtschaftung und konventionellen Weinbau.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 24.02.2026, 13:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Werner Waldböth

Gebühr: € 65,

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Öl und Essig

Das kleine Öl-ABC

Olivenöl-Seminar: Erfahren Sie alles über Herkunft, Qualität und richtige Verwendung in der Küche. Mit Verkostung von 5–6 Ölen und Tipps zu Anbau, Pressung und Lagerung.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 08.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sigrid Innerebner

Gebühr: € 52

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Essigerstellung

Essig-Seminar: Herstellung hochwertiger Essige, Rohware und Grundweine, biochemische Grundlagen, sensorische Beurteilung, einfache Analysen und Bau funktioneller Essiganlagen.

Ort: Pfatten, Fachschule für Obst-, Wein- und Gartenbau Laimburg, Laimburg 22

Zeit: Di 03.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Klaus Blasbichler

Gebühr: € 95

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Essigerzeugung

Essige selbst herstellen.

Programm: Praxis zur Herstellung von Sortenessigen und Balsameessig, rechtliche Vorschriften, Gärungsschritte, Zuckermessung, Hefeansatz, Umwandlung zu Essigsäure, technische Ausstattung und Verfahren.

Ort: Pfatten, Laimburg, 22

Zeit: Do 05.03.2026, 08:00 - 13:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Klaus Blasbichler

Gebühr: € 45

Veranstalter: Fachschule Laimburg, 0471 599100

BESSER LESEN und schreiben

> Vinschgau T 0473 746 721 > Bozen T 0471 978 057 > Pustertal T 0474 413 705
> Brixen T 0472 207 978 > Meran T 0473 229 537 > Wipptal T 0472 751 152

Individuelle Unterstützung für Erwachsene



BILDUNG.KVV.ORG/
BASISBILDUNG



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bolzano
SÜDTIROL - ALTO ADIGE





6 Kultur, Kunst & Kreativität

6.1	Kultur	200
6.2	Zeichnen, Malen, Schreiben	208
6.3	Basteln und Kreatives Gestalten	222
6.4	Theater und Märchen	242
6.5	Musik	243

Kultur

Intercultural Café: Maternando

Diese Gruppe ist ein Treffpunkt für Mütter mit Kindern (0-3 Jahre), um sich regelmäßig zu treffen, Ideen auszutauschen, sich beraten zu lassen und gemeinsam Italienisch zu lernen.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Di 13.01.2026 - Di 26.05.2026, 09:00 - 11:00 Uhr (48 WBh) 18 Kurstage

Referent*in: Kainat Abid - Maria Cecilia Muñoz

Gebühr: € 10

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Goaßlschnöllkurs

Sie lernen an drei Nachmittagen unter fachkundiger Anleitung von Referenten des Vereins „Mir Flonderer Goaßlschnöll e.O.“ das Goaßlschnölln.

Ort: Villanders

Zeit: Sa 07.03.2026 - Sa 21.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Egon Hofer

Gebühr: € 55

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

6

Lesen, Literatur

Streifzüge durch die deutsche Literaturgeschichte

Im Kurs entdecken wir deutsche Literaturgeschichte: Epochen, Stile, bedeutende Autor*innen und Werke. Wir lesen ausgewählte Texte und diskutieren sie in der Gruppe – wie viel Sie lesen, entscheiden Sie selbst.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 02.03.2026 - Mo 04.05.2026, 15:30 - 17:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Barbara Fuchs

Gebühr: € 72

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 06144

Geschichte, Archäologie

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Seit den 1990er Jahren widerlegt die Forschung das alte Bild, wonach nördlich des Rio Grande nur Jäger und Sammler lebten. Die Stadt Cahokia (1050–1250) übte eine weitreichende Hegemonie über große Teile Nordamerikas aus.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Michael Hochgeschwender

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

„Gehen oder bleiben?“ - Die Option in Südtirol und in Lana

Die „Option“ von 1939 war eines der tragischsten Ereignisse Südtirols: Die Bevölkerung musste zwischen Verbleib im faschistischen Italien oder Auswanderung ins Deutsche Reich wählen. Der Vortrag zeigt anhand von Berichten und Bildern aus Lana, wie es dazu kam.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mi 11.02.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christoph Gufler

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Unseren Heimatort entdecken

In Kooperation mit Urania Lana und der Öffentlichen Bibliothek Lana führt Christoph Gufler durch Niederlana, erklärt bedeutende Baudenkmäler und gibt spannende Einblicke in die Ortsgeschichte.

Ort: Lana, Schlernstraße, 1

Zeit: Mo 02.03.2026, 09:30 - 11:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christoph Gufler

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ (1960) enthält historische Motive, die Julia Voss in „Darwins Jim Knopf“ aufdeckte. Im Vortrag beleuchtet sie diese Hintergründe und gibt Einblicke in die Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte“ am Deutschen Historischen Museum.

Ort: ONLINE

Zeit: So 01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Julia Voss

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Bozen und der Stahl

Die Führung durch die Bozner Stahlwerke erzählt die Geschichte der Schwerindustrie von den 1930er Jahren bis heute und zeigt bedeutende Standorte wie die Acciaierie Valbruna und IDV. Sie findet in deutscher und italienischer Sprache statt.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Mi 25.03.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Wittfrieda Mitterer

Gebühr: € 9

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Semester 4 – Zeitgeschichte

Das Seminar führt in die Geschichte Mitteleuropas und ihre Verknüpfung mit der Tiroler Landesgeschichte ein. Anhand von Objekten und Quellen lernen Sie, historische Zusammenhänge zu interpretieren und zentrale Fragen zu Politik, Wirtschaft und Kultur zu diskutieren.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 04.03.2026 - Mi 10.06.2026, 17:30 - 19:00 Uhr (20 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Ingrid Böhler - Eva Pfanzerter

Gebühr: € 155

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Zauber, Riten und Symbole - Magisches Brauchtum

Die Führung nimmt Sie mit auf eine Zeitreise zu Schutzzeichen, Amuletten und alten Ritualen. Sie entdecken ihre Bedeutung, ihre Wurzeln in keltischem und antiken Erbe und erfahren, warum viele dieser Symbole bis heute lebendig geblieben sind.

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

Zeit: Sa 07.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Ulrike Buhl

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Der Friedhof der Alten Grieser Pfarrkirche

Beim Rundgang über den Friedhof von Gries entdecken Sie alte Gräber, die Geschichten vergangener Zeiten erzählen – von Bürgern, Bauern und Persönlichkeiten des Habsburgerreichs.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 13.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Oswald Stimpfl

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Castelfeder – Byzantinische Architektur im Unterland

Die Führung durch Castelfeder zeigt archäologische Spuren jahrtausendelanger Besiedlung und die beeindruckende Ringanlage des Frühmittelalters, die auf byzantinische Einflüsse zurückgeht und bis ins 6. Jahrhundert datiert.

Ort: Montan, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 14.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Günther Kaufmann

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wenn Steine reden: Die Friedhöfe von Untermais

Die Exkursion führt zu den Friedhöfen von Maria Trost und St. Vigilius sowie zum heutigen Friedhof. Grabdenkmäler und Geschichten spiegeln die Entwicklung der Gemeinden Unter- und Obermais und der Kurstadt Meran wider.

Ort: Meran, Schafferstraße 1

Zeit: Fr 27.03.2026, 16:00 - 18:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Christoph Gufler
Gebühr: € 20
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Einführung in die Kurrentschrift des 18. und 19. Jahrhundert

Im Seminar lernen Sie, ältere deutsche Handschriften wie die Kurrentschrift zu lesen. Anhand von Quellen aus dem Landesarchiv werden Schwellenängste abgebaut und eine grundlegende Lesefähigkeit vermittelt.

Ort: Bruneck, Schlernstraße, 1
Zeit: Do 09.04.2026, 15:00 - 19:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Philipp Tolloi
Gebühr: € 52
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Völs - sakrale Landschaft unterm Schlern

Der Spaziergang von St. Margareth und Laurentius in Obervöls nach St. Peter am Bichl führt in die sakrale Landschaft unterm dem Schlern und zeigt die geomantische und archäoastronomische Bedeutung dieser Kultorte.

Ort: Völs am Schlern, Schlernstraße, 1
Zeit: Sa 11.04.2026, 13:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Ulrike Buhl
Gebühr: € 38
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Leben an der Grenze - Geschichte(n) im Hoamet Museum Tramin

Die Führung im Hoamet Museum zeigt die Spuren ladinischer, deutscher und italienischer Kultur im Unterland und gibt anhand zahlreicher Exponate Einblick in die wechselvolle Geschichte der Region.

Ort: Tramin an der Weinstraße, Rathausplatz 9
Zeit: Sa 18.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Hermann Toll
Gebühr: € 16
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Partschinser Sagenweg

Die familienfreundliche Wanderung am Partschinser Sagenweg führt zu Spuren der Urgeschichte. Johannes Ortner erklärt die Bedeutung alter Flurnamen, Abschluss am Ansitz Spauregg.

Ort: Partschins, Ortwein-Straße, 6
Zeit: Sa 18.04.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Johannes Ortner
Gebühr: € 25
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

I Cosacchi in Friuli

Der Vortrag beleuchtet die Geschichte des „Kosakenlands in Norditalien“ im Zweiten Weltkrieg, als antibolschewistische Kosaken an der Seite der Wehrmacht kämpften und vom Reich ein Gebiet bei Tolmezzo erhielten.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mi 22.04.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Mauro Licio

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Der Gampenbunker

Im Zweiten Weltkrieg entstanden in Südtirol viele Bunker. Die Anlage am Gampenpass zählt zu den größten. Die Führung erklärt Geschichte und Bedeutung des PASSES.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 09.05.2026, 10:45 - 12:15 Uhr (2 WBh)

Referent*in: N. N.

Gebühr: € 12

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

6

HerStory: Auf der Suche nach Frauengeschichten in Meran (1)

Historischer Rundgang in Meran: Frauen vom Mittelalter bis zur Kurstadtzeit. In Kooperation mit dem Frauenmuseum. Zweiter Termin: Frauenleben im 20. Jahrhundert.

Ort: Meran, Meinhardstraße 2

Zeit: Fr 10.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Nadine Lanz

Gebühr: € 10

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

HerStory: Auf der Suche nach Frauengeschichten in Meran (2)

Zeitgeschichtlicher Rundgang in Meran: Frauen des 20. Jahrhunderts, oft unerwähnt, aber prägend. In Kooperation mit dem Frauenmuseum – ein Spaziergang durch versteckte Gassen und Plätze.

Ort: Meran, Meinhardstraße 2

Zeit: Fr 24.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Claudia Winkler

Gebühr: € 10

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Ahnenforschung

SOKO Kirchenbuch

Im Kurs lernen Sie, die alte deutsche Kurrentschrift zu lesen – anhand spannender Kriminalfälle aus Kirchenbüchern. So können Sie Originalquellen entschlüsseln und Ihre Familiengeschichte selbst erforschen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Christian Zelger

Gebühr: € 85
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Familien- und Hofgeschichte – Eigene Recherchen vertiefen

Im Workshop mit dem Südtiroler Landesarchiv stehen Ihre eigenen Forschungsfragen im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Expert*innen erhalten Sie Tipps zur Recherche und können anschließend individuelle Termine im Archiv vereinbaren.

Ort: Bozen, Armando-Diaz-Straße 8/B
Zeit: Mo 16.03.2026, 14:30 - 17:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Gustav Pfeifer - Harald Toniatti
Gebühr: € 9
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schriftquellen zur Familien- und Hofgeschichte

Der Abend bietet eine Einführung in Recherchemöglichkeiten zu Personen- und Besitzgeschichte (1600–1900) anhand von Kirchenbüchern, Katastern und Verfachbüchern sowie Tipps zu analogen und Online-Quellen des Landesarchivs.

Ort: Brixen, Schlernstraße, 1
Zeit: Do 16.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Harald Toniatti
Gebühr: € 29
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Abenteuer Ahnenforschung für Fortgeschrittene

Der Kurs zeigt neue Wege der Ahnenforschung: von Verfachbüchern früherer Gerichte bis zu modernen DNA-Tests, um familiäre Wurzeln zu erforschen und genealogische Rätsel zu lösen.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1
Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Christian Zelger
Gebühr: € 80
Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, 0474 413705

Ahnenforschung für Fortgeschrittene

Der Kurs zeigt neue Wege der Familienforschung: von Verfachbüchern früherer Gerichte bis zu DNA-Tests und Archiven mit wichtigen Dokumenten, um genealogische Fragen zu klären.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Christian Zelger
Gebühr: € 85
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Kunstverständnis, Kunstgeschichte, Architektur

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Ulli Lust präsentiert ihren neuen Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung weiblicher Figuren in der Steinzeit. Der Vortrag eröffnet faszinierende Einblicke in vergessene Gesellschaften und die Rolle von Empathie für das Überleben unserer Spezies.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Ulli Lust

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Hinter den Kulissen.

Das Wochenende führt in die Geschichte des Theaters und zeigt, warum uns Stücke und Filme bewegen. Mit spannenden Beispielen, kreativen Impulsen und einer Führung hinter die Kulissen der Vereinigten Bühnen Bozen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ingrid Lughofer

Gebühr: € 169

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg: Kunstwerke aus Pinakothek und Kunsthalle erleben. Mit allen Sinnen – hören, riechen, schmecken. Erste Folge: Manet, „Nana“ und „Le Déjeuner“.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Jochen Meister - Andrea Weniger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit

Vortrag über Roms Befreiung 1944 und die künstlerische Erneuerung: Film, Design, Vespa-Ikonen und „la dolce vita“. Live aus der Casa di Goethe, in Kooperation mit L.I.S.A.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Lisa Hockemeyer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Vortrag über Benvenuto Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, von Goethe übersetzt. Einblick in autonome Künstlerexistenz einer vitalen Epoche der Kunstgeschichte.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Andreas Beyer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Architektur in Südtirol: von früher bis heute

Seminar zu Baukultur: Architektur als Zusammenspiel von Tradition, Technik, Normen und Gesellschaft. Mit Exkursion durch Bozen – vom historischen Zentrum bis zur modernen Stadt.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 14.05.2026 - Sa 16.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (5 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lukas Abram

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Brixen und seine Gebäude

Die Stadtführung zeigt historische Bauten und moderne Architektur in Brixen. Gemeinsam entdecken wir Gebäude, blicken hinter die Kulissen und erleben, wie in der ehemaligen Bischofsstadt Altes und Neues harmonisch zusammenfinden.

Ort: Brixen, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 17.04.2026, 16:30 - 18:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martina Rabensteiner

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Zeichnen, Malen, Schreiben

Acrylmalerei

Malen mit Acrylfarben

Acryl-Malkurs: Einstieg in die Malerei. Wir lernen Theorie, arbeiten mit Farben, Pinseln, Spachteln, Pasten, Gels und Deko-Elementen. Kreative Werke für Zuhause.

Zielgruppe: Interessierte Anfänger*innen ab 14 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 25.04.2026 - So 26.04.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 140 (zzgl. 40€ Materialspesen)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Realismus trifft auf Zufall

Intuitiver Acrylkurs: Wir lassen die Materie frei wirken, fügen später figürliche Elemente hinzu und schaffen Werke mit Tiefe und Ausdruck. Unterstützung jederzeit.

Zielgruppe: für Fortgeschrittene

Ort: Auer, Fuchsloch 20

Zeit: Mi 22.07.2026 - Sa 25.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (37 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Werner Bösch

Gebühr: € 300

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Landschaften in Acryl

Wir malen Meer, Blumen, Wälder oder Berge. Arbeiten mit Lasuren, deckenden Farben und Werkzeugen wie Spachtel oder Schwamm. Fotovorlagen und eigene Ideen willkommen.

Zielgruppe: für Fortgeschrittene

Ort: Auer, Fuchsloch 20

Zeit: Mi 22.07.2026 - Sa 25.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (37 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Marion Pass

Gebühr: € 300

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Acrylmalerei - Malen befreit

Wir erfahren die Malerei als ein perfektes Ausdrucksmittel zur Darstellung äußerer und innerer Erlebnisse. Durch das Erlernen malerischer Möglichkeiten entwickeln wir unsere eigenen gestalterischen Fähigkeiten.

Zielgruppe: Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 11.03.2026 - Mi 15.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (20 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Hartwig Thaler

Gebühr: € 195

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Formen – Figuren – Farbexperimente in Acryl

Farben mischen, Schattierungen erkunden, Lasuren und kräftige Aufträge kombinieren. Übungen auf Papier, Arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Collage. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 15.07.2026 - Sa 18.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (43 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Brigitte Weber

Gebühr: € 370

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Acryl- & Ölmalen – zwischen konkret und abstrakt

Im Kurs kombinierst du Acryl- und Ölmalerei: Schichte Acryllasuren, nutze Ölfarben für leuchtende Kontraste und entwickle eigene Strategien für abstrakte Bildgestaltung.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 30.06.2026 - Sa 04.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (42 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Mark Krause

Gebühr: € 430

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Acryl Kompakt – Floral

Im Intensivkurs stehen Blumen im Mittelpunkt. Experimentiere mit Kohle, Kreide, Acryl und Sprays, entdecke neue Techniken und gestalte individuelle Werke – für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (1733 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Christine Krainer

Gebühr: € 220

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Acrylmalerei

Wir erkunden vielseitige Techniken von Lasuren bis Mischformen, lernen Farben- und Kompositionslehre. Für Anfänger und Fortgeschrittene, mit Raum für Kreativität.

Ort: Auer, Fuchsloch 20

Zeit: Mi 22.07.2026 - Sa 25.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (37 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Ruth Oberschmied

Gebühr: € 300

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Acrylmalerei - Grenzenlos kreativ

Im Kurs lernst du verschiedene Maltechniken, Farben- und Kompositionslehre kennen und gestaltest ohne Angst abstrakte oder gegenständliche Werke auf Leinwand und Papier.

Zielgruppe: Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 14

Zeit: Di 05.05.2026 - Di 09.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Ruth Oberschmied

Gebühr: € 165

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Acryl und Texturen (abstrakt)

Im Kurs kombinierst du Texturen und Acrylmalerei: Schichte Papier und Asche auf Leinwand, ergänze Farbe und erschaffe spannende, strukturreiche Bilder.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Verena Plattner

Gebühr: € 67

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Genussmomente – Malabend mit Musik & Wein

Gemeinsam verbringen wir einen entspannten und geselligen Abend. Bei Musik und Getränken entstehen freie Acrylbilder. Unsere Kursleiterin steht Ihnen dabei mit Expertenwissen zur Seite.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Fr 08.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Claudia Czech

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

6

Aquarelltechnik

Malwerkstatt: Aquarell

Einführung in Technik, Material und Papier. Mit Pinsel, Wasser und Farbe entstehen Bilder voller Atmosphäre und Farbenvielfalt – Kreativität ohne Grenzen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Johanna Pfeifer Seppi

Gebühr: € 58

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Pigmentherstellung und -verwendung

Jahrtausende alte Farbkunst neu entdecken: Im Seminar lernen Sie Pigmente und Bindemittel kennen, stellen eigene Aquarell- und Ölfarben her und füllen sie in Näpfchen und Tuben.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 13.04.2026 - Di 14.04.2026, 09:30 - 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Thomas Rickert

Gebühr: € 210

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Aquarellkurs

Zielgruppe: Interessierte Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Ort: Bozen, Silbergasse 5

Zeit: Do 05.02.2026 - Do 14.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (48 WBh) 12 Kurstage

Referent*in: Edgar Spittler

Gebühr: € 264

Veranstalter: Freie Malschule Bozen, 334 6198472

Inspiration in Aquarell - Frühlingserwachen

Malen kann jeder lernen. Sabine Brugger zeigt wie es gelingen kann, wunderschöne Bilder zu gestalten.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Sa 07.02.2026 - So 08.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sabine Brugger

Gebühr: € 169

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Inspiration in Aquarell - Sommerimpressionen

Malen kann jeder lernen. Sabine Brugger zeigt wie es gelingen kann, wunderschöne Bilder zu gestalten.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Sa 30.05.2026 - So 31.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sabine Brugger

Gebühr: € 169

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471097133

Wochenend Aquarellkurs

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Ort: Bozen, Silbergasse 5

Zeit: Sa 21.02.2026 - So 22.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Sa 30.05.2026 - So 31.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Sa 06.06.2026 - So 07.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Edgar Spittler

Gebühr: € 120

Veranstalter: Freie Malschule Bozen, 334 6198472

Aquarellmalerei: Zauberhaftes mit Wasserfarben

Aquarellkurs mit Antje Pfahl: Grundlagen, Farbenlehre, Motivarbeit und spielerisches Experimentieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene – kreativ, entspannt und voller Leichtigkeit.

Ort: Meran, Ortweinststraße 6

Zeit: Mi 25.02.2026 - Mi 25.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (10 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Antje Pfahl

Gebühr: € 89

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Frühlingsblumen in Aquarell - Bunt und fröhlich

Aquarellkurs: Frühlingsblumen spielerisch malen. Einfache Techniken, Freude am Experimentieren mit Wasser und Farbe. Schritt für Schritt entstehen kleine Kunstwerke.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Eva Stephanie Rünzi

Gebühr: € 62

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Moderne Aquarellmalerei

Im Seminar entdecken Sie zeitgenössische Aquarellmalerei: Motive frei interpretieren, Risiken eingehen, Kreativität entfalten und eine eigene Handschrift entwickeln.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 21.04.2026 - Fr 24.04.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Bernhard Vogel

Gebühr: € 580

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Ölmalkurse

Ölmalerei leicht gemacht – ganz ohne Lösungsmittel

Entdecke Ölmalerei ohne Lösungsmittel! Lerne Nass-in-Nass-Technik, Farblehre und Tonwertanalyse und erschaffe dein eigenes ausdrucksstarkes Daily Painting.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 27.04.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sonja Neumann

Gebühr: € 95

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Im Fluss der Farbe - Wasser in Öl

Tauche in die Ölmalerei ein! Im Kurs malst du Wasser in all seinen Facetten – von Bergseen bis Wellen. Daily Painting stärkt Technik, Kreativität und persönlichen Ausdruck.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 28.04.2026 - Sa 02.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (42 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Sonja Neumann

Gebühr: € 420

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Zeichnen

Zeichnenkurs

Ort: Bozen, Silbergasse 5

Zeit: Di 03.02.2026 - Di 12.05.2026, 09:00 - 10:45 Uhr (28 WBh) 12 Kurstage

Referent*in: Edgar Spittler

Gebühr: € 204

Veranstalter: Freie Malschule Bozen, 334 6198472

Einführung in das botanische Zeichnen

Im Kurs lernst du botanisches Zeichnen: Inspiration im Klostergarten, Vorzeichnung, Licht, Form und Farbe für realistische Darstellungen – ohne Vorkenntnisse.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 13.07.2026 - Di 14.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sally Arnold

Gebühr: € 250**Veranstalter:** Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Skizze und Bild spontan

Im Kurs zeichnest du im Freien und malst im Atelier. Lerne Aquarelltechniken, Farbtransparenz und Komposition, um stimmungsvolle Stillleben und Landschaften zu gestalten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1**Zeit:** Di 07.07.2026 - Do 09.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage**Referent*in:** Erwin Kastner**Gebühr:** € 350**Veranstalter:** Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Aktzeichnen. Experimentell

Im Kurs lernst du, Akte spontan zu skizzieren: Licht, Schatten und Linien als Ausdrucksmittel für lebendige, leichte Zeichnungen – ohne Fokus auf exakte Abbildung.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1**Zeit:** Di 07.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)**Referent*in:** Diana Lukas**Gebühr:** € 110**Veranstalter:** Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Die Kunst des Zeichnens

Einführung ins Zeichnen für Anfänger: Lerne Grundlagen wie Formen, Linien, Schattierungen und Proportionen und entwickle deine Beobachtungsgabe für eigene Kunstwerke.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1**Zeit:** Mo 11.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)**Referent*in:** Christine Krainer**Gebühr:** € 110**Veranstalter:** Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Zeichnen - Mit Linien spielen

Mit Spaß ins Zeichnen starten! Lockerungsübungen, Tipps und kleine Projekte wecken Kreativität und schulen Auge und Hand – ideal für Einsteiger.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9**Zeit:** Sa 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)**Referent*in:** Alexia Gietl**Gebühr:** € 89**Veranstalter:** Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Achtsamkeit und Zeichnen im Einklang

Meditatives Zeichnen: Wechsel aus Sitzmeditation und entspanntem Skizzieren schult Achtsamkeit und Sehen. Für Anfänger und Geübte, im Klostergarten und Innenräumen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1**Zeit:** Do 28.05.2026 - Sa 30.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage**Referent*in:** Brigitte Schneider**Gebühr:** € 260**Veranstalter:** Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Porträts zeichnen und malen

Porträtmalerei mit Bleistift und Acryl. Wir lernen Proportionen, Schattierungen, Hautfarben und entwickeln ein Porträt oder Selbstporträt. Fotos (DIN A4) bitte mitbringen.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 20.02.2026 - Sa 21.02.2026, 15:00 - 16:00 Uhr (14 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Andreas Bergmann - Barbara Natter

Gebühr: € 210

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Zeichnen mit Bleistift - Vom Strich zur Form

Zeichenkurs für Einsteiger: Materialien, Schraffurtechniken, Tonabstufungen, Linien und Formen. Grundlagen für Perspektive, Proportionen und genaues Beobachten.

Zielgruppe: Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Eva Stephanie Rünzi

Gebühr: € 62

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Zeichnen und Aquarell

Zeichnen ist die Basis jeder Gestaltung. Im Kurs lernen Sie Linien, Fläche, Perspektive und Geometrie. Ihre Zeichnungen werden Vorlagen fürs Aquarellieren.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 11.04.2026 - So 12.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 2 Kurstage

Referent*in: Christoph Everding

Gebühr: € 190

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Dein Porträt im Pop Art Style - Einzigartig und bunt

Gestalte dein eigenes Pop-Art-Porträt! Schritt für Schritt überträgst du ein Foto und bringst es mit kräftigen Farben und Kontrasten zum Leben – einzigartig und bunt.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Eva Stephanie Rünzi

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Mit dem Skizzenbuch nach draußen

Im Kurs skizziert und aquarelliert Landschaft, Natur und Wetter vor Ort. Lerne Topografie, Perspektive und experimentelle Techniken für lebendige Reiseskizzen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 20.05.2026 - Sa 23.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (35 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Tilo Schneider

Gebühr: € 400

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Deine Karikaturbiene

Im Kurs gestaltest du deine eigene Charakterbiene in einer Wabe. Keine Vorkenntnisse nötig – bring gute Laune und Ideen mit, wir begleiten dich Schritt für Schritt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Jochen Gasser

Gebühr: € 118

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Mit dem Zeichenstift durchs Schloss

Entdecke Urban Sketching im Schloss! Lerne Materialien, Perspektive und Komposition kennen, skizziere vor Ort und halte persönliche Eindrücke im Sketchbook fest.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 25.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Johanna Albert

Gebühr: € 75

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Grundlagen Illustration

Ausdrucksstarke Figuren ganz einfach zeichnen: Experimentiere mit Techniken, lerne Konzeption, Form und Proportion und erwecke Figuren mit Emotionen und Charakter zum Leben.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 15.05.2026 - Sa 16.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Mair

Gebühr: € 200

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Mixed-Media

Aus Worten werden Bilder

Ein persönliches Bilderbuch gestalten. Mitgebrachter Text wird kreativ umgesetzt – mit Collagen, Druck, Mixed-Media. Am Ende binden wir die Seiten zu einem einzigartigen Kunstwerk.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Minu Ghedina

Gebühr: € 80 (inkl. 22% Mwst.)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Freche Linien & lebendige Strukturen

Im Workshop gestaltest du mit Spachtelmasse, Sand und Acryl spannende Strukturen und expressive Linien – verspielt, klar oder voller Energie.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 26.05.2026 - Sa 30.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (43 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Gabriele Kaltenböck

Gebühr: € 450

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Menschen. Bilder. Mixed-Media

Im Kurs lernst du Porträt-Skizzen: Proportionen, Licht und Schatten sowie schnelle Techniken mit Tusche, Fine-liner und Acryl für lebendige, ausdrucksstarke Studien.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 08.07.2026 - Do 09.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Diana Lukas

Gebühr: € 220

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Surreale Porträts. Collage

Im Collage-Kurs gestaltest du fantasievolle Porträts und Figuren. Lerne Techniken, kombiniere Zeichnungen und erschaffe surreale Kompositionen jenseits realistischer Grenzen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 10.07.2026 - Sa 11.07.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Diana Lukas

Gebühr: € 220

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

6

Experimentelle Fotografie und Freie Zeichnung

Mit dem Smartphone sammeln wir fotografische Eindrücke der Klosteranlage, erstellen digitale Skizzenbücher und entwickeln im Atelier freie Kompositionen mit Mixed-Media. Experimentieren erwünscht!

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 26.08.2026 - Sa 29.08.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (35 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Harald Priem

Gebühr: € 340

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Mein Krafttier entdecken und gestalten

Wir entdecken unser Krafttier und halten das Erlebte in Acrylmalerei und Collage fest. Schritt für Schritt entsteht ein ausdrucksstarkes Werk in entspannter Atmosphäre.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:30 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Alexia Gietl

Gebühr: € 85

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Kalligrafie

Kalligrafie – Schreiben mit Stil

Englische Rundschrift (Copperplate). Mit Spitzfeder stilvolle Texte, Poesie und Widmungen gestalten. Weitere Schriftarten und kreative Techniken inklusive.

Zielgruppe: Für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Rudolf Braunhofer
Gebühr: € 69
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Rhythmisches Schreiben mit Pinsel, Cola-Pen & Co.

Im Kurs erkundest du Kalligrafie kreativ: Schreibe nach Rhythmen, nutze Pinsel, Federn und selbstgemachten Cola-Pen. Gestalte kontrastreiche Schriftbilder und binde eigene Bücher.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Do 14.05.2026 - Sa 16.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Claudia Dzengel
Gebühr: € 330
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Handlettering und Schmuckbuchstaben

Handlettering ist das Zeichnen schöner Buchstaben, Kalligraphie das kunstvolle Schreiben. Gemeinsam haben sie Typografie und Gestaltung mit Schrift. Im Workshop lernen wir Skizzieren, Schmuckbuchstaben, Spitzpinselschrift und verschiedene Werkzeuge kennen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Do 20.08.2026 - Sa 22.08.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (26 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Gisela Zur Strassen
Gebühr: € 290
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Humanistische Kursive

Kalligrafie-Kurs: Wir lernen die elegante Humanistische Kursivschrift (Italic), üben mit Tinte und Breitfeder und gestalten farbige Schriftblätter. Ideal für Anfänger und Kreative.

Ort: Auer, Fuchsloch 20
Zeit: Mi 22.07.2026 - Sa 25.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (37 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Elli Konstanzer
Gebühr: € 300
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schreiben

Das Geheimnis? Einfach Anfangen!

Schreibwerkstatt: Einblicke in Ideenfindung, Schreibprozess und Verlagsarbeit. Angst vor dem leeren Blatt verlieren und sofort anfangen zu schreiben.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Fr 27.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Lenz Koppelstätter
Gebühr: € 179
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Autobiografisches Schreiben

Die Stimmen des Lebens: Schreibtreff: Persönliche Erinnerungen entdecken und festhalten. Mit einfachen Techniken des autobiografischen Schreibens entstehen Geschichten voller Leben – Rechtschreibung Nebensache.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.02.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Ebnicher Marianne Ilmer

Gebühr: € 160

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Frühlingsgefühle - Kreative Schreibwerkstatt

Kreatives Schreiben ohne Regeln – ernst, verrückt, schnell oder langsam. Impulse und Methoden inspirieren zu kurzen Texten. Freude am Ausprobieren steht im Mittelpunkt.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 16.03.2026 - Mo 30.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr (8 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Helene Leitgeb

Gebühr: € 65 (inkl. 22% Mwst.)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

6

Frühlingsworte - Herzenswege

Kreative Schreibwerkstatt & Yoga: Achtsame Bewegung und inspirierende Schreibimpulse fördern inneres Erblühen, Kreativität und Verbindung – für mehr Strahlkraft und Mut zum Wachsen.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:30 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Leni Leitgeb - Christiane Ludwig

Gebühr: € 75 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Schreiben. Über mich selbst.

Im Seminar schreiben Sie autobiografisch: Erinnerungen, Figuren und Lebensthemen werden zu Geschichten. Entdecken Sie Techniken, Sprache und neue Perspektiven auf Ihr Leben.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 29.04.2026 - Sa 02.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (35 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Theres Essmann

Gebühr: € 440

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Junge Künstler in Aktion

Ich zeichne eine Fabel

Zeichenkurs: Wir planen und gestalten einen eigenen Comic aus einer tierischen Fabel. Mit Tipps zu Tieren, Emotionen und Effekten – die perfekte Basis für zukünftige Comics.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 13 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 10.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Simon Mayr
Gebühr: € 55
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Kreative Ferientage: Buchwerkstatt

Gemeinsam experimentieren wir mit Pappe, Leinen und Leim. Wir binden ein Buch, fertigen eine Ringmappe und eine Schatulle oder kleine Schachtel an.

Zielgruppe: für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren
Ort: Ritten, Seestraße - Unterinn 21
Zeit: Mi 18.02.2026 - Fr 20.02.2026, 08:30 - 12:00 Uhr (14 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Maria Mair
Gebühr: € 119
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Malen & Töpfern

Wir experimentieren mit Farben, Formen und Materialien. Zeichnen, malen, töpfern, drucken und gestalten Collagen, Drahtfiguren oder Tonobjekte – Fantasie ohne Grenzen!

Zielgruppe: für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Alexia Gietl - Sabine Palfrader
Gebühr: € 139
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kindermalwoche 1

Spielerisch entdecken wir Kunst mit verschiedenen Materialien, fördern Gefühl für Techniken und Kreativität. Ein bunter Einstieg in die Welt der Fantasie!

Zielgruppe: für Kinder von 7-10 Jahren
Ort: Auer, Schlernstraße, 1
Zeit: Mo 10.08.2026 - Fr 14.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Lisa Toll
Gebühr: € 120
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kindermalwoche 2

Im Mittelpunkt stehen das freie Malen und das Experimentieren mit Farbe. Mit den zur Verfügung stehenden Malmitteln wird den Kindern eine Vielfalt an Techniken nähergebracht.

Zielgruppe: für Kinder und Jugendliche von 11-14 Jahren
Ort: Auer, Schlernstraße, 1
Zeit: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Lisa Bizzaro
Gebühr: € 120
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kindermalwoche 3

Im Mittelpunkt stehen das freie Malen und das Experimentieren mit Farbe. Mit den zur Verfügung stehenden Malmitteln wird den Kindern eine Vielfalt an Techniken nähergebracht.

Zielgruppe: für Kinder von 7-10 Jahren

Ort: Auer, Schlernstraße, 1

Zeit: Mo 17.08.2026 - Fr 21.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Maia Oberrauch

Gebühr: € 120

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kindermalwoche 4

Als Leiterin (und ehemalige Assistentin bei den Kindermalwochen) werde ich den Kindern die Möglichkeit geben, ihr Talent und ihre Kreativität in geschützter Umgebung frei zu entfalten, wobei Freude und Spaß genau so wichtig sind wie Maltechniken.

Zielgruppe: für Kinder von 7-10 Jahren

Ort: Auer, Schlernstraße, 1

Zeit: Mo 24.08.2026 - Fr 28.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Hannah Dalvai

Gebühr: € 120

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Sommertage: Experimentelle Acrylmalerei

Wir experimentieren mit Farben und Materialien wie Metallic-Sprays oder Kaffee, nutzen verschiedene Techniken und Werkzeuge für individuelle Kunstwerke.

Zielgruppe: für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Ort: Tirol, Hauptstraße 13

Zeit: Mo 17.08.2026 - Fr 21.08.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Claudia Czech

Gebühr: € 189

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Sommertage: Wir zeichnen Tiere aus Afrika, Bauernhof

Zielgruppe: Für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 17.08.2026 - Fr 21.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Simon Mayr

Gebühr: € 129

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Sommertage: Wir zeichnen ein Comic aus einer Fabel

Aus Fabeln werden Comics! Lerne Tiere, Menschen, Orte und Effekte zu zeichnen und setze deine Fantasie ein – für kreative Geschichten voller Leben.

Zielgruppe: für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Rottenburgerplatz 3

Zeit: Mo 13.07.2026 - Mi 15.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Simon Mayr
Gebühr: € 88
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Sommertage: Wir zeichnen Wald- und Bauernhof

Wir zeichnen Tiere einfach und erkennbar, setzen sie in Geschichten, gestalten Landschaften und basteln Büchlein. Fantasie ist gefragt – los geht's!

Zielgruppe: für Kinder von 8 bis 11 Jahren
Ort: Kaltern an der Weinstraße, Rottenburgerplatz 3
Zeit: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Simon Mayr
Gebühr: € 105
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Sommertage: Wir zeichnen Tiere des Süd-Norpols

Wir lernen Tiere einfach und erkennbar zu zeichnen, packen sie in Geschichten, gestalten Landschaften und basteln Büchlein. Fantasie willkommen!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Mo 20.07.2026 - Fr 24.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Simon Mayr
Gebühr: € 129
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Sommertage: Kunst-Werkstatt für Kinder

Wir geben Kreativität freien Raum, zeichnen, malen und experimentieren mit Farben und Formen. Verschiedene Techniken kennenlernen – lässt euch überraschen!

Zielgruppe: Für Kinder im Grundschulalter
Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Mo 27.07.2026 - Mi 29.07.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Ruth Oberschmied
Gebühr: € 89
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreative Sommertage: Meine Fantasiereinwand

Wir gestalten Fantasiereinwände mit Acryl, Metallic-Farben und sogar Kaffee. Spielerisch lernen Kinder Techniken und nehmen ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause.

Zielgruppe: für Kinder von 6 bis 9 Jahren
Ort: Tirol, Hauptstraße 13
Zeit: Mo 24.08.2026 - Fr 28.08.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Claudia Czech
Gebühr: € 189
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Basteln und Kreatives Gestalten

Kupfertreiben, das uralte Handwerk

Wir formen Kupferplatten zu Gefäßen durch Hämmern und Glühen. Aus flachen Scheiben entstehen dreidimensionale Objekte. Kreatives Handwerk mit Kunstschmied Laurenz Stockner.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Laurenz Stockner

Gebühr: € 230

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Kerzen und Grabschmuck

Kerzen-Workshop: Kreative Techniken professionell anwenden

Lerne vier Techniken zur Kerzenverzierung: Malen, Marmorieren, Stempeln und Föhn-Gestaltung. Mit Tipps, Tricks und Workbook. Ideal für Einsteiger und Kreative.

Ort: Naturns, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Simone Kröss

Gebühr: € 38

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Naturmaterialien

Natur-Frühling

Wir gestalten dekorative Ideen aus Naturmaterialien, basteln Marienkäfer, Schmetterlinge, Bienen und Blumen. Kreatives Wochenende für Groß und Klein mit viel Spaß!

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 30.04.2026 - Fr 01.05.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Luftig, leicht, modern – Blumengestecke neu gedacht

Gestalte moderne Blumengestecke mit klaren Linien und kreativen Formen. Minimaler Materialeinsatz, maximale Wirkung – perfekt für stilvolle Akzente mit saisonalen Blüten.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Kaufmann

Gebühr: € 35

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Natur-Sommer

Bei diesem Seminar entstehen kreative Ideen für drinnen und draußen. Wir nutzen Naturmaterialien, Ton und Fundstücke, basteln Kunstwerke und gestalten fantasievolle Figuren im Freien.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 13.06.2026 - So 14.06.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Bienenwachswerkstatt

Im Workshop arbeiten wir mit Bienenwachs: Kerzen gießen und drehen, Lippenbalsam herstellen, Stoffe zu Wachstüchern verarbeiten. Mit Tipps, Techniken und österlichen Motiven.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Michael Hafner - Doris Kofler

Gebühr: € 65

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Florales Osterkörbchen

Gestalte individuelle Osterkörbchen aus frischen Zweigen, liebevoll dekoriert mit Blumen. Kreative Naturkunstwerke, die sich je nach Saison neu inszenieren lassen.

Ort: Ritten, Dorf 16

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Barbara Kaufmann

Gebühr: € 35

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Floristik mit Wiesen- und Gartenblumen

Sie lernen den schonenden Umgang mit Schnittblumen, gestalten ein Gesteck, binden Kranz und Strauß. Tipps zur Pflege und Herstellung eines Steckgefäßes inklusive.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Do 21.05.2026 - Fr 22.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Melanie Zuegg

Gebühr: € 60

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440 981

Gekonnt Blumen arrangieren für Zuhause

Wir zeigen einfache Techniken, um Blumen stilvoll zu arrangieren. Sie lernen Farben und Formen harmonisch zu kombinieren und Ihr Zuhause mit frischen Blumen zu verschönern.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 11:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Barbara Kaufmann

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Dekorationskränze aus Islandmoos

Gestalte dekorative Kränze aus Islandmoos. Lerne die Technik und erhalte Ideen für individuelle Designs, z. B. Osterkranz mit Eiern, Federn und eigenen Materialien.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Verena Plattner

Gebühr: € 35

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Flechten

Weidenflechten: Rankengerüst

Aus Weidenruten wird ein rundes Rankengerüst geflochten, das im Garten nicht nur ein schöner Hingucker sein wird, sondern auch ein Freund für eure Kletterpflanzen.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Sa 21.03.2026, 13:30 - 18:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Monika Carli Battisti

Gebühr: € 57

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Flechtwerkstatt

Dekorative Objekte aus Weide entstehen in der Flechtwerkstatt von Schloss Goldrain. Unter Anleitung entstehen Körbe, Windlichter und Formen für Haus und Garten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 15.05.2026 - So 17.05.2026, 09:00 - 14:30 Uhr (22 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Irmgard Gurschler

Gebühr: € 175

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Flechten mit Weiden

Beim Schnuppertag lernen Sie die Grundtechnik des Flechtens und fertigen saisonale Dekoobjekte wie Schalen, Kugeln, Vogelhäuser oder Windlichter aus biegsamen Weidenruten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.02.2026, 10:00 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Irmgard Gurschler

Gebühr: € 75

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Vogelscheuchen selbst gemacht – Flechtkurs mit Naturmaterial

Tauche ein in die Welt des traditionellen Handwerks! In diesem Kurs lernst du, aus Naturmaterialien eine individuelle Vogelscheuche zu flechten – ideal für Garten, Deko oder als Geschenk.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Albertus-Magnus-Platz 1

Zeit: Sa 14.03.2026, 13:30 - 18:30 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Monika Carli Battisti

Gebühr: € 54

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Freies Flechten mit Weiden

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des Flechtens. Es entstehen Objekte wie Kugeln, Einkaufskörbe oder Wäschebehälter. Wünsche werden berücksichtigt, auch Reparaturen sind möglich.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 09.02.2026 - Do 12.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (40 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Petra Franke

Gebühr: € 200

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Zöpfe flechten

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Flechtens, von der schnellen Alltagsfrisur über den Fischgrätenzopf bis hin zu stylischen Zopffrisuren für jeden Anlass.

Ort: Bozen, SBB-Seminarraum, Leegtorweg 8

Zeit: Do 05.02.2026, 15:00 - 17:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Melanie Weiss

Gebühr: € 35

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471999335

Häkeln, Stricken, Sticken

6

Achtsames Häkeln mit Babybauch

In diesem Kurs häkeln werdende Mütter einen Oktopus und gestalten eine Willkommens-Baby-Box. Neben kreativen Pausen gibt es besinnliche Momente mit Briefen, Wünschen und Teelicht.

Zielgruppe: Werdende Mütter

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (7 WBh); Teil 1

Sa 07.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr; Teil 2

Referent*in: Melanie Di Tella

Gebühr: € 90

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Mit Nadel & Faden: Kreative Punch Needle Kunst

Punch Needle: Lerne die Technik mit Stanznadel und Garn, gestalte eigene Motive und Farben. Am Ende entsteht ein moderner Wandbehang als stilvolles Home-Accessoire.

Ort: Pfitsch, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 17.04.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Ingrid Bodner

Gebühr: € 55

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 24.04.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Ingrid Bodner

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

FadenMagie: Dein Einstieg in die moderne Stickerei

Entdecke moderne Stickerei! Lerne Grundstiche und gestalte dein eigenes Stickbild mit Mustern oder Schriftzügen. Für Einsteiger, inkl. Handbuch und Tipps für eigene Projekte.

Zielgruppe: Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Fr 06.03.2026 - Fr 13.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (8 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Romina Ilmer

Gebühr: € 68

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Stitch it up! – Trendiges Sicken für kreative Einsteiger

Entdecke moderne Stickerei und mach deine Kleidung einzigartig. Lerne Grundstiche und gestalte ein trendiges Stickbild für Kleidung, Rucksack oder Schuhe – kreativ und individuell.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Romina Ilmer

Gebühr: € 129

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Nähen & Co.

Rope Bowl – Körbe nähen und bemalen

Sie fertigen Körbe aus Kordel, lernen einfache Nähtechniken und bemalen sie kreativ. Einführung ins Material, Korbherstellung und Tipps zu Farben und Mustern.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Fr 15.05.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 55

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Nähkurs mit Herz - Lieblingszeichnung wird Kuscheltier

Nähe ein individuelles Kuscheltier aus Stoffresten nach der Zeichnung eines Kindes. Kreativ und einzigartig! Grundkenntnisse im Nähen sind erforderlich.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 14.03.2026 - Sa 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Birgit Priller

Gebühr: € 95

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Grundkurs Nähen

Lerne den sicheren Umgang mit Näh- oder Overlockmaschine. Einführung, Materialkunde, Sticharten und einfache Projekte wie Taschen oder Kissen.

Zielgruppe: Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 27.03.2026 - Sa 28.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Lisa Biedermann
Gebühr: € 135
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Lichtensterner Nähwerkstatt

Du kannst nähen und willst mehr? Nähe an zwei Tagen bequeme Kleidung wie T-Shirt oder Hose aus Jersey oder Sweat mit Hilfe einer Schneiderin. Ideal für dich oder als Geschenk.

Zielgruppe: Interessierte mit Nähkenntnissen ab 14 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Fr 13.03.2026 - Sa 14.03.2026, 15:30 - 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Luzia Unterholzner
Gebühr: € 120
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Mending - Flicken, Stopfen, textiles Reparieren

Lerne Grundlagen des Flickens und Stopfens. Übe wichtige Handstiche an Stoffstücken und nimm eine Flick-Muster-Ausstattung plus theoretisches Wissen mit nach Hause.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Fr 10.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh) – Teil 1
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 11.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh) – Teil 1
Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Fr 17.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh) – Teil 2
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 18.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh) – Teil 2
Referent*in: Brigitte Ferdigg
Gebühr: € 55
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Nähkurs: Jetzt passt Ihr Kleidungsstück

Lerne Flick- und Näharbeiten wie Kürzen, enger machen, Reißverschluss tauschen oder offene Nähte schließen. Reparaturen erfolgen direkt an deiner Kleidung.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Sigmundskronerstraße 10
Zeit: Mo 13.04.2026 - Mo 11.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (13 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Christine Sanoll
Gebühr: € 99
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Ein Kleidungsstück entsteht

Nähen für Fortgeschrittene: Gestalte dein eigenes Kleidungsstück wie Hose, Rock, Shirt oder Kleid. Schneiderin hilft bei Schnitt, Stoffwahl und Umsetzung.

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Fr 17.04.2026 - So 19.04.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (21 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Lisa Biedermann

Gebühr: € 190

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Nähkurs für Fortgeschrittene

Vertiefte Basiswissen und lerne komplexere Nähtechniken. Eigene Ideen werden besprochen und Schritt für Schritt umgesetzt. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Fr 17.04.2026 - Fr 22.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Valeria Gufler

Gebühr: € 169

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

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

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Mo 09.02.2026 - Mo 02.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr (13 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Margareth Aschbacher

Gebühr: € 112

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Nähen für das Kinderzimmer

Nähen von Wohn- und Spielaccessoires fürs Kinderzimmer: Projektwahl, Zuschnitt, Nähen von Kissenhüllen, Girlanden, Puppenkleidung, Stoffhäuschen und Tipps zum Nähen.

Zielgruppe: Interessierte Anfänger*innen

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 02.02.2026 - Mo 09.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 50

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Flicken statt wegwerfen

Lerne Flick- und Nährarbeiten wie Säume nähen, Reißverschluss tauschen oder Löcher flicken. So bleiben Kleidung und Wäsche länger in gutem Zustand.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Mirjam Prenner

Gebühr: € 60

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Ich lerne nähen - Nähkurs für Anfänger

Einfache Werkstücke nähen. Allgemeine Grundtechniken des Nähens. Umgang mit der Nähmaschine. Zuschneiden

Ort: Bruneck, Gänsbichl, 2

Zeit: Mo 02.03.2026 - Do 09.04.2026, 17:30 - 21:00 Uhr (28 WBh)
Referent*in: Katharina Pfeifhofer
Gebühr: € 140
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Dietenheim, 0474 573881

Kleid nähen

Sie nähen unter Anleitung Ihr eigenes Kleid: Maßnehmen, Schnittvorlage, Zuschnitt, Umgang mit Näh- und Overlockmaschine, Grundtechniken, Nähte, Reißverschluss und Abnäher.

Zielgruppe: Interessierte mit grundlegenden Nähenkenntnissen
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Di 03.03.2026 - Di 28.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (32 WBh)
Referent*in: Stefanie Tröbinger
Gebühr: € 142
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Rock nähen

Sie nähen einen Rock nach Maß: Maßnehmen, Schnittvorlage vorbereiten, Zuschnitt, Reißverschluss einnähen, Saum- und Bundverarbeitung, Kantensäuberung und praktische Tipps.

Zielgruppe: Interessierte mit grundlegenden Nähenkenntnissen
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Mo 04.05.2026 - Di 26.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (16 WBh)
Referent*in: Stefanie Tröbinger
Gebühr: € 82
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Nähen: Einfache Reparaturen und Änderungen

Sie lernen Flicktechniken, kürzen Hosen und ändern Kleidung.

Programm: Umgang mit Nähmaschine, Nähte, Ausbesserungen wie Reißverschluss tauschen und praktische Tipps.

Zielgruppe: Interessierte Anfänger*innen
Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14
Zeit: Mi 20.05.2026 - Mi 27.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Stefanie Tröbinger
Gebühr: € 50
Veranstalter: Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440 981

Nähwerkstatt: Reparaturen und Änderungen

Die Hose zu lang, der Rock zu weit, der Reißverschluss kaputt, das Loch zu groß: nicht verzweifeln, einfach reparieren.

Ort: Leifers, Schuldurchgang Maria Damian 8
Zeit: Di 24.02.2026 - Di 24.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (13 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Christine Sanoll
Gebühr: € 79
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Nähwerkstatt für Anfänger

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

Ort: Eppan an der Weinstraße, Sigmundskronerstraße 10

Zeit: Mo 23.02.2026 - Mo 23.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (13 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Christine Sanoll

Gebühr: € 99

Ort: Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Sa 28.02.2026 - Sa 07.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (11 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Evi Pirpamer

Gebühr: € 95

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Nähkurs für Anfänger*innen

Lerne Nähen mit Valeria Gufler! In 12 Stunden Basiswissen zu Stoffen, Garnen und Techniken. Kleines Projekt wie Kissen oder Tasche. Max. 8 Personen für individuelle Betreuung.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Fr 27.02.2026 - Fr 20.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (16 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Valeria Gufler

Gebühr: € 130

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Mullu's Bag: Upcycling und Identitätsbildung

Nähe nachhaltig mit Stoffresten! Gestalte eine Tasche, die deine Identität widerspiegelt. Mit Rocio Borja lernst du Näh- und Sticktechniken, Theorie und kreative Umsetzung.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Sa 07.03.2026 - Sa 11.04.2026, 09:30 - 12:00 Uhr (17 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Rocio Paola Borja Chavez

Gebühr: € 120

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Nähwerkstatt: Flicken und reparieren

Lerne Flick- und Näharbeiten wie Kürzen, Reißverschluss tauschen oder offene Nähte schließen. Reparaturen erfolgen direkt an deiner mitgebrachten Kleidung.

Zielgruppe: Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene

Ort: Karneid, Karneiderstraße 5

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Maria Neissl

Gebühr: € 83

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Nähen für Kinder und Jugendliche

Kindernähkurs: Nähen für Ostern

Du nährst ein Ostergeschenk für dich oder zum Verschenken. Kennenlernen der Nähmaschine und der Nähutensilien, kleine Nähübungen, nähen des Ostergeschenks.

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 4. und 5. Klasse und Mittelschüler*innen der 1. und 2. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 23.03.2026 - Mo 30.03.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 21

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Deine eigene Stofftasche – genäht & bedruckt

Du kannst eine Stofftasche nähen und mit Blaudruck gestalten: Grundlagen an der Nähmaschine, Zuschnitt, Cyanotypie, eigene Motive belichten sowie Tipps zur Gestaltung.

Zielgruppe: Mittelschüler*innen

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Sa 09.05.2026 08:30 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 20

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Sommer Nähwerkstatt

Du lernst den Umgang mit der Nähmaschine, machst Nähübungen und nährst Werkstücke wie Kissen, Kosmetiktasche, Körbchen, Haarbänder, Tasche oder Sommerrock.

Zielgruppe: Kinder von 11 bis 13 Jahren

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mo 22.06.2026 - Fr 26.06.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (27 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 50

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Kreative Sommertage: Nähkurs

Jugendliche erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und nähen und gestalten für sich einfache Kleidung oder Accessoires.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 27.07.2026 - Fr 31.07.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Christine Sanoll

Gebühr: € 175

Ort: Leifers, Schuldurchgang Maria Damian 8

Zeit: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 08:30 - 12:30 Uhr (21 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Christine Sanoll

Gebühr: € 115

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Näh ABC für Mittelschüler*innen

Du lernst die Nähmaschine kennen, machst Nähübungen und nähst ein Werkstück mit passenden Techniken.

Zielgruppe: Mittelschüler*innen

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 04.03.2026 - Mi 11.03.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 21

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Näh ABC für Mittelschüler*innen

Du nähst ein Werkstück deiner Wahl: Kennenlernen der Nähmaschine, Zuschnitt und Nähen z. B. Rucksack, Täschchen, Griffelschachtel oder Osterdeko mit passenden Techniken.

Zielgruppe: Mittelschüler*innen

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Fr 13.03.2026 - Fr 27.03.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Martina Hafner

Gebühr: € 21

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, 0473 920 962

6

Kindernähkurs: Muttertagsgeschenk nähen

Du nähst ein kreatives Muttertagsgeschenk: Kennenlernen der Nähmaschine, Umgang mit Nähutensilien, kleine Nähübungen und Nähen des Geschenks.

Zielgruppe: Grundschüler*innen der 3., 4. und 5. Klasse

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 15.04.2026 - Mi 22.04.2026, 14:30 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Stefanie Tröbinger

Gebühr: € 21

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Makramee

Makramee: Wir knüpfen einen Lebensbaum als Wandbehang

Wir beleben Makramee neu, lernen Knoten und Muster und gestalten einen Lebensbaum als Wandbehang. Das Arbeiten mit den Händen bringt Achtsamkeit und Entspannung.

Ort: Toblach, Gebrüder-Baur-Straße 5 B

Zeit: Fr 08.05.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Ingrid Bodner

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Filzen

Verfilzt nochmal

- Zielgruppe:** Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Sa 14.03.2026 - So 15.03.2026, 15:30 - 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner
Gebühr: € 105 Normalpreis, € 90 Mindestpreis, € 120 Solidaritätspreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Kreatives Filzen: stylyischer Schmuck

Mit Merinowolle, Wasser und Seife filzen wir Schmuck wie Ketten, Armbänder oder Ohrringe. Verschiedene Techniken ausprobieren und eigene Stücke gestalten.

- Ort:** Bozen, Schlernstraße, 1
Zeit: Sa 28.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (0 WBh)
Referent*in: Sandra Verena Folie
Gebühr: € 42
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schmuck

Schmuckwerkstatt

An zwei Tagen entstehen aus FIMO, Speckstein und Filz individuelle Schmuckstücke. Wir kombinieren Techniken, fertigen Perlen und Amulette und gestalten kreativen Schmuck.

- Zielgruppe:** Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Fr 13.02.2026 - Sa 14.02.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Barbara Natter
Gebühr: € 99 Normalpreis, € 84 Mindestpreis, € 114 Solidaritätspreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Schmuckwerkstatt: Sandguss und Schmiedetechniken von Ringen

In der Schmuckwerkstatt kombinierst du Sandguss und Schmieden. Gieße Ringe und Kettenteile, schmiede Glieder und gestalte ein einzigartiges Schmuckstück mit persönlicher Note.

- Ort:** Salurn An Der Weinstraße, Dr.-J.-Noldin-Straße 20
Zeit: Sa 28.03.2026, 09:30 - 19:30 Uhr (12 WBh)
Referent*in: Frances Catherock D'Aintree-Gierl
Gebühr: € 88
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schmuckwerkstatt intensiv

Gestalte individuellen Schmuck in einer zweitägigen Werkstatt. Mit Silber, Edelsteinen und Fundstücken entstehen Ringe, Ketten oder Anhänger – kreativ und persönlich.

Ort: Salurn An Der Weinstraße, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 09:30 - 19:30 Uhr (24 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Frances Catherock D'Aintree-Gierl

Gebühr: € 195

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Mit Papier gestalten

Kunstvolle Vase aus Papier

Sie lernen verschiedene Faltechniken für Vasen kennen und können diese anwenden. Sie erstellen eine Vase nach eigenem Muster. Anfertigen einer Vase nach Wahl der Größe und Faltechnik.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 20.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Leonie Lutz

Gebühr: € 35

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Frühlingszauber aus Draht und Papier

Gestalte Figuren und Objekte aus Draht und Papier. Einfache Technik, vielseitig für Feste wie Ostern. Für Anfänger geeignet, auch leicht mit Kindern umsetzbar.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 28.03.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Alexia Gietl

Gebühr: € 45

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Töpfern

Kreative Gartendekorationen aus Ton

Sie lernen grundlegende Verarbeitungstechniken kennen und formen dekorative Objekte für Haus und Garten. Anfertigen von Werkstücken nach Wahl (Stelen, Vogeltränken, Gartenkugeln, Gefäße und Tonfiguren).

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 10.04.2026 - Fr 08.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Theresia Reiterer

Gebühr: € 85

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Raum- und Gartendeko aus Keramik

Gestalte persönliche Deko-Objekte aus Ton wie Schalen, Windlichter oder Gartenstecker. Lerne Aufbautechniken wie Wulst-, Platten- und Daumentchnik.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 24.04.2026 - Sa 25.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Tania Erhard

Gebühr: € 130

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Tonwerkstatt: Treffpunkt Ton

Wir töpfern gemeinsam nach Lust und Laune und lassen individuelle Stücke entstehen, die anschließend auch bemalt und glasiert werden.

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14

Zeit: Do 26.03.2026 - Do 23.04.2026, 19:00 - 21:30 Uhr (13 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Carmen Mair

Gebühr: € 129

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 08.05.2026 - Fr 15.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (7 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sabine Palfrader

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Tonwerkstatt: Gartenkeramik

Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entstehen individuelle Gartendekorationen, die im Ofen gebrannt, anschließend bemalt und glasiert werden.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 13.03.2026 - Fr 20.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (7 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sabine Palfrader

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Töpferei 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 07.03.2026 - Sa 21.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Johanna Pfeifer Seppi

Gebühr: € 124

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Forme aus Ton Tassen, Schüsseln, Vasen oder Figuren. Inspiriert von Mustern der Natur entstehen kreative Werke, die am Ende mit Naturfarben dekoriert werden.

Ort: Ritten, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Julian Burchia

Gebühr: € 87

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreativ mit Ton

Sie töpfen Schalen, Teller, Becher und Kugeln fürs Zuhause. Beim zweiten Termin glasieren Sie die Stücke. Kurs: Aufbautechniken, Oberflächengestaltung und Umgang mit Glasuren.

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 20.03.2026 - Fr 17.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Theresia Reiterer

Gebühr: € 85

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

6

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: Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14

Zeit: Fr 20.02.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Carmen Mair

Gebühr: € 28

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Tonwerkstatt: Feine Keramik für Draußen

Wir entwerfen individuelle Gartendekorationen, wie z. B. Kugeln, Raben, Blumen, Kräuterstecker, die im Ofen gebrannt, anschließend bemalt und glasiert werden.

Ort: Rasen-Antholz, Kirchdorf 14

Zeit: Do 07.05.2026 - Do 21.05.2026, 19:30 - 21:30 Uhr (5 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Carmen Mair

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Tonwerkstatt: Gartenkugeln

Grundlagen des Tons: Wir nutzen Platten- und Aufbautechnik, formen und modellieren. Werke werden gebrannt, bemalt und glasiert.

Ort: Salurn An Der Weinstraße, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Di 03.03.2026 - Di 10.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr (7 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sabine Bortolotti

Gebühr: € 72

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Keramikwerkstatt

Ton ist leicht zu verarbeiten. Wir lernen einfache Aufbautechniken, töpfen individuelle Stücke und glasieren sie anschließend. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet.

Zielgruppe: Für Erwachsene & Jugendliche ab 12 Jahren

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Mo 26.01.2026 - Mo 16.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (20 WBh) 6 Kurstage

Zeit: Mo 20.04.2026 - Mo 08.06.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (20 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Edyta Beata Grzesiuk

Gebühr: € 148

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Ein Geschirrset töpfen

In diesem Kurs fertigen Sie Ihre eigene Kollektion: zwei Teller, zwei Schüsseln und zwei Tassen. Wir starten mit Skizzen, formen die Stücke, gestalten Oberflächen mit Engoben, Stempeln und Sgraffito.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 06.02.2026 - Sa 07.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Julian Burchia

Gebühr: € 140

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Basteln für Ostern

Kreative Ostereier: Wachs-Batik

Sie gestalten kunstvoll bemalte Eier mit Wachs-Batik: Einführung in die Technik, Wachs und Farbe auftragen, Muster kreativ umsetzen und eigene Variationen für dekorative Unikate.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Di 24.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Kathrin Gögele

Gebühr: € 45

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Kunstvolle Ostereier in Wachsbatiktechnik

Lerne die Wachsbatiktechnik, um kunstvolle Ostereier zu gestalten. Schrittweise Anleitung plus spannende Infos zu Mythologie und Legenden rund ums Ei.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:30 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Gabriella Füles

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Osternest handmade!

Ort: Ratschings, Brennerstraße, 14b

Zeit: Di 17.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sabrina Rainer

Gebühr: € 35

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, 0472 751 152

Osterdekoration selbst gemacht

Wir bemalen Eier mit verschiedenen Techniken, verzieren Osternest und Holzfiguren, recyceln Materialien für witzige Osterdeko und gestalten ein Ostermobile mit Gipsbändertechnik.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 20.03.2026 - Sa 21.03.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Dekorative Frühlingszeit

In diesem Kurs entstehen edle Frühlingsdekorationen aus Holz und Raysin. Mit Pastellfarben und Metallfolie bemalen wir Eier, gestalten Kerzen und schaffen stilvolle Arrangements fürs Zuhause.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.03.2026 - So 22.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Schnitzen für Groß und Klein

Säge-Spaß und Spiel-Freude

Ihr stellt Werkstücke wie Michel-Büchse oder „Hui-Hui-Maschine“ her. Mit Säge, Feile und Hammer trainiert ihr Geschick, Planung, Ausdauer, räumliches Denken und Kreativität.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 15:30 - 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Basteln mit Kindern

Familienprojekt: Faschingskostüme selbst gemacht

Wir gestalten gemeinsam Kostüme für Groß und Klein: schneiden, malen, kleben, formen. Von Kopfbedeckung bis Gesichtsbemalung – gleiche Outfits oder individuelle Designs für alle.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 07.02.2026 - So 08.02.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Magdalena Ferdigg - Marta Larcher

Gebühr: € 99 Normalpreis, € 114 Solidaritätspreis, € 84 Mindestpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Meine eigene Comic-Geschichte- Familienwerkstatt

Gemeinsam gestalten wir einen Comic: Von der Handlung über Zeichnen von Effekten, Landschaften und Emotionen bis zu Sprechblasen. Am Ende präsentiert jedes Paar seine Geschichte.

Zielgruppe: Kinder ab 9 zusammen mit einem Erwachsenen

Ort: Brixen, Bildungshaus Jukas, Brunogasse, 2

Zeit: Sa 28.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Simon Mayr

Gebühr: € 30

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

BasteLama

In diesem Kurs dreht sich alles um kreative Lama-Projekte: Gestalte ein Holzkunstwerk, bemale Stoff mit Lieblingssmotiven und forme aus FIMO Figuren wie Lamas und Kakteen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 12.06.2026 - Sa 13.06.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Buntes Treiben - für Kinder im Grundschulalter

Kreativtage für Kinder: Zwei Tage voller Farben und Fantasie! Wir malen, gestalten mit Naturmaterialien, experimentieren mit Techniken und entfalten spielerisch unsere kreative Kraft.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mo 16.02.2026 - Di 17.02.2026, 09:00 - 15:00 Uhr 2 Kurstage

Referent*in: Kerstin Linter

Gebühr: € 65

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Bunt und einzigartig: Tassen und Müslischalen gestalten

Du gestaltest mit bunten Stiften eine Tasse und eine Müslischale nach deiner Fantasie.

Programm: Bemalen einer Tasse und einer Müslischale.

Zielgruppe: Kinder von 9–11 Jahren

Ort: Neumarkt, Fleimstaler Straße, 37

Zeit: Fr 06.02.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Leonie Lutz

Gebühr: € 14,5

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt, 0471 812600

Kreativwochenende

Wir gestalten bunte Kunstwerke aus verschiedenen Materialien. Kinder und Erwachsene entdecken in gemeinsamen Einheiten kreative Techniken

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 01.05.2026 - So 03.05.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Kreative Reise um die Welt

Wir entdecken Kunst- und Kulturtechniken aus aller Welt, gestalten Masken nach chinesischen und mexikanischen Vorbildern und kreieren afrikanischen Schmuck aus Recyclingmaterialien.

Zielgruppe: Für Kinder ab 6 Jahren

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Mo 24.08.2026 - Mi 26.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Katharina Christine Tremel

Gebühr: € 79

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

... und noch mehr Bastelideen

Upcycling Vasen

Sie gestalten Vasen aus gebrauchten Materialien: Einführung ins Upcycling, Materialauswahl, kreative Techniken für individuelle Designs sowie Tipps zu Farben und Texturen.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 20.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Kathrin Gögele

Gebühr: € 45

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Bastelfabrik: Fabelhafte Figuren

Wir basteln fantasievolle Figuren wie Dinos, Flamingos, Piraten oder Feen aus Holz und gestalten sie als Musikinstrumente, Dekoelemente, Fensterbilder, Windspiele, Stifthalter oder Pinnwände.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 14.02.2026 - So 15.02.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 99 Normalpreis, € 114 Solidaritätspreis, € 84 Mindestpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Alles glitzert

Wir basteln Spiegel oder Pinnwand mit Glitzer, Perlen und Strass. Dazu Ballettfiguren, Prinzen, Einhörner, Meerjungfrauen. Schmuckschatulle für FIMO-Schmuck gestalten.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 16.02.2026 - Di 17.02.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Pia Pedevilla

Gebühr: € 99 Normalpreis, € 114 Solidaritätspreis, € 84 Mindestpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Weben mit Karten - Eine alte Technik wiederbeleben

Lerne Kartenweben – eine alte Technik ohne Webstuhl. Gestalte Gürtel, Gurte oder Säume und fertige dein erstes Werkstück selbst. Ideal für kreative Einsteiger.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Florian Ralser

Gebühr: € 79

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Theater und Märchen

Theater

Das Ding in meiner Hand

Wir erkunden theatrale Elemente im Erzählen. Mit Stimme, Mimik, Gestik und Objekten schaffen wir lebendige Geschichten und probieren gemeinsam aus, was alles möglich ist.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Fr 10.04.2026 - So 12.04.2026, 16:00 - 12:30 Uhr (19 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Stefan Libardi

Gebühr: € 160

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Märchen

Märchenschätze finden

Wir entdecken mit Spiel, Theater und Worten die Welt der Schätze. Wir hören Märchen, finden Kostbarkeiten und erleben, wie Juwelen im Alltag Freude und neue Perspektiven bringen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 09.05.2026 - So 10.05.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Helene Leitgeb - Margarete Wenzel

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Märchen und kreatives Gestalten im Wald

Wir wandern zu schönen Plätzen und hören Geschichten von Abenteurern, Tieren, Zwergen und Riesen. Märchen laden zum Spielen und kreativen Gestalten mit verschiedenen Materialien ein.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 05.06.2026 - Sa 06.06.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Barbara Natter

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Erzähl mir ein Kräutermärchen

Tauche ein in die zauberhafte Welt der Kräuter! Lausche einem magischen Märchen, löse Rätsel, bastle kreativ und begib dich auf eine spannende Schatzsuche voller Düfte und Geheimnisse.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 55

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Musik

Musik in der Geschichte

Musik in der Geschichte- Meisterwerke der klassischen Musik – Teil 4

Wir stellen Meisterwerke der klassischen Musik vor und zeigen ihre Bedeutung für die Musikgeschichte. Teil 4 führt uns auf eine Reise zwischen Barock und Klassik.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Mo 02.03.2026 - Mo 23.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Giacomo Fornari

Gebühr: € 85

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Musikgeschichte- Meisterwerke der klassischen Musik

Das Seminar möchte die wichtigsten Stationen der Musikgeschichte durch Komponisten, Gattungen und/oder musikalische Fakten mit Musikbeispielen vertiefen und deuten, von der Antike bis zur Moderne.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 27.04.2026 - Mo 18.05.2026, 17:30 - 19:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Giacomo Fornari

Gebühr: € 85

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Singen, Jodeln

Sing for your soul!

Wolltest du schon immer singen? Komm in unsere lockere Singgruppe! Wir singen Lieder aus aller Welt – Gospels, Mantras, Volkslieder und Kanons – und erleben Harmonie und Freude.

Ort: Meran, Ortweinstraße 6

Zeit: Do 05.02.2026 - Do 12.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (10 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Karin Knoll

Gebühr: € 79

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Lichtensterner Singwochenende

Am Wochenende singen wir leichte bis mittlere Chorsätze, pflegen Volkslieder, tanzen, wandern und gestalten eine Messe. Stimmführung, Atemübungen und Gemeinschaft inklusive.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 24.04.2026 - So 26.04.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Karl Unterhofer

Gebühr: € 120

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Mein Singwochenende

Wir konzentrieren uns auf die Stimme, üben Einwärmübungen, Rhythmus, Ear-Training und Bühnenpräsenz. Tipps für den richtigen Umgang und gemeinsames Singen runden den Kurs ab.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 13.02.2026 - Sa 14.02.2026, 09:30 - 15:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Singen mit Ukulele

Ukulele heißt „hüpfender Floh“ und ist leicht zu spielen. Im Workshop lernen wir Grundakkorde und Rhythmen und begleiten schon nach wenigen Stunden erste Songs.

Zielgruppe: Interessierte ab 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 110

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

6

Meine Stimme und ich - Moderner Sologesang

In zwei Tagen frischen wir Stimm- und Gesangskenntnisse auf: mit Übungen, Vocal Coaching und Arbeit an Intonation, Rhythmus, Ausdruck und Bühnenpräsenz. Neu: Einführung in CVT.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 10.04.2026 - Sa 11.04.2026, 14:00 - 14:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 167

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Meine Stimme und ich - Moderner Sologesang

Kurs mit Übungen für Stimme, Rhythmus, Intonation, Stimmkraft, Song-Interpretation, Mikrofontechnik und Bühnenpräsenz. Nicht für Chorgesang geeignet.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 15.05.2026, 08:30 - 18:00 Uhr (12 WBh)

Referent*in: Annika Borsetto

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gospels und Spirituals im Chor

Wir singen Spirituals und Gospels auf Englisch in entspannter Atmosphäre. Für Frauen mit etwas Chorerfahrung. Abschluss mit Gottesdienst und Präsentation der Werke.

Zielgruppe: Chorsängerinnen und singfreudige Frauen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 29.05.2026 - So 31.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Dietmar Oberrauch - Jan Staněk

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Jodeln - Tönen ohne Text

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

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 30.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Johannes Forer

Gebühr: € 79

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Über Wies'n und Weid'n jodeln

Wir lernen Jodeln, üben einfache und anspruchsvollere Jodler, wandern am Ritten und genießen das Panorama. Wege sind leicht, reine Gehzeit 2-2,5 Stunden, viel Zeit zum Jodeln.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 12.06.2026 - Sa 13.06.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Adelheid Clementi

Gebühr: € 120

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Jodeln

Jodeln ist Tradition und macht Freude. Wir lernen Technik und mehrstimmige Jodler, erkunden Almschreier und Juchezer, improvisieren und nehmen eine kleine Aufnahme als Erinnerung mit.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 02.02.2026 - Mo 16.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr (12 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Markus Prieth

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gitarre

Gitarrenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Zielgruppe: Für Jugendliche und Erwachsene

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Di 24.02.2026 - Di 05.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Do 26.02.2026 - Do 07.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Gerald Kretschmer

Gebühr: € 179

Ort: Toblach, Gebrüder-Baur-Straße 5 B

Zeit: Do 26.02.2026 - Do 07.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Raphael Steinwandter

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gitarrenkurs für Erwachsene

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

Ort: ONLINE

Zeit: Do 16.04.2026 - Do 14.05.2026, 18:30 - 19:30 Uhr (7 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Hannes Mittermaier

Gebühr: € 77

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Intensiv-Gitarrenkurs mit Barbara Zanetti

Wir lernen Grundlagen des Gitarrenspiels, Schlag- und Zupfmuster sowie Akkorde für Liedbegleitung. Dazu gibt es Tipps für den Umgang mit Instrument und Stimme.

Zielgruppe: für Anfänger

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Marktplatz 3

Zeit: Mo 02.03.2026 - Mo 23.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr (8 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Barbara Zanetti

Gebühr: € 125

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

6

Trommeln

Trommelworkshop - Im Rhythmus vereint

Wir tauchen in die Welt des Rhythmus ein, entdecken den inneren Puls auf Perkussionsinstrumenten, lernen grundlegende Spieltechniken und erarbeiten Begleitungen zu Musikstücken.

Zielgruppe: Für Jugendliche und Erwachsene

Ort: Toblach, Gebrüder-Baur-Straße 5 B

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Raphael Steinwandter

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Neue Kraft schöpfen durch Heiltrommeln

Schamanischer Trommelabend mit Meditation. Die Indianertrommel beruhigt, löst Blockaden und stärkt Vertrauen. Keine Vorkenntnisse nötig. Einstimmung fürs Tanz- und Trommelwochenende.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Fr 01.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Ilonka Hoermann

Gebühr: € 25

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Andere Instrumente

Ich bau mir eine Ukulele

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 08.05.2026 - So 10.05.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Eduardo Rolandelli

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie), (zzgl. 50€ Materialspeisen pro Ukulele)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Chromatische Mundharmonika

Die diatonische Mundharmonika bringt Freude! Mit Volksliedern und Blues lernen Teilnehmer*innen die Grundlagen. Einfach Melodien spielen, auch ohne Notenkenntnisse.

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Mo 13.04.2026 - Mo 11.05.2026, 19:30 - 21:30 Uhr (13 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Walter Perkmann Berger

Gebühr: € 95

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Cajon bauen und gemeinsam spielen

Wir bauen eine Cajon aus hochwertigem Holz, bemalen sie mit Acrylfarben und lernen Rhythmen aus aller Welt. Dabei erforschen wir die Klänge einzigartiger Kleininstrumente.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 23.05.2026 - So 24.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (12 WBh) 2 Kurstage

Zeit: So 24.05.2026 - Mo 25.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (12 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Alex Christopher

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie), (zzgl. 50€ Materialspeisen pro Cajon)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Jagdhornbläserkurs für Anfänger

Wir behandeln Grundlagen des Jagdhornspiels wie Ansatz, Atmung und Artikulation. Außerdem üben wir Tonbildung, verbessern die Klangqualität und lernen Instrumentenkunde und Pflege.

Ort: Bozen, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

Zeit: Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Norbert Fink

Gebühr: € 70

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471999335

Musizieren mit Löffeln

Mit Rhythmusgefühl und Freude verwandeln wir Holzlöffel in ein Perkussionsinstrument. Wir lernen Grundtechnik, Wirbel, mehrstimmiges Spiel und Begleitungen zu traditionellen Tänzen.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 21.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Jan Langer

Gebühr: € 55

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Singen und Musizieren mit Kindern und Jugendlichen

Volle Kanne Disney- Musicalwoche für Kids

Mit Improvisationen, Theater spielen, Singen und Tanzen werden wir ein Musical auf die Beine stellen!

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahre

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: So 09.08.2026 - Sa 15.08.2026, 16:00 - 18:30 Uhr (66 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Sonja Daum - Erich Meraner - Judith Meraner - Isabella Stricker

Gebühr: € 389 (inkl. Verpflegung und ÜN)

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471097133

Mit Löffeln musizieren - Handlich, kreativ, mitreißend

Im Workshop werden Holzlöffel zu Percussion-Instrumenten. Wir lernen Haltung, Schläge und Techniken und begleiten alpenländische Tänze sowie irische Musik.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 09.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Jan Langer

Gebühr: € 52

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

BAIESTE CIANESC?

NOS GNANCA.
MO TRÖC D'ATRI
LINGAC.



#multilingual

I lingac é
n'aventöra.
Scomëncia sëgn!



sprachen.provinz.bz.it



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





7 Gesund leben

7.1	Gesundheit und gesunde Ernährung	252
7.2	Erste Hilfe	269
7.3	Körperpflege, Kosmetik	271
7.4	Gesunde Körperbewegung	276
7.5	Meditation, Entspannung	291
7.6	Selbstverteidigung	297

Gesundheit und gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung

Gesund leben: Ernährung, Trends & Wohlbefinden

Entdecken Sie Ernährungstrends und Superfoods, unterscheiden Sie Sinnvolles von Hype und erfahren Sie, welche Lebensmittel wirklich gesund sind und Ihren Speiseplan bereichern.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 19.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Sacha van Luyk

Gebühr: € 19

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Ernährung und Immunsystem - Wie sie zusammenhängen

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit bewusster Ernährung! Erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihren Körper widerstandsfähig machen und Ihnen helfen, gesund und energiegeladener zu bleiben.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Sacha van Luyk

Gebühr: € 19

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

7

Darmgesundheit - Darm gut, alles gut

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Verdauung fördern, das Immunsystem stärken und Ihr Wohlbefinden verbessern. Praktische Tipps und Ernährungsempfehlungen für einen gesunden, glücklichen Darm.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 26.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Sacha van Luyk

Gebühr: € 19

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Hormonfreundliche Ernährung in den Wechseljahren

Erfahren Sie, wie Ernährung in den Wechseljahren unterstützt: hormonell ausgleichende Lebensmittel, wichtige Nährstoffe und Tipps gegen Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafprobleme.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 13.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sacha van Luyk

Gebühr: € 42

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Lehrgang Ernährung und Gesundheit

Ziele: Ernährungswissen vertiefen, gesunde Auswahl treffen, Empfehlungen bei Krankheiten umsetzen, Ernährung in allen Lebensphasen kennen, nachhaltig einkaufen, kreativ kochen, achtsam kommunizieren.

Ort: Bozen, Angela-Nikoletti-Platz, 14

Zeit: Mi 15.04.2026 - Fr 05.06.2026, 18:00 - 18:00 Uhr (96 WBh)
Referent*in: Fachreferent*in
Gebühr: € 495
Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, 0471 440981

Sensorik im Verkauf

Genuss mit allen Sinnen: Bewusstes Essen steigert Geschmack und fördert gesundes Essverhalten. Theorie und sensorische Übungen schärfen Wahrnehmung für Geschmack, Geruch, Textur und Aussehen.

Ort: Bozen, Mitterweg 5
Zeit: Mo 30.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Petra Heschgl
Gebühr: € 79 Nichtmitglieder
Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 04711310312

Mindful eating

Wir erkunden Körperbewusstsein, Arten von Hunger und alltagstaugliche Methoden für achtsames Essen. Meditation, Kochen und gemeinsames Genießen bringen mehr Leichtigkeit und Freude ins Leben.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Fr 15.05.2026 - So 17.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Ivonne Daurú - Angelika Fauster
Gebühr: € 220
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Lebensmittel - Was steht drauf und was steckt drin?

Lebensmitteletiketten richtig lesen: Erkennen Sie Pflichtangaben wie Zutaten und Nährwerte, interpretieren Sie Logos und Siegel und treffen Sie gesunde Entscheidungen beim Einkauf.

Ort: ONLINE
Zeit: Di 24.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Elisabeth Leimgruber
Gebühr: € 15
Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413 705

Hildegards Darmheilkunde: Ganzheitlich gegen Entzündungen

Wir entdecken Hildegards ganzheitlichen Heilansatz, sprechen über Lebensregeln und Verdauungswärme, kochen ein Gewürzgericht und stellen ein Heilmittel zur Darmreinigung her.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Kapuzinerstraße 21
Zeit: Sa 18.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Stefanie Naumann
Gebühr: € 39
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Alpine Superfood

Workshop zu alpinen Superfoods: Theorie, praktische Rezepte wie Smoothies und Tipps für achtsame Ernährung mit regionalen Zutaten. Mit Meditation und Austausch für mehr Genuss im Alltag.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Kristina Unterthurner

Gebühr: € 95

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Hitzewallung trifft Haferflocken - clever essen

Interaktiver Vortrag: Wie Ernährung in der Menopause Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafprobleme und Gewichtszunahme lindert und Krankheiten vorbeugt. Tipps für hilfreiche Lebensmittel.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 11.03.2026, 20:00 - 21:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Elisabeth Leimgruber

Gebühr: € 15

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413 705

Gesunde Ernährung im Familienalltag

Interaktives Seminar für Eltern: Grundlagen ausgewogener Ernährung, Tipps für Esssituationen, Wochenmenü planen, Rezepte optimieren und achtsames Essen üben – Theorie und Praxis kombiniert.

Zielgruppe: Eltern und Großeltern von Kindern ab dem ersten Lebensjahr

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Brigitte Vinatzer

Gebühr: € 135

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Clever trinken - kleine Schlucke große Wirkung

Kurzvortrag: Wie beeinflusst Trinken Konzentration und Leistung? Erfahren Sie, welche Getränke Energie fördern und wie Sie Ihre Trinkgewohnheiten im Büroalltag einfach verbessern.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 26.03.2026, 12:30 - 13:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Elisabeth Leimgruber

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229 537

Der Darm - Das Zentrum Ihrer Gesundheit

Erfahren Sie, wie Ihr Mikrobiom Immunsystem, Psyche und Entzündungen beeinflusst. Tipps für einen gesunden Darm und warum er entscheidend für Ihr Wohlbefinden ist – das Bauchhirn im Fokus.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 23.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Kathrin Kuen

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Beratung mit Fingerspitzengefühl - Allergien, Unverträglichkeiten & Sonderwünsche

Kurs zu Allergenen im Service: Infos zu Allergien, Unverträglichkeiten, Kreuzkontamination, Etiketten lesen und Allergenmanagement. Austausch zu praktischen Situationen inklusive.

Zielgruppe: Geschmacksprofis

Ort: Bozen, Gustelner - Atelier für Geschmackserfahrung, Schlachthofstraße, 59

Zeit: Do 05.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Ivonne Daurù Malsiner

Gebühr: € 279

Veranstalter: HGV - Service Genossenschaft, 0471 317700

Bitterstoffe & Oxymel – Natürlich entgiften und vital bleibe

Bitterstoffkur stärkt den Organismus, fördert Nährstoffaufnahme und hebt die Stimmung. Wir stellen ein Oxymel her – ein bewährtes Mittel für Stoffwechsel und Darmgesundheit.

Ort: Bozen, Schießstandweg 36

Zeit: Fr 27.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Unterhofer

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Entschlacken, Fasten

Intuitive Ernährung - Essen nach dem Bauchgefühl

Lernen Sie, Hunger, Sättigung und Genuss bewusst wahrzunehmen, Diätregeln loszulassen und ein natürliches, ausgewogenes Essverhalten zu finden – ganz ohne Verzicht.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 09.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Sacha van Luyk

Gebühr: € 19

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

„Reset & Move“ Heilfasten mit Holistic Training

Fastenseminar für mehr Vitalität: Heilfasten, Holistic Training, Wanderungen, Achtsamkeit, Ernährungstipps und professionelle Begleitung für Energie, Balance und Lebensfreude.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: So 17.05.2026 - Fr 22.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 5 Kurstage

Referent*in: Claudia Trawöger

Gebühr: € 750

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Abnehmen leicht gemacht – So klappt's!

Nachhaltig abnehmen: Entdecken Sie konkrete Maßnahmen, Lebensmittel und Superfoods, die wirklich wirken – ohne Diäten oder strikten Regeln. Unterstützen Sie Ihren Körper auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Ort: Sand in Taufers, Taufererstraße 6

Zeit: Di 17.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Gertrud Knapp

Gebühr: € 65

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Ganzheitliches Fasten im Alltag

Fastenwoche berufsbegleitend: Abends online für Entschlackung, Entspannung und neue Kraft. Übungen für Wohlbefinden, Austausch, Infos. Voraussetzungen: Internet, PC/Tablet, Kamera.

Ort: ONLINE

Zeit: Sa 28.02.2026 - Fr 06.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (14 WBh)

Referent*in: Paula Holzer

Gebühr: € 140

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Heilfasten, sanfte Bewegung und kreatives Tun

Fastenwoche nach Dr. F.X. Mayr: Darmreinigung, manuelle Behandlungen, Ernährungsvorträge, Körperübungen und Coaching für mehr Lebensqualität, Entspannung und innere Balance.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 15.03.2026 - Sa 21.03.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (67 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Astrid Fleischmann - Aurelia Lechner

Gebühr: € 603 inkl. Fastenverpflegung im DZ, € 303 ohne Unterkunft und Verpflegung

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Buchinger Heilfasten im Frühling

Fasten nach Buchinger: sanfte Kur mit Säften, Ritualen, Bewegung und Entspannung. Gemeinschaft, Gesundheitstipps und persönliche Begleitung für mehr Energie und Lebensfreude.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.03.2026 - Sa 28.03.2026, 16:30 - 14:30 Uhr (96 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Monika Engl

Gebühr: € 890 inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Bio-Fastenverpflegung, zzgl. Ortstaxe

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Einführungsabend - Fasten im Alltag nach Dr. Buchinger

Fasten stärkt Körper und Geist, bringt Energie und innere Ruhe. Sie lernen Fasten nach Buchinger kennen, erhalten alle Infos zum Ablauf und Tipps für eine erfolgreiche Fastenzeit.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Irmgard Dorfmann

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fasten im Alltag nach Dr. Buchinger

Ambulantes Fasten nach Buchinger: einige Tage ohne feste Nahrung, um Körper und Geist zu stärken. Im Kurs lernen Sie Ablauf, Tipps und positive Effekte unter fachkundiger Anleitung.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 02.03.2026 - Do 12.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr (14 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Irmgard Dorfmann

Gebühr: € 179

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fasten Meditation Feldenkrais

Fasten nach Dr. F.X. Mayr: Fokus auf Darmgesundheit, bewusste Ernährung und das Gefühl des Wenig-Brauchens. Eine Woche für Entschlackung, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: So 01.03.2026 - Sa 07.03.2026, 16:00 - 13:00 Uhr, 7 Kurstage

Zeit: So 08.03.2026 - Sa 14.03.2026, 16:00 - 13:00 Uhr, 7 Kurstage

Referent*in: Rotraud Kühn - Amrei Pfeiffer

Gebühr: € 620 inkl. Unterkunft + Verpflegung

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Basen-Heilkost-Wanderwoche

Basen-Heilkost-Wanderwoche: leichte Kost nach Mayr, Bewegung, Qi Gong, Meditation und Natur für Entgiftung, Regeneration und tiefe Entspannung von Körper und Geist.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 26.04.2026 - Sa 02.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (56 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Andreas Wuchner

Gebühr: € 603 inkl. Fastenverpflegung im DZ, € 303 ohne Verpflegung

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Ayurvedisches Heilfasten

Ayurvedisches Heilfasten: sanfte Reinigung mit ausgewogener Kost, Gewürzen und Anwendungen. Meditation, Wanderungen und Körperübungen fördern Gesundheit, Ruhe und innere Balance.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 08.02.2026 - Sa 14.02.2026, 16:00 - 09:00 Uhr (61 WBh) 6 Kurstage

Zeit: So 22.03.2026 - Sa 28.03.2026, 16:00 - 09:00 Uhr (61 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Edeltraud Kaserer - Sabina Kiebacher

Gebühr: € 603 inkl. Fastenverpflegung im DZ, € 414 ohne Unterkunft und Verpflegung

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Gesund abnehmen - der erste Schritt in ein neues Leben

Gemeinsam leichter werden: fünf monatliche Treffen mit Ernährungsumstellung, Bewegung und Tipps. Langsames Abnehmen für nachhaltigen Erfolg, Abschlussfeier im September.

Zielgruppe: Menschen mit Übergewicht

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 15.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Lisa Pichler

Gebühr: € 300 - 6 Tagesseminare

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Erholsamer Schlaf

Besser schlafen mit TCM – Selbsthilfe und Ernährung

Seminar zur Chinesischen Medizin: Wie Yin und Yang den Schlaf beeinflussen und was wir selbst für tieferen, erholsamen Schlaf tun können. Praktische Tipps für innere Balance.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 16.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Karin Wallnöfer

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Psychologische Werkzeuge für eine angenehmere Nacht

Seminar für besseren Schlaf und Klarträume: psychologische und körpertherapeutische Methoden, Traumdeutung und praktische Tipps für erholsamen Schlaf und mehr Lebensqualität.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 14.02.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Hartmann Raffener

Gebühr: € 95

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Für Frauen

Frauengesundheit durch achtsame Ernährung

Seminar für achtsames Essen: praktische Übungen, Verkostungen und Tipps für genussvolle Ernährung. Themen: Chrono-, Zyklus- und Wechseljahres-Ernährung, Hungerarten und Essverhalten.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 10.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Ivonne Daurú Malsiner

Gebühr: € 110

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Hormone in Balance mit Soulfood

Kochkurs für gesundes Soulfood: einfache Rezepte mit ausgewählten Zutaten für Hormonbalance, mehr Energie, besseren Schlaf und innere Ruhe – alltagstauglich und natürlich.

Zielgruppe: Frauen ab 40

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 20.03.2026, 15:30 - 20:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Szilvia Dari Stricker

Gebühr: € 68 inkl. Verkostung

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Wechseljahre - Natürlich begleiten

Menopause: Übergang von körperlicher zu geistiger Fruchtbarkeit. Kurs mit Kräutersammlung und Heilmitteherstellung, um diese Wachstumsphase natürlich zu begleiten.

Zielgruppe: Frauen vor oder in dieser bedeutenden Lebensphase

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.02.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Anita Runggaldier

Gebühr: € 110

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Ernährung in den Wechseljahren ...

...den Körper verstehen und stärken, das Leben gestalten. Workshop für Frauen in der Lebensmitte: Wissen, Austausch und Strategien für Wechseljahre. Ernährung, Lebensstil, praktische Tipps und gemeinsames Zubereiten eines nährstoffreichen Snacks.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 24.04.2026, 14:30 - 19:00 Uhr (6 WBh)

Referent*in: Hanna Thuile

Gebühr: € 68 inkl. Imbiss

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Kraftvoll durch die Wechseljahre

Zwei-Tages-Kurs zu Wechseljahren: Hormondrüsen stärken, Yoga, hormonfreundliche Ernährung, Stressabbau, Atemtechniken, Schlaf-Tipps, Klangschalen und Meditation für Balance.

Zielgruppe: Frauen ab Ende 30

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 24.04.2026 - Sa 25.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Manuela Böhm - Evi Hellweger

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu - Praxistag

Heilsame Berührung: erlebe Selbstheilung durch Handauflegen. In achtsamer Runde strömen wir uns gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus und erhalten Tipps zur Selbsthilfe. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: So 08.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sabine Bampi

Gebühr: € 119

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Praxistag: Entgiften und reinigen

Jin Shin Jyutsu: sanftes Berühren harmonisiert Energien und aktiviert Selbstheilung. Praxistag „Entgiften und Reinigen“ mit Organströmen, Mudras und gegenseitigem Strömen für mehr Balance.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Sabine Bampi

Gebühr: € 110

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Rücken, Gelenke und Muskeln

Medical Coaching - Wirbelsäule

Seminar „Aufrichtung aus der Mitte“: Selbstwahrnehmung, Mobilisation der Wirbelsäule, Selbstmassage und Vagusübungen für Haltung, Entspannung und innere Balance im Alltag.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 17.04.2026, 09:00 - 12:30 Uhr

Referent*in: Verena Mutschlechner

Gebühr: € 55

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Faszie trifft Nerv

In der 3-tägigen Fortbildung „Faszie trifft Nerv“ lernen Sie, wie bindegewebige Techniken die Regeneration von Nerven fördern. Inhalte: Anatomie, Schmerz, Einklemmungen, 6 Grifftechniken und Behandlung relevanter Engpassstellen. Praktische Umsetzung steht im Fokus.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 07.05.2026 - Sa 09.05.2026, 09:00 - 15:00 Uhr (28 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Christopher Veeck

Gebühr: € 495

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Massage

Einführungsseminar Ganzheitliche Massage

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 19.06.2026 - Sa 20.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Andreas Stötter - Daniel Stötter

Gebühr: € 250

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Nackenfrei @ Work - Selbstmassage gegen Büroverspannung

Online-Vortrag: einfache Massagegriffe für Nacken, Hals und Kopf – ideal fürs Büro oder Homeoffice. Für mehr Leichtigkeit, bessere Konzentration und ein entspanntes Körpergefühl.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 10.03.2026, 12:30 - 13:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Meran, 0473 229 537

Fußmassage Workshop für den Alltag

Kurs für sanfte Fußmassage: einfache Griffe für Entspannung und neue Vitalität – als kleine Auszeit für sich selbst oder liebevolle Geste für andere.

Ort: Schlanders, Hauptstraße, 131

Zeit: Mi 25.03.2026 - Mi 01.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (5 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 72

Veranstalter: KVV Bildung Vinschgau, 0473 746721

Bauchmassage - Wirkung und Anleitung

Gezielte Griffe harmonisieren Darm und Zwerchfell, fördern Verdauung, lösen Blockaden und schenken Entspannung sowie inneren Frieden.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 14.03.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 75

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Basisseminar: Dorn-Breuss-Massage

Kurs Dorn-Breuss-Massage: sanfte Wirbelsäulenmethode und Breussmassage für Entspannung und Bandscheibenregeneration. Inhalte: Anatomie, Grifftechniken, Selbsthilfe und praktische Übungen.

Zielgruppe: Masseur*innen und interessierte Laien

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 09.03.2026 - Di 10.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Eduard Mutschlechner

Gebühr: € 265

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Aufbauseminar: Dorn-Breuss-Massage

Vertiefungsseminar Dornmethode: neue Griffe für ISG, Kreuzbein, Halswirbelsäule, Akupressurpunkte und Hilfsmittel. Praxis, Problemlösungen und Techniken für Beruf und Eigengebrauch.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mo 11.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Eduard Mutschlechner

Gebühr: € 135

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Selbstmassage - Gesicht und Nacken

Kurs für Selbstmassage: einfache Techniken für Gesicht und Nacken, um muskuläre Verspannungen zu lösen und mehr Wohlbefinden im Alltag zu fördern.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Do 26.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Points - Druckpunktmassage für Gesundheit und Wohlbefinden

Sanfte Druckpunktmassage für Rücken und Kopf ohne Öl auf der Matte. Fördert tiefe Entspannung, Regeneration und innere Ruhe – körperlich und mental.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 119

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Rückenmassage – Entspannung und Wohlbefinden

Gönnen Sie sich einen Tag zum Entspannen! Sie lernen die Grundtechniken der klassischen Rückenmassage und üben eine harmonische Sequenz, die sich leicht zuhause anwenden lässt.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 25.04.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 119

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Massageausbildung - Holistic Touch

Die TeilnehmerInnen lernen von ersten Berührungen bis zu individuellen Massagen. Mit Methoden wie klassischer Massage, Joint Release und Faszienbehandlung gestalten Sie vielfältige Behandlungen.

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Fr 08.05.2026 - So 02.08.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (120 WBh) 13 Kurstage

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: € 1750

Veranstalter: KVW Bildung Brixen, 0472 207 978

Massageausbildung: Infos und Praxis

Sie lernen einfache Handgriffe der Handmassage und wenden sie direkt an. Danach erklärt die Referentin den Ablauf der Ausbildung und beantwortet Fragen für einen umfassenden Einblick.

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Do 23.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Tania Ottavi

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Brixen, 0472 207978

Entspannungsmassage durch Selbstmassage

Massage fördert Wohlbefinden, lindert Verspannungen und kann Durchblutungsstörungen sowie Orangenhaut mindern. Fokus liegt auf dem Nackenbereich für gezielte Entspannung.

Ort: Sarntal, Samerstraße, 3

Zeit: Do 14.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Senoner

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wohlfühlmassage - Lockern und Entspannen

Sie erlernen einfache Massagegriffe für Füße, Hände, Rücken, Nacken und Kopf. Ergänzt durch Dehnübungen und die wohltuende Wirkung ätherischer Öle für Entspannung.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 20.06.2026, 14:00 - 19:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Renate Senoner

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Handreflexzonenmassage

Handreflexzonenmassage: spezielle Technik zur Lösung von Blockaden, Schmerzlinderung und Förderung der Verdauung. Im Seminar lernen Sie Griffe und Anwendungen für Alltag und Beruf.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 29.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Gabriele Reinisch

Gebühr: € 130

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Naturheilkunde

Alte Naturheilmittel neu entdeckt: Theorie und Praxis

Der Referent zeigt alte Rezepturen, erklärt Inhaltsstoffe und Herstellung. Beispiele: Hautsalbe aus Kräutern, Knoblauchtinktur, Nabelsalbe und Aloe-Vera-Trunk.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Werner Gurschler

Gebühr: € 75

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Hildegard-Heilkunde-Schwerpunkt Heilkräuter

Die Hildegard-Heilkunde setzt auf richtige Lebensführung und Ernährung. Im Seminar lernen Sie Heilkräuter kennen, stellen passende Mittel her und kochen gemeinsam bekömmliche Gerichte.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Waltraud Pöll - Lukas Tappeiner

Gebühr: € 95

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Wir entdecken Hildegards Leben, lesen Originaltexte und lernen ihre Heilkunde kennen. Dabei erfahren Sie ihre Lebensregeln und bewährte Universalheilmittel für ganzheitliche Gesundheit.

Ort: Eppan an der Weinstraße, J.-G.-Plazer-Straße 22-24

Zeit: Di 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Stefanie Naumann

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Traditionelle Kräuterheilkunde - Intensivlehrgang

Lehrgang in Zusammenarbeit mit Bergila: Heilpflanzenkunde für Fachleute und Interessierte. Drei Wochenenden mit Theorie, Praxis, Kräuterwissen, moderner Forschung und Herstellung von Präparaten.

Ort: Pfalzen, Weiherplatz 8

Zeit: Sa 16.05.2026 - So 05.07.2026, 10:00 - 17:30 Uhr (56 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Margret Madejsky - Olaf Rippe

Gebühr: € 1120

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Geführte Heilkräuter-Bachwanderung

Kräuterwanderung am Farnweg von Kiens bis Issinger Weiher: Pflanzen am Bachufer entdecken, alte Geschichten hören, Bergila besuchen und aus gesammelten Kräutern Köstlichkeiten zubereiten.

Ort: Kiens, Hubenstraße 32

Zeit: Sa 23.05.2026, 09:30 - 12:30 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Renate Trebo

Gebühr: € 32

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Mit Kräutern begeistern - Workshop für kleine Tourismusbetriebe

Im Workshop entdecken Sie Südtirols Kräuterwelt für kreative Ideen: auf dem Teller, im Glas, als Salbe oder Deko. Für Gastgeber*innen, die Gästen Natur, Kreativität und Authentizität bieten wollen.

Zielgruppe: Kleine Tourismusbetriebe und Interessierte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Hildegard Schweigkofler Kreiter

Gebühr: € 130

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Kräuterkraft zum Selberrühren - Tinktur, Oxygel & Salbe

Sie erfahren Wissenswertes über Kräuter, ihre Inhaltsstoffe, ihre Verwendung und ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wir stellen einen kleinen Vorrat an gesunder Kraft aus einer Tinktur, einem Oxygel und einer Salbe her.

Ort: Karneid, Kuntersweg 3

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Adelheid Theresia Plattner

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vitalpilze – Kraftquellen für Gesundheit & Wohlbefinden

Vitalpilze sind seit Jahrtausenden geschätzt, besonders in der TCM. Sie sind leicht anzuwenden, nahezu nebenwirkungsfrei und vielseitig. Der Kurs stellt wichtige Arten und Anwendungen vor.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 14.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Kathrin Kuen

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kräuterspaziergang mit Tami - Kräuterzwillinge entdecken

Wir erkunden heimische Wildkräuter, lernen ihre Merkmale und sichere Unterscheidung. Du erfährst ihre Wirkung und Nutzung in Küche und Hausapotheke – ein Spaziergang für alle Sinne!

Ort: Rasen-Antholz, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 24.04.2026, 17:00 - 19:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Tamara Seyr

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Die Kräuter-Notfall-Apotheke für mein Kind

Natürliche Mittel lindern häufige Beschwerden wie Schnupfen, Wunden, juckende Haut oder Bauchschmerzen. Die richtigen Kräuter helfen sanft und wirkungsvoll bei kleinen Wehwehchen.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 21.04.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Dora Somvi

Gebühr: € 18

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, 0471 974778

Wunderwelt Wald und Wiese

Im Frühling Grünkraft tanken: Heilendes für Beschwerden, Pflegendes für Haut und Kulinarisches für neue Geschmackserlebnisse – beste Vorsorge für gesunde und kranke Tage.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 85

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Kräuterwissen zum Anfassen, Riechen, Rühren

Tamara zeigt dir die Basics im Umgang mit Kräutern. Danach rührst und mischst du selbst: Lippenbalsam, Kräutersalz oder Heilsalbe – plus Wissen für eigene Kreationen.

Ort: Pfalzen, Weiherplatz 8

Zeit: Fr 10.04.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Tamara Seyr

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wirksame Hausmittel für den Familienalltag

Wir lernen einfache Methoden, um Beschwerden natürlich zu lindern und das Wohlbefinden zu stärken. Praktische Tipps helfen, im Alltag gut für die eigene Gesundheit zu sorgen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 15.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 75 Kursbeitrag pro Person, € 115 Kursbeitrag pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Ganzheitlich gestärkt – Seelische Gesundheit mit Heilpflanze

Wenn das innere Gleichgewicht gestört ist, helfen Heilpflanzen sanft für psychische Stabilität. Die Kursleiterin gibt Tipps fürs Wohlbefinden. Gemeinsam stellen wir einen Melissengeist her.

Ort: Bozen, Schießstandweg 36

Zeit: Fr 27.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Elisabeth Unterhofer

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Selbstgemachte Reise- und Hausapotheke

Wir stellen fünf verschiedene antivirale und antibakterielle Mittel in zweifacher Ausführung her: einmal für den Apothekerschränk zuhause und einmal für das Notfallset auf Reisen.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 06.03.2026, 09:30 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Martha Stieger

Gebühr: € 75

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Gemmotherapie

Gemmotherapie - Einführungsseminar

Sie erhalten einen Überblick über die Gemmotherapie, ihre Grundlagen und Anwendungen. Praktische Beispiele zeigen wichtige Präparate und Kombinationen für Beschwerden wie Entzündungen, Allergien, Stress oder Verdauungsprobleme.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 14.02.2026 - So 15.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Manlio Casapiccola

Gebühr: € 190

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Gemmotherapie - Heilkraft der Knospen

Heilmittel aus frischen Pflanzenknospen helfen sanft bei Husten, Gelenkschmerzen oder Magenproblemen. Die Kursleiterin erklärt diese Heilkunde, und gemeinsam stellen wir ein Urmazerat her.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 27.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Brigitte Curti
Gebühr: € 49
Ort: Pfitsch, Schlernstraße, 1
Zeit: Sa 28.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)
Referent*in: Maria Stieger
Gebühr: € 39
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gemmotherapie in der Kinderheilkunde

Die Gemmotherapie nutzt Knospen und junge Triebe als natürliche Ergänzung in der Kinderheilkunde. Im Vortrag lernen Sie die Grundlagen und erhalten Beispiele für typische Beschwerden.

Ort: Auer, Nationalstraße 23
Zeit: Mi 04.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Referent*in: Brigitte Curti
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gemmotherapie: Die Heilkraft der Pflanzenknospen

Die Werkstatt zeigt die Heilkraft von Knospen. Nach einer Einführung und Exkursion lernen Sie die Gemmotherapie kennen und stellen ein Urmazerat sowie eine D1-Verdünnung zum Mitnehmen her.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2
Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Brigitte Curti
Gebühr: € 85, inkl. 22% Mwst.
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Ätherische Öle

Grundkurs Aromapflege ECM

Der zweitägige Grundkurs vermittelt Basiswissen zur Aromapflege mit ätherischen und fetten Ölen. Theorie und Praxis stehen im Fokus, inklusive Haut, Geruchssinn und Anwendung in Pflegestrukturen.

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen, Ergotherapeut*innen, Pflegekräfte
Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Do 16.04.2026 - Fr 17.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Dorothea Kurz
Gebühr: € 250
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Aromatherapie für die Reiseapotheke

Im Workshop lernen Sie, wie Sie eine kleine Duft-Apotheke für unterwegs zusammenstellen und ätherische Öle gezielt für Ihr Wohlbefinden einsetzen können – praktisch und vielseitig.

Ort: Pfalzen, Weiherplatz 8
Zeit: Fr 24.04.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Miriam Ladstätter
Gebühr: € 42
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Krankheiten (vorbeugen)

Gehörtraining: Besser hören und Tinnitus sanft lindern

Im Hörseminar lernen Sie Methoden zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Meditationen und Übungen fürs Gehör. Besser hören, verstehen und Ohrgeräusche lindern. Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 16.04.2026 - Sa 18.04.2026, 16:00 - 14:15 Uhr (25 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Georgi Jerkov - Tatyana Jerkova

Gebühr: € 439 inkl. umfangreicher Seminarunterlagen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Die Niere - das „Klärwerk“ des Menschen

Der Vortrag gibt Einblicke in Aufbau, Funktion und mögliche Erkrankungen der Niere – zwei lebenswichtige Organe für Reinigung und inneres Gleichgewicht des Körpers.

Ort: Sterzing, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1

Zeit: Mi 29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Josef Frötscher

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

7

Medical Coaching - Kopfschmerzen & Migräne

Das Seminar zeigt ganzheitliche Wege, Kopfschmerzen und Migräne natürlich zu lindern und vorzubeugen. Inhalte: Ursachen, Entspannungsübungen, Vagusaktivierung, Pflanzenheilkunde und Detox-Tipps.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Do 16.04.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Referent*in: Verena Mutschlechner

Gebühr: € 55

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Demenz is(s)t anders

Der Vortragsabend beleuchtet das Leben mit Demenz zu Hause und im Seniorenwohnheim Niederdorf. Die Pflegedienstleiterin und eine Ergotherapeutin aus dem Netzwerk ASAA berichten von ihren Erfahrungen.

Ort: Toblach, Dantestraße, 1

Zeit: Mo 18.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Sabine Messn - Karoline Oberhammer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413705

Erste Hilfe

Erste Hilfe

Was tun im Katastrophenfall? – Zivilschutz und individuelle

Der Kurs vermittelt Grundlagen des Zivilschutzes, zeigt, wie Gefahren erkannt und Vorsorge getroffen wird, etwa bei Stromausfällen. Es wird auch auf lokale Risiken und richtige Reaktionen im Ernstfall eingegangen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Hans-Weber-Tyrol-Platz 4

Zeit: Do 05.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 22.05.2026, 15:00 - 17:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: N. N.

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Erste Hilfe Kurs

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 27.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Sozialunternehmen Weißes Kreuz Service GmbH

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Erste Hilfe für den Alltag

In diesem Kurs lernt ihr, wie man bei alltäglichen Notfällen handelt: Verbrennungen, Brüche, Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und mehr.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Referent*in: Johannes Kircher

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Erste Hilfe und Notfallmanagement im Gelände

Lernen Sie Erste Hilfe und Notfallmaßnahmen im Gelände, um Sicherheit für die Gruppe zu gewährleisten, wenn Hilfe nicht sofort verfügbar ist.

Zielgruppe: Wanderleiter*innen und weitere Interessierte

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Oskar Zorzi

Gebühr: € 125

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Notfälle bei Kindern

Informationsvortrag Erste Hilfe bei Kindern

Hier lernen Sie die wichtigsten Hinweise für Kindernotfälle: Rettungskette, Atmung/Kreislaufkontrolle, Verbrennungen sowie häufige Erkrankungen wie Fieberkrampf und Pseudokrapp.

Ort: Bruneck, Dantestraße, 1

Zeit: Do 05.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Gebühr: € 55

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413705

Ort: Brixen, Hofgasse 2

Zeit: Di 24.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Gebühr: € 55

Veranstalter: KVW Bildung Brixen, 0472 207978

Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle

Der Kurs vermittelt theoretisch die Grundlagen zur Erkennung und Erstversorgung kritisch kranker Kinder: Notruf, Seitenlage, Wiederbelebung, Fremdkörperentfernung. Praktische Übungen mit den Teilnehmenden sind nicht vorgesehen.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 28.05.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Mitarbeiter*in im Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Gebühr: € 18

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, 0471 974778

Erste Hilfe über Kindernotfälle

Der Kurs vermittelt Basiswissen zur Ersten Hilfe bei Kindernotfällen: Ursachen, Prävention, Vitalfunktionen, Rettungskette, Bewusstlosigkeit, Atemwegsverlegung, typische Krankheiten. Keine Übungen, nur Teilnahmebestätigung.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 26.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Ausbilder des Landesrettungsvereins Weißes Kreuz

Gebühr: € 40 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianenum, 0472 279923

Erste Hilfe bei Kindern

Sie lernen sicheres Handeln bei Kindernotfällen: Rettungskette, Vitalfunktionen wie Bewusstsein, Atmung, Kreislauf sowie Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6 - St. Georgen

Zeit: Sa 16.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Johannes Kircher

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Körperpflege, Kosmetik

Naturkosmetik selbst gemacht

Ökologische Putzmittel selbstgemacht

Wir machen Scheuermilch, WC-Tabs und Waschpulver oder Spülmaschinenreiniger. Mit diesen natürlichen Mitteln sind Sie für den Wohnungsputz bereit.

Ort: Kurtinig an der Weinstraße, Gartenweg 12

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Referent*in: Brigitte Ebner

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Sanfte Hautpflege aus der Natur

Wir pflegen unsere Haut mit Naturprodukten wie Ölen und Fetten. Nach der Besprechung stellen wir Deo, Creme, Balsam und Körperöl her – individuell und hautfreundlich.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.02.2026, 09:30 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Martha Stieger

Gebühr: € 75

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Seife selbst gemacht - Plastikfrei und kreativ

Im Workshop machen Sie eigene Seifen für ein plastikfreieres Bad. Sie lernen Rohstoffe, Sicherheit und erhalten ein Rezeptheft mit Ideen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Hans-Weber-Tyrol-Platz 1

Zeit: Sa 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Zeit: Sa 11.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Lisa Laimer

Gebühr: € 35

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Naturseife selbst herstellen

Viele Pflegeprodukte lassen sich einfach selbst machen – ohne Schadstoffe. Für Seife braucht es wenige Zutaten. Sie nehmen Rezepte, Muster und eigene Seifen mit nach Hause.

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Ort: Meran, Ortwein-Straße, 6

Zeit: Sa 30.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Lisa Laimer

Gebühr: € 42

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Die Kunst des Seifesiedens

Im Grundkurs lernen Sie die Kaltsiedemethode, stellen einen Putzstein und zwei Seifen her, erfahren Tipps zu Ölen, Rezepten und Sicherheit. Am Ende nehmen Sie Seifen und Wissen mit.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 13.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Petra Habicher

Gebühr: € 85

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Naturkosmetik selbst gemacht

Familienwerkstatt: Gemeinsam mit Kindern stellen wir Badesalz, Deo und Lippenbalsam aus Naturprodukten her und verpacken sie als schöne Mitbringsel.

Zielgruppe: Eltern und Kinder ab 6

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 21.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Julia Röggla

Gebühr: € 30 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Gesichtspflege, Schminken und Frisuren

7

Strahlende Haut

Workshop für ein straffes Gesicht: Lernen Sie Gesichtsmassage, Gua Sha und Face Yoga für Entspannung, bessere Durchblutung und ein gesundes Hautbild.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:30 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Stephanie Etzthaler

Gebühr: € 80

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Hautgesundheit von innen heraus

Das Seminar zeigt, wie Mikrobiom, Stoffwechsel und Hormone die Haut beeinflussen. Du lernst, sie über ganzheitliche Impulse zu regulieren und Signale besser zu verstehen.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Magdalena Kofler

Gebühr: € 75

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Beauty Taping

Im Kurs lernen Sie Gesichtstaping gegen Falten, Schwellungen und Verspannungen. Mit EU-zertifizierten Tapes und Tipps für Hautpflege und richtige Anwendung.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:30 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Stephanie Etzthaler
Gebühr: € 75
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Haare und Make-up im Einklang

Workshop für Frisur und Make-up: Finden Sie den idealen Haarschnitt und lernen Sie eine einfache Technik für ein perfektes Tages-Make-up – leicht zu Hause umsetzbar.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33
Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Rosa Braun
Gebühr: € 90
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

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: Sa 09.05.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Renate Senoner
Gebühr: € 45
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Beauty & Care – Tipps, Tricks & Ausprobieren!

Pickel, trockene Haut oder glänzende Stirn? Kein Stress bei Haut und Make-up! Wir zeigen Pflege, Peelings, Masken und Schminktipp – alles zum Ausprobieren für deinen Look.

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren
Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Fr 15.05.2026, 15:00 - 19:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Renate Senoner
Gebühr: € 39
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Make-up Workshop: Professionell schminken

Lerne Schritt für Schritt ein natürliches Make-up. Bestimme Hauttyp und Gesichtsform, nutze eigene Produkte oder die der Referentin – bitte nichts vorher kaufen!

Ort: Meran, Ortweinstr. 6
Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Renate Senoner
Gebühr: € 50
Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Farb- und Stilberatung

Farb- und Schminkberatung

Farbberatung zeigt, wie Farben und Stil zu Persönlichkeit passen. Theorie, individuelle Analyse und Schminktipp helfen, Vorzüge zu betonen und Nachteile zu kaschieren.

Ort: Bozen, Hofgasse, 2

Zeit: Fr 20.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Michaela Moser

Gebühr: € 75

Veranstalter: KVV Bildung Brixen, 0472 207 978

Farbberatung - Entdecken Sie Ihre eigene Farbe!

Es gibt Farben, die uns strahlen lassen, andere besser meiden. Wer seine Merkmale kennt, kreiert leicht einen Look, der perfekt zum eigenen Typ passt.

Ort: Karneid, Kuntersweg 3

Zeit: Fr 27.03.2026, 18:00 - 21:30 Uhr (5 WBh)

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Zeit: Fr 17.04.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (5 WBh)

Zeit: Sa 20.06.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Senoner

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Meine Farben, mein Stil

Das Seminar zeigt, wie Farbe, Stil und Persönlichkeit Ihr Auftreten prägen. Sie lernen, passende Kleidung zu wählen, Fehlkäufe zu vermeiden und Ihren Stil zu finden.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 13.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Rosa Braun

Gebühr: € 90

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Ganzheitliche Farbberatung – Farbe bewusst erleben

Entdecke deine persönliche Farbwirkung, lerne Grundlagen der Farbpsychologie und typgerechte Einschätzung. Bringe gern ein Lieblingsstück oder „Fehlkauf“ mit.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:30 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Dorothea Taferner

Gebühr: € 69

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Farbberatung: Welche Farben stehen mir?

Warum wirkt Gelb bei manchen toll, bei anderen nicht? Hautton, Haar- und Augenfarbe bestimmen, welche Farben passen. Im Workshop testen Sie Nuancen mit Expertin Renate Senoner.

Ort: Meran, Ortweinstr. 6

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Renate Senoner

Gebühr: € 50

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Sie haben Ihren gewünschten Kurs nicht gefunden?

In unserer Kursdatenbank unter
<https://weiterbildung.buergernetz.bz.it/>
werden laufend aktuelle Kurse eingetragen.

Einfach Suchwort eingeben und den richtigen Kurs finden!

Schauen Sie rein!



Gesunde Körperbewegung

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig.
Unter „Anbieter und Angebote“ finden Sie die Kontaktdaten der
Weiterbildungseinrichtungen, die Kurse in diesem Bereich anbieten.

Online unter

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

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.



7

Anbieter und Angebote

KVV Bildung VFG

Yoga, Yoga im Freien, Gesunder Beckenboden mit Yoga & Bewegung, Kinder Prana Nachmittage, Qigong, Pilates, Pilates – im Freien, Wohlfühl-Pilates und Klang im Freien, Gesundheitsgymnastik für Frauen, Gymnastik zum Wohlfühlen, Wassergymnastik, Aqua Pilates, Bewegungstraining Tai Chi Chuan, Bodyforming – mit Zirkeltraining, Feldenkrais, Mobility and Stretch, Raus aus der Sitzfalle: einfache Übungen für den (Büro-)Alltag, Überraschungsfitness – Bewegung jede Woche neu, Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen. Tanzen ab der Lebensmitte, Tanzen ab der Lebensmitte – Line dance, Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen

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

Urania Meran

Erlebe die positive Kraft der Bewegung! Auch im Frühjahr erwarten dich Kurse, die deinen Körper in Schwung bringen und dein Wohlbefinden fördern. Von dynamisch bis entspannend ist für jede/n etwas dabei.

Wir bieten: Yoga, Entspannung, Haltungsturnen, Beckenbodentraining, Pilates, Faszien-Pilates, Rückenfit für Männer und Frauen, TanzTheater sowie gesundheitsfördernde Wassergymnastik.

Wir bieten Seminare zu den Themen Klopfakupressur, Klangschalen, Jin Shin Jyutsu, Massage, Einführung in die Welt der ätherischen Öle sowie Erste-Hilfe-Kurse allgemein und Erste-Hilfe bei Kindernotfällen sowie Selbstverteidigungskurse an.

Gerne können Sie auch unsere Informationsveranstaltungen zu den Themen Patientenverfügung, Vergesslichkeit oder Demenz, Besser schlafen oder TCM-Ernährung besuchen.

Ein weiteres Highlight im Frühjahr sind unsere Lehrgänge „Ausbildung zur/m Yoga-Lehrer*in“, „Holistic Touch“ und „Beckenbodentrainer*in“ sowie Seminare zu den Themen: Ernährung und TCM-Selbsthilfe

Information: Volkshochschule urania meran Genossenschaft,
Tel. 0473-230219; info@urania-meran.it

Volkshochschule Südtirol - VHS

Wir bieten in unseren Ortsstellen folgende Kurse an:

Gymnastik mit Stretching, Beckenbodentraining, Bauch-, Bein- und Po-Gymnastik, Bewegung und Tanz, Bioenergetische Rückengymnastik, Body Forming, Bouldern, 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.

Tanzkurse

Wir bieten in unseren Ortsstellen folgende Kurse an: Ballett, Tanzen ab der Lebensmitte, Zumba, Standardtänze, auch für Menschen mit Beeinträchtigung.

Information: Volkshochschule Südtirol, info@vhs.it, Tel. 0471 061 444;
Zweigstelle Brixen, brixen@vhs.it, Tel. 0472 836 424

Tanzen

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig.
Unter „Anbieter und Angebote“ finden Sie die Kontaktdaten der
Weiterbildungseinrichtungen, die Kurse in diesem Bereich anbieten.

Online unter

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

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.



7

Wandern und Laufen

Wie geht's?

Tipps für schmerzfreies Wandern: Der Leiter der Fußschule München zeigt, wie Sie Ihre Füße richtig belasten und bis ins Alter beschwerdefrei gehen.

Zielgruppe: Interessierte, Wanderführer*leiter

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 06.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Thomas Rogall

Gebühr: € 189

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471097133

Gsuund und Munter

Bewegung steigert Wohlbefinden. Mit achtsamen Übungen spüren wir in den Körper, erkennen Widerstände und lernen, sie zu respektieren oder daran zu arbeiten.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Di 14.04.2026 - Di 09.06.2026, 14:30 - 15:30 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Elke Rautscher

Gebühr: € 104

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, 0471 964178

Trittsicherheits-Training

Sicher unterwegs im alpinen Gelände: Verbessern Sie Ihre Trittsicherheit und lernen Sie Methoden für mehr Bewegungskompetenz – ideal für Gruppen und sicheres Wandern.

Zielgruppe: Interessierte, Wanderführer*leiter

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Sa 09.05.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Lukas Rinner

Gebühr: € 125

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471097133

Lauftraining für Einsteiger im Freien

Wir lernen den Übergang vom Gehen zum Laufen, verbessern Ausdauer, Technik und Dehnung. Plus Tipps, um Fortschritte zu prüfen und den inneren Schweinehund zu besiegen.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Mi 22.04.2026 - Mi 20.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr (7 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Dorothea Kelderer

Gebühr: € 65

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Lauftraining im Freien

Bei diesem Training werden neben anfänglichen Mobilisations- und abschließenden Dehnungsübungen auch Lauf-ABC-Übungen durchgeführt.

Zielgruppe: für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Ort: Ritten, Schlernstraße, 1

Zeit: Mo 27.07.2026 - Mo 24.08.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 8 Kurstage;

Referent*in: Dorothea Kelderer

Gebühr: € 81

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gymnastik

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig.
Unter „Anbieter und Angebote“ finden Sie die Kontaktdaten der
Weiterbildungseinrichtungen, die Kurse in diesem Bereich anbieten.

Online unter

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

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.



7

Für Frauen

Beckenboden Yoga nach BeBo®

Beckenbodenyoga stärkt und entspannt den Beckenboden, verbessert Haltung und Wohlbefinden. Inhalte: Anatomie, Asanas, Atemtechniken, therapeutische Anwendung, Praxis und Didaktik.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 15.05.2026 - Sa 16.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Sabine Haußmann

Gebühr: € 425

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Abendkurs Beckenbodentraining

Beckenbodentraining stärkt die weibliche Mitte, fördert Selbstbewusstsein und Balance. Kurs mit Naturheilkundetipps gegen Beschwerden, sieben Treffen am Dienstagabend.

Zielgruppe: Mädchen, Wöchnerinnen, Frauen jeden Alters

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Di 24.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Anita Runggaldier

Gebühr: € 110

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Beckenboden – die weibliche Mitte.

Die Muskulatur des Beckenbodens kann bewusst wahrgenommen werden und muss ständig trainiert werden. Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkunde, um Frauen natürlich zu begleiten.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Di 14.04.2026 - Di 19.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr (12 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Anita Runggaldier

Gebühr: € 120

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, 0471 964178

Aktivtage für Frauen

„feel & fit“-Kurs: Training für Beckenboden und Körpermitte, Osteoporoseprävention, Bewegung und Entspannung in der Natur, gesunde Ernährung, SeelenSport®, Naturcoaching und Kreativmethoden.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

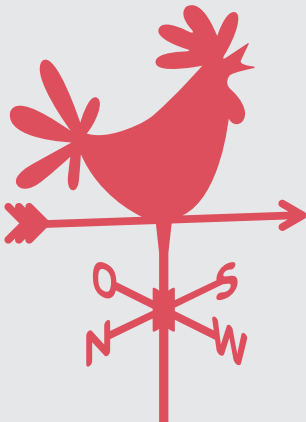
Zeit: Fr 10.04.2026 - Sa 11.04.2026, 16:00 - 18:00 Uhr (21 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Astrid Fleischmann

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

www.fingraf.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

Yoga

Yoga und Tanz

Workshop verbindet Tanz und Yoga: Bewegung, Atmung und Kreativität fördern Präsenz, Energie und Selbstbewusstsein. Teilnehmer*innen entdecken neue Muster und persönlichen Flow.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 16.05.2026 - So 17.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Johanna Huter - Katharina Schwärzer

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Yoga und Erholung

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang, löst Verspannungen, fördert Durchblutung und aktiviert Selbstheilungskräfte. Für mehr Balance, Vitalität und Lebensfreude.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 24.04.2026 - Sa 25.04.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Fr 29.05.2026 - Sa 30.05.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Daniela Hofer

Gebühr: € 120

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Yoga und Wald

Yoga im Wald: Achtsame Übungen fördern Ruhe, Konzentration und Körpergefühl. Waldbaden stärkt Körper und Seele, Yoga bringt Balance und lässt uns die eigene Natur spüren.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 10.04.2026 - Sa 11.04.2026, 16:00 - 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Evi Schroffenegger - Sabine Vieider

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Yoga und mehr

Yoga-Tag mit Kundalini und Vinyasa: Praxis für Nervensystem-Balance, Yoga Nidra, Klang und Atem. Journaling zur Reflexion, neue Erkenntnisse und Mythenklärung. Für alle geeignet.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: So 22.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Julia Brenner

Gebühr: € 85

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Somatic-Yoga Achtsamkeit neu erfahren

Somatische Übungen regulieren Emotionen und Stress durch natürliche Bewegung, Yin Yoga und achtsame Körperwahrnehmung – für ein ausgeglichenes Nervensystem.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 20.02.2026 - Fr 17.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr (4 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Susanne Burchia
Gebühr: € 45
Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, 0471 964178

Yoga Retreat am Berg

Yoga-Retreat im Nonstal: Achtsamkeit, Yoga- und Atemtechniken für mehr Wohlbefinden. Unterkunft im Hotel Zum Hirschen, Naturerlebnisse, Meditation und Entspannung inklusive.

Ort: Unsere Liebe Frau im Walde-St. Felix, Malgasott 2
Zeit: Fr 28.08.2026 - So 30.08.2026, 15:00 - 12:30 Uhr (10 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Beate Andergassen
Gebühr: € 450
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Yoga im Freien

Yoga stärkt Atemkraft, löst Verspannungen und aktiviert Selbstheilungskräfte. Für mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und Lebensfreude – ganz ohne Leistungsdruck.

Ort: Bozen, Glaningerweg 1
Zeit: Mi 27.05.2026 - Mi 01.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 Kurstage
Ort: Mölten, Schlernstraße, 1
Zeit: Mo 29.06.2026 - Mo 03.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Kurstage
Referent*in: Barbara Serra
Gebühr: € 107
Ort: Nals, Petermannweg 7
Zeit: Mi 01.07.2026 - Mi 29.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Kurstage
Referent*in: Katharina Dennert Zeller
Gebühr: € 95
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Yoga Retreat am Gardasee

Yoga-Retreat am Gardasee: Entspannung, verschiedene Yoga-Stile und Atemtechniken für mehr Balance. Unterkunft im Yogarefugium San Tomè, Zweibettzimmer, Natur und Achtsamkeit inklusive.

Ort: Nago-Torbole, Schlernstraße, 1
Zeit: Fr 29.05.2026 - So 31.05.2026, 15:00 - 12:30 Uhr (10 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Beate Andergassen
Gebühr: € 420
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vinyasa Power Yoga im Freien

Vinyasa Power Yoga verbindet Atmung und Asanas zu fließenden, kraftvollen Bewegungen. Es ist dynamisch, intensiv und schweißtreibend – eine Kombination aus Spiritualität und Energie.

Ort: Ritten, Wolfsgruben 22
Zeit: Di 23.06.2026 - Do 16.07.2026, 18:30 - 19:30 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage
Referent*in: Evi Pichler Rödel
Gebühr: € 99
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Yoga und Meditation im Freien

Stressabbau mit Übungen der Bihar School of Yoga: Meditation, Bewegung, Pranayama und Theorie fördern Harmonie, Abstand vom Alltag und neue körperliche sowie geistige Energie.

Ort: Welschnofen, Schlernstraße, 1

Zeit: Do 09.07.2026 - Do 13.08.2026, 18:45 - 20:00 Uhr 6 Kurstage

Referent*in: Barbara Serra

Gebühr: € 94

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Somatisches Yoga

Somatisches Yoga: Sanfte, achtsame Bewegungen lösen Spannungen, fördern Körperbewusstsein, Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht – ideal zur Stressreduktion.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Rottenburgerplatz 3

Zeit: Mo 23.02.2026 - Mo 04.05.2026, 19:10 - 20:25 Uhr (17 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Susanne Burchia

Gebühr: € 156

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vinyasa Power Yoga

Vinyasa Power Yoga kombiniert fließende Bewegungen mit synchronisierter Atmung. Kraftvolle Asanas fördern Fitness, Stärke und Flexibilität, ohne den spirituellen Aspekt zu verlieren.

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 26

Zeit: Mo 23.02.2026 - Mo 04.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr (0 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Veronika Franzelin

Gebühr: € 125

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga verbindet dynamische Asanas und Atmung zu einem meditativen Flow. Ideal für alle, die Bewegung, Entschleunigung und geistige Ruhe suchen – aktiv und harmonisch zugleich.

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 26

Zeit: Mi 25.02.2026 - Mi 29.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr (13 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Veronika Franzelin

Gebühr: € 125

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Yoga für Männer – Kraft, Fokus und Entspannung

Yoga für Männer: Vier Einheiten für Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Fokus auf Atmung, Achtsamkeit und Ausgleich – ohne Leistungsdruck. Für Anfänger und Geübte geeignet.

Zielgruppe: Interessierte Männer

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Mi 25.02.2026 - Mi 18.03.2026, 20:00 - 21:15 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Sieghard Gostner

Gebühr: € 60

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Vinyasa Ashtanga Yoga

Vinyasa und Ashtanga Yoga: Dynamische Praxis für Entspannung, bessere Konzentration, Kraft und Flexibilität. Reduziert Stress, stärkt Haltung und bringt mehr Zufriedenheit ins Leben.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Fr 06.03.2026 - Do 07.05.2026, 08:00 - 09:15 Uhr (17 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Vanessa Plattner

Gebühr: € 135

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, 0471 964178

Yin Yoga

Yin Yoga: Ruhiger, meditativer Stil mit Positionen am Boden, 3–5 Minuten gehalten. Sanftes Dehnen von Faszien und Bindegewebe für Energiefluss und Entspannung. Für Anfänger und Geübte.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Monika Maria

Gebühr: € 80

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Yoga Morgenroutine

Hatha Yoga am Morgen: Achtsame, fließende Übungen stärken Atemkraft, lösen Verspannungen und aktivieren Selbstheilungskräfte. Ideal für Anfänger und Geübte – perfekter Tagesstart.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 01.04.2026 - Mi 13.05.2026, 06:45 - 07:45 Uhr (9 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Verena Golser

Gebühr: € 76

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Hatha Vinyasa Yoga

Kombination aus Hatha-Elementen und Vinyasa-Prinzipien. Fließende Abläufe und ruhige Haltungen verbinden Atmung und Bewegung für ganzheitliches Training.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Mo 13.04.2026 - Mo 18.05.2026, 18:00 - 19:20 Uhr (11 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Mair

Gebühr: € 96

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, 0471 964178

Yogilates

Yoga und Pilates vereint: Fokus auf Beckenboden, Taille und Atmung für Entspannung. Richtige Haltung in Asanas und mentale Ruhe stehen im Mittelpunkt.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Do 16.04.2026 - Do 28.05.2026, 19:15 - 20:15 Uhr (9 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Isabella Maier

Gebühr: € 105

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, 0471 964178

Das Kursangebot ist sehr groß und vielfältig.
Unter „Anbieter und Angebote“ finden Sie die Kontaktdaten der
Weiterbildungseinrichtungen, die Kurse in diesem Bereich anbieten.

Online unter

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

finden Sie ständig aktualisierte Weiterbildungsangebote.



Yoga mit Kindern

Happy Family Yoga

Familienyoga schafft gemeinsame Auszeiten: Kinder und Erwachsene üben zusammen, spüren sich bei Partnerübungen, geben Halt und erleben Spaß fernab vom hektischen Alltag.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 07.02.2026 - So 08.02.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Michaela Moser - Adelheid Plattner

Gebühr: € 99 Normalpreis, € 114 Solidaritätspreis, € 84 Mindestpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Kinderyoga: discover with all senses

Deutsch-Englisch Yoga für Kinder (6-11): Spielerische Abenteuer in zwei Sprachen fördern Selbstvertrauen, Konzentration und Körperwahrnehmung. Spaß und Freude stehen im Mittelpunkt.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Rottenburgerplatz 3

Zeit: Mo 20.07.2026 - Fr 24.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Elise-Marie Hütterer

Gebühr: € 119

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kinderyoga

Kinderyoga-Grundlagen: Gestalte spielerische Einheiten für Kinder ab 3 Jahren. Lerne Übungen, Spiele, Geschichten und wie Yoga Entspannung und Zufriedenheit fördert. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Sa 28.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Daniela Klotz

Gebühr: € 75 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Reiten

Reiten - Pferde kennenlernen und erleben

Kinder lernen die Bedürfnisse der Pferde durch Striegeln und Pflegen kennen. Unter Anleitung machen sie erste Reitversuche im Schritt und Trab – ein Erlebnis voller Vertrauen und Freude.

Zielgruppe: Für Kinder ab 6 Jahren

Ort: Klausen, Griesbruck 40

Zeit: Sa 09.05.2026 - Sa 16.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (8 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lisa Marinelli

Gebühr: € 65

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Voltigieren und Reiten für Kinder

In dieser Woche lernen wir Voltigieren auf dem Pferd mit Decke, üben Reiten mit Sattel und Zügel und entdecken die Kultur von Indianern und Cowboys – voller Spaß und neuer Erfahrungen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Mo 20.07.2026 - Fr 24.07.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepaz

Gebühr: € 220

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Feldenkrais

Feldenkrais - Beweglichkeit neu erleben

Sanfte Bewegungen lösen Verspannungen, fördern Haltung und Koordination. Mehr Leichtigkeit ohne Druck. Für alle, keine Vorerfahrung nötig.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 07.02.2026 - Sa 06.06.2026, 14:00 - 17:30 Uhr 2 Kurstage

Referent*in: Brigitte Vorhauser

Gebühr: € 40, bei allen 5 Einheiten 180€

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Feldenkrais und Tanzen

Tage voller Bewegung: Sitzend, stehend, tanzend und liegend verbessern wir Haltung, lösen Verspannungen und üben Kreis-, Paar-, Volks-, Standard- und lateinamerikanische Tänze.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 01.03.2026 - Mi 04.03.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (33 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Gabi Riffesser - Helga Spitaler - Brigitte Vorhauser

Gebühr: € 210

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Feldenkrais, Leben ist Bewegung

Feldenkrais fördert Wohlbefinden, Lernen und Entwicklung. Mit gezielten Bewegungen lernen wir schmerzfrei, leicht und achtsam zu leben und den Körper bewusst wahrzunehmen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 12.02.2026 - Sa 14.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (25 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Brigitte Vorhauser

Gebühr: € 180

Zeit: Fr 29.05.2026 - Sa 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Brigitte Vorhauser

Gebühr: € 120

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Feldenkrais- Beweglicher Körper, wacher Geist!

Feldenkrais macht unbewusste Muster sichtbar und hilft, gesunde Bewegungen zu erlernen. So lassen sich Verspannungen, Schmerzen und Einschränkungen reduzieren und neue Leichtigkeit gewinnen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Pillhofstr. 37

Zeit: Di 14.04.2026 - Di 26.05.2026, 18:30 - 19:30 Uhr (9 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Margit Hrasdil

Gebühr: € 105

Veranstalter: Soziale Genossenschaft Zentrum Tau, 0471 964178

Feldenkrais-Methode - Leben ist Bewegung

Gesundheitswoche mit Feldenkrais: Wir lernen alte Muster zu verlernen, werden beweglicher und fühlen uns jünger. Wanderungen und Natur helfen, das Gelernte umzusetzen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 27.04.2026 - Do 30.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (38 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Michael Georg Luschmann - Doris Eveline Luschmann

Gebühr: € 210

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Schwimmen

Kraulkurs für Erwachsene

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Verbesserung der Kraultechnik, es werden aber auch Tipps und einzelnen Übungen zur Verbesserung des Brustschwimmens und Rückenraul gegeben

Ort: Ritten, Dorfstraße 8

Zeit: Mo 13.04.2026 - Mo 18.05.2026, 19:30 - 20:30 Uhr (8 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Alexa Nösslinger

Gebühr: € 97

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Schwimmen für Erwachsene

In diesem Kurs verfeinern Sie die Technik des Brustschwimmens und erlernen das Rückenschwimmen und das Kraulen.

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Kalterer See 18

Zeit: Di 09.06.2026 - Do 25.06.2026, 18:30 - 19:30 Uhr (8 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Karl Konzert

Gebühr: € 105

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Interkultureller Schwimmkurs für Frauen

Inhalte: Wassergewöhnung, Schwimmtechniken erlernen und verbessern, Schwimmen ohne Hilfsmittel, neue Schwimmstile

Zielgruppe: Ausländer, Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Ort: Meran, Dantestraße 34

Zeit: Fr 20.03.2026 - Fr 22.05.2026, 16:50 - 17:45 Uhr (10 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Sonia Keppel

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Qigong

Qi Gong Basisseminar 2

Vertiefung von Theorie und Praxis, inkl. Körperenergetik, Achtsamkeit, Selbstmassagen, Gelenk- und Rückenübungen, Qi Gong-Flow. Videokurse für Zuhause enthalten.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 06.02.2026 - Sa 07.02.2026, 14:00 - 16:30 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Monika Brandauer

Gebühr: € 295

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Qigong - Übungen für jeden Tag

Mit einfachen Bewegungen aktivieren Sie Meridiane, regulieren die Atmung und fördern Beweglichkeit. Energie fließt, Bewegungen werden entspannt, Körperwahrnehmung feiner.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Mo 02.02.2026 - Mo 30.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr (11 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Emanuela Amalia Costa

Gebühr: € 105

Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229 537

Qi Gong für die Gesundheit

Qi Gong: Fließende Bewegungen, Atem- und Meditationsübungen aktivieren Energie, fördern Ruhe und Wohlbefinden. Ideal gegen Stress, für Gesundheit und neue Lebensfreude.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 28.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Manuela Gottardo

Gebühr: € 85

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Shaolin Qi Gong

Shaolin Qi Gong

Fließende, achtsame Bewegungen mit bewusster Atmung stärken den Körper, lösen Spannungen, fördern Konzentration und bringen Ruhe sowie innere Einheit.

Ort: Olang, Geiselsbergerstraße 12

Zeit: Mi 04.02.2026 - Mi 18.03.2026, 18:00 - 19:15 Uhr 9 Kurstage

Referent*in: Robert Holzer

Gebühr: € 116

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Shaolin Qi Gong im Freien

Achtsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung stärken Körper und Geist, lösen Spannungen, fördern Konzentration und bringen Ruhe sowie innere Harmonie.

Ort: Bozen, Glaningerweg 1

Zeit: Mo 11.05.2026 - Mo 22.06.2026, 09:00 - 10:00 Uhr (7 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Christine Janka

Gebühr: € 78

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Shaolin Qi Gong - Yi Jin Jing

Qi Gong entspannt Körper und Geist mit harmonischen Bewegungen, Atmung und Meditation. Gönn dir Zeit für dich und schenke deinem Körper neue Energie und Ruhe.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 25.02.2026 - Mi 25.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr (10 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Karin Wallnöfer

Gebühr: € 116

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Meditation, Entspannung

Meditation

Meditation - Pause von der Welt

Meditation lenkt die Aufmerksamkeit nach innen, fördert Ruhe und Selbstwahrnehmung. Sie hilft, Stress abzubauen und den Kontakt zum eigenen Befinden wiederzufinden. Alles, was du brauchst, ist Zeit für dich.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.03.2026 - So 22.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Nadia Brenner

Gebühr: € 120

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Moderne Meditation – Klarheit und Ruhe im Alltag

Meditation hilft, den Alltag mit Ruhe und Klarheit zu meistern. Im Kurs lernst du Atemübungen, Achtsamkeit und kurze Meditationen für Stressabbau und innere Stabilität.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Fr 06.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tanja Treis

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Meditation erleben: Entdecke Deine innere Stille

Meditationsseminar: Zwei Tage Theorie und Praxis, verschiedene Techniken für Ruhe und Klarheit. Ideal für persönliche Entwicklung oder Zusatzqualifikation in Yoga, Wellness und Gesundheit.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 27.03.2026 - Sa 28.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Stefan Torggler

Gebühr: € 250

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Meditation: Mehr als nur Entspannung

Meditation hilft, innere Ruhe und Klarheit zu finden. Im Seminar lernst du Techniken, die das Nervensystem entspannen und Gelassenheit im Alltag fördern. Offenheit genügt – entdecke neue Freude!

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Nadia Brenner

Gebühr: € 85

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Entspannung (Atemarbeit, Klangschalen & Co.)

Waldbaden

Achtsamkeit und Entspannung in der Natur - Erleben Sie, wie Waldbaden Körper und Seele stärkt – und lernen Sie, diese heilsame Praxis wirkungsvoll in Ihre Naturangebote für Gruppen zu integrieren.

Zielgruppe: Interessierte, Wanderführer*leiter

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Monika Engl

Gebühr: € 135

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471097133

Esperto/a in bagno di foresta - Corso di formazione

Bagno di foresta: pratica immersiva nella natura che riduce stress e rafforza il sistema immunitario. Il corso forma guide con teoria, pratica e diploma per esperienze rigeneranti nel bosco.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 27.03.2026 - Sa 04.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (75 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Arno Cardini

Gebühr: € 980

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

7

Stress di net!- Wege in die innere Ruhe

Stressbewältigung leicht gemacht: Im Seminar lernst du praxisnahe Methoden wie Achtsamkeit und Embodiment, erstellst dein Stressprofil und stärkst dich für mehr Gelassenheit im Alltag.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 10.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Ruth Rieder

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Raus aus dem Stress: Entspannungspraxis für Körper und Geist

Lerne effektive Entspannungstechniken, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Achtsamkeitsübungen und kreatives Training fördern Ausgeglichenheit, Körperwahrnehmung und Lebensfreude.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Di 24.02.2026 - Di 24.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (10 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Trenkwalder

Gebühr: € 95

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413 705

Die Kunst der Achtsamkeit

Wochenende für gelebte Achtsamkeit: Wir reflektieren Gewohnheiten und lernen praktische Übungen für mehr Ruhe, Gelassenheit und Präsenz im Alltag.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (16 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Martina De Rosi

Gebühr: € 190

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Atemübungen für die innere Ruhe

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

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 05.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Zeit: Fr 13.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Sieglinde Schrei

Gebühr: € 19

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Integratives Atmen - Ruhe und Kraft

Erlebe Atem als Ressource für Entspannung und innere Stärke. Lerne Techniken für freien, kraftvollen Atem, löse Blockaden und fördere Selbstbewusstsein und Gelassenheit.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 27.02.2026 - Sa 28.02.2026, 14:00 - 17:30 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Martin Gartner

Gebühr: € 250

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Durch Holotropes Atmen und Meditation entstehen veränderte Bewusstseinszustände, die Heilung und Selbstbegegnung fördern. Blockaden lösen sich, Energie wird frei für neue Ausrichtung.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 07.02.2026 - So 08.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Sa 06.06.2026 - So 07.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Mario Knappe - Ingrid Mair

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Sinne(er)leben, Kraft spüren

Ein Tag für Entspannung: Mit Klangschalenmassage und Düften ätherischer Öle entdecken wir, wie Töne und Gerüche Körper und Psyche beruhigen und Oasen der Ruhe im Alltag schaffen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 07.03.2026 - So 08.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Doris Ebner - Renata Resetericova

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Gesundheit aus eigener Kraft

Das Basisseminar vermittelt Atem-, Entspannungs- und Bewusstseinstechniken für Selbstregulation, Regeneration und innere Balance. Übungen fördern Seh- und Hörkraft, Immunsystem und Stressabbau.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 26.05.2026 - Sa 30.05.2026, 16:00 - 16:30 Uhr, 5 Kurstage

Referent*in: Georgi Jerkov - Tatyana Jerkova

Gebühr: € 749, € 70 für Tag 1

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Tag der Stille

Ein Schweigetag mit Meditationen und sanften Körperübungen bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Achtsamkeit, Stille und Selbstbegegnung stehen im Mittelpunkt für innere Ruhe.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Manuela Gottardo

Gebühr: € 85

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Im Arbeitsalltag entspannt auf praktische Art und Weise

Das Seminar vermittelt praktische Übungen wie Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Blindenführung, Körperreise, Musik-Entspannung und Autosuggestion zur Stressbewältigung.

Ort: Bozen, Mitterweg 5

Zeit: Fr 06.02.2026, 08:30 - 15:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Michele Cattani

Gebühr: € 150

Veranstalter: HDS Servicegenossenschaft, 04711310312

Basisseminar: Klangschaalenmassage

Klangschaalenmassage: Sanfte Schwingungen lösen Verspannungen und fördern Ruhe. Im Basisseminar lernst du Theorie, Techniken und sichere Anwendung für wohltuende Selbst- und Partnerarbeit.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 14.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Werner Kirschner

Gebühr: € 125, € 65, Teilnahmebeitrag Wiederholerpreis

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Aufbauseminar: Klangschaalenmassage

Im Aufbauseminar lernen Sie, eine ganzheitliche Klangmassage für Körper, Geist und Seele durchzuführen, inklusive westlicher und östlicher Konzepte, Imaginationsreisen und praktischem Training.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 15.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Werner Kirschner

Gebühr: € 125, € 65 Wiederholerpreis

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Klangmassage - Ausbildung

Sie lernen, Klangschalen zur Stressreduktion, innerer Balance und Wohlbefinden einzusetzen, vertiefen Selbstwahrnehmung und entdecken vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Ort: Bruneck, Dantestraße, 1

Zeit: Mo 16.03.2026 - Fr 20.03.2026, 10:00 - 18:00 Uhr (40 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Beate Keplinger

Gebühr: € 890

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, 0474 413 705

Informationsveranstaltung Klangmassage - Ausbildung

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 11.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Beate Keplinger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, 0474 413 705

Klangbad - Entspannung pur

Beim Klangbad erzeugen Klangschalen, Gongs und Trommeln heilende Schwingungen, die Körper und Geist entspannen, Selbstheilungskräfte aktivieren und tiefes Wohlbefinden fördern.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 23.04.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Roberta Bechelli - Paolo Tirello

Gebühr: € 25

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Yoga und Klang

Yoga fördert Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung ohne Leistungsdruck. Klangschalen wirken tief, lösen Blockaden und schenken Lebendigkeit für innere Harmonie.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 06.03.2026 - Sa 07.03.2026, 16:00 - 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Evi Schroffenegger - Sabine Vieider

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Farbe - Duft - Klang

Farben, Düfte und Klangschalen beruhigen den Geist und entspannen den Körper. Atemübungen, Meditation und Affirmationen begleiten das Loslassen. Eine Reise durch die Sinne.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 28.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Martina Ploner

Gebühr: € 85

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472832204

Klangschalen Grundkurs

Im Grundkurs lernen Sie, Klangschalen zur Entspannung bei sich und anderen einzusetzen. Inhalte: Grundlagen, Spieltechnik, Eigenmassage, Aura-Reinigung, Intuitionstraining und Klangbad.

Ort: Bozen, Duca d'Aosta, 62

Zeit: Sa 28.02.2026 - So 01.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Anna Matteazzi

Gebühr: € 275

Veranstalter: Anna Matteazzi - AnKlang, 339 4662753

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs vermittelt Achtsamkeit, altersgerechte Konfliktbewältigung, Grenzen setzen und Selbstbewusstsein stärken sowie realistische Selbstverteidigung bei Würgegriffen.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 28.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Tirol, Seminarstraße 5

Zeit: Sa 18.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Manfred Obexer

Gebühr: € 54

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Selbstverteidigung für Jugendliche

Der Kurs behandelt Achtsamkeit, altersgerechte Konfliktbewältigung, Grenzen setzen, Selbstbewusstsein stärken sowie realistische Selbstverteidigung bei Würgegriffen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 14.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bruneck, Pipenstraße 6

Zeit: Sa 11.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Manfred Obexer

Gebühr: € 54

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Lerne dich selbst zu schützen

Selbstverteidigung: Grenzen setzen, Täterstrategien erkennen (4A), Körperhaltung, Fluchtwege, Verhalten im Bus, Mobbing, Angriffsziele, „Nein“ sagen, Pratzentraining.

Zielgruppe: Jugendlichen von 10 - 14 Jahren

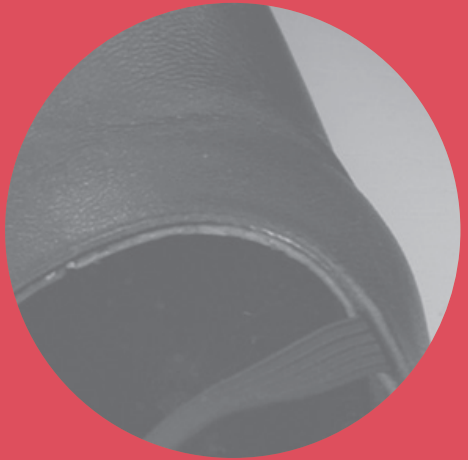
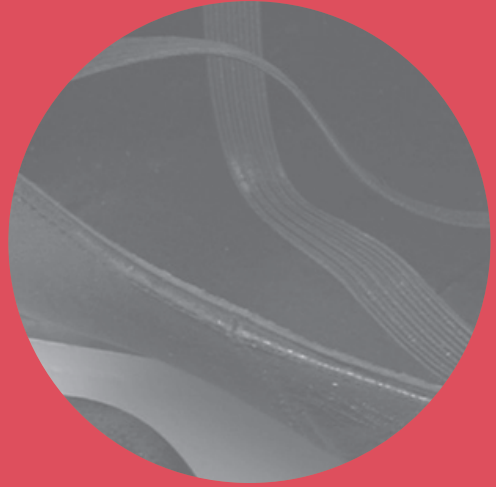
Ort: Sterzing, Turnhalle Grundschule Rampold, Hans-Multscher Platz 1

Zeit: Mo 13.07.2026 - Fr 17.07.2026, 09:00 - 10:30 Uhr (10 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Michael Pfattner

Gebühr: € 90

Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, 0472 751 152





8 Leben mit Beeinträchtigungen

Angebote für Eltern, Pädagog*innen, Interessierte	300
Gemeinsam Lernen	302
Gemeinsam Kochen	304
Kochworkshop	304
Mit Tieren	304
Gemeinsam Entdecken und in Bewegung	307
Musik und Theater	310
Entspannung	311
Kreativität	311

Leben mit Beeinträchtigungen

Angebote für Eltern, Pädagog*innen, Interessierte

Barrierefreiheit im digitalen Alltag - verstehen, erleben

Kurs Barrierefreiheit: In 2 Stunden lernen wir, digitale Inhalte für alle zugänglich zu machen. Mit Praxisbeispielen und einfachen Anpassungen für Websites, PDFs und Social Media.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 12.05.2026, 09:00 - 11:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Augusto Bernardi

Gebühr: € 29

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Positive Psychologie in Schule und Familie

Mit kleinen Änderungen große Erfolge erzielen. Kinder aus der Angstzone in die Lernzone begleiten. Für Pädagog*innen, Integrationskräfte und Eltern zur Förderung sozialen Verhaltens.

In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Ort: ONLINE

Zeit: Fr 28.08.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Bernadette Wieser

Gebühr: € 67

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Basisfertigkeiten: Die Grundfertigkeiten des Lernens

Grundfertigkeiten fürs Lernen – Körpersprache, Raumorientierung, Gedächtnis und Programme „Yes we can“ & „Frühes Lesen“ mit Videobeispielen für Lesen, Schreiben, Rechnen.

In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: ONLINE

Zeit: Di 25.08.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Bernadette Wieser

Gebühr: € 67

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Yes we can! Rechnen mit links und mit rechts

„Rechnen lernen mit links und rechts“ – Fingerrechenmethode aktiviert beide Gehirnhälften, fördert Grundrechenarten und Langzeitgedächtnis. Theorie und Praxis für Eltern und Interessierte.

In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: ONLINE

Zeit: Do 27.08.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Bernadette Wieser

Gebühr: € 67

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Lesen und Schreiben lernen: gewusst, wie!

Übungen zur phonematischen Differenzierung, Gedächtnistraining, Umsetzung „Frühes Lesen“, Silbenlesen, Mind Maps und einfache Sprache für kreative Textgestaltung.

In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Zielgruppe: Das Webinar richtet sich an Pädagog*Innen sowie Mitarbeiter*Innen für Integration und alle Eltern, die ihr Wissen vertiefen und praktische Anregungen für die Förderung von Kindern im Schriftspracherwerb erhalten möchten.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 26.08.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Bernadette Wieser

Gebühr: € 67

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Sexualität und Menschen mit Beeinträchtigung

Sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Beeinträchtigung: Vortrag und Einblick in die Arbeit des Vereins Senia, mit Fokus auf Aufklärung, Chancen und Herausforderungen in Betreuung und Pflege.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 21.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Judith Hofer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Erfolgreich vermitteln mit der IN-KONTAKT-Methode® nach Jürgen Länge

Intensivseminar: Professionelle Akquise für Integration von Menschen mit Behinderung. Strategien, kreative Methoden und IN-KONTAKT®-Kommunikation für erfolgreiche Kooperationen.

Zielgruppe: Fachkräfte

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Di 05.05.2026 - Mi 06.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Jürgen Länge

Gebühr: € 365 mit MwSt.

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Der TEACCH

Ansatz zur Begleitung von Menschen im Autismus-Spektrum: TEACCH®-Methode mit visuellen Strukturierungshilfen, praktischen Übungen und Umsetzungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag.

Zielgruppe: Sozialbetreuer*innen, Mitarbeiter*innen für die Integration, Betreuer*innen

Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1

Zeit: Di 24.03.2026 - Mi 25.03.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)

Referent*in: Markus Kiwitt

Gebühr: € 90

Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Wohnbegleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Es geht um das Grundbedürfnis Wohnen. Diskutiert werden Chancen für selbstbestimmtes Wohnen psychisch kranker Menschen, verschiedene Angebote und neue Ideen aus Sicht von Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften.

- Zielgruppe:** Sozialbetreuer*innen, Altenpfleger*innen, Betreuer*innen für Menschen mit Behinderung
Ort: Bozen, Wolkensteingasse, 1
Zeit: Di 28.04.2026 - Mi 29.04.2026, 08:45 - 16:45 Uhr (19 WBh)
Referent*in: Renate Ausserbrunner
Gebühr: € 90
Veranstalter: Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, 0471 303022

Zweite Chance für das Gehirn

In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung
 Frühkindliche Reflexe können Entwicklung stören. Neuromotorische Übungen geben dem Gehirn Impulse für Reifung und bringen Ruhe ins System.

- Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: ONLINE
Zeit: Mo 24.08.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Bernadette Wieser
Gebühr: € 67
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Konflikte als natürlicher Bestandteil der Gruppendynamik in der Arbeit mit behinderten Menschen

Seminar: Konflikte verstehen und konstruktiv bearbeiten. Ursachen erkennen, Chancen nutzen und Gruppenprozesse positiv gestalten – für Wachstum und erfolgreiche Zusammenarbeit.

- Zielgruppe:** Personen, die mit Menschen mit Behinderung haupt- oder ehrenamtlich arbeiten
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Di 28.04.2026 - Mi 29.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Irene Terzer
Gebühr: € 275 mit MwSt.
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

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: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Mi 25.02.2026 - Mi 29.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 Kurstage
Referent*in: Elisabeth Flöss - Michaela Kofler
Gebühr: € 54
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 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 26.02.2026 - Do 09.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr (16 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Martha Fuchs

Gebühr: € 44

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Besuch bei Persönlichkeiten unseres Landes: Marta Stocker

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, Schlernstraße, 1

Zeit: So 01.02.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Denkend spielen - Wer mitspielt gewinnt!

Wir verbringen einen besonderen Nachmittag mit verschiedenen Spielen. Egal ob drinnen oder draußen, es gilt: wer mitspielt, gewinnt! Durch das Spiel fördern wir nämlich unsere Kreativität und kognitiven Fähigkeiten, wir steigern unsere Sozialkompetenzen, unser Selbstwertgefühl und unsere Konfliktfähigkeit. Und ganz nebenbei lernen wir uns selbst und andere besser kennen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Natz-Schabs

Termin 1: Sa 14.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Termin 2: Sa 16.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Termin 3: Sa 06.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Roberto De Luca - Astrid Wieser

Gebühr: jew. € 10

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Denkend spielen - Faschingsfeier

Verkleidet oder nicht - wir verbringen einen unsinnigen Nachmittag mit viel Spaß, Spiel und Musik. Durch das Spiel fördern wir unsere Kreativität und kognitiven Fähigkeiten, wir steigern unsere Sozialkompetenzen, unser Selbstwertgefühl und unsere Konfliktfähigkeit.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Do 12.02.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca - Astrid Wieser

Gebühr: € 12

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gemeinsam Kochen

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 Herd, Mixer und vieles mehr.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18

Zeit: Fr 06.02.2026 - Fr 27.02.2026, 13:30 - 17:30 Uhr (16 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Maria Theresia Grossgasteiger

Gebühr: € 38

Ort: Lana, Franz-Höfler-Straße 6

Zeit: Mi 18.03.2026 - Mi 01.04.2026, 15:30 - 18:30 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Birgit Prast

Gebühr: € 72

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kochworkshop

In Zusammenarbeit mit dem AEB

Im Kochworkshop werden wir eine Woche lang zusammen kochen, Spaß haben, ratschen und eine feine Zeit haben. Nach dem Kochen essen wir gemeinsam. Anschließend räumen wir zusammen alles auf.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Handwerkerzone 14

Zeit: Mo 22.06.2026 - Fr 26.06.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: N. N. - Birgit Prast

Gebühr: € 165

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Mit Tieren

Voltigieren für Kinder: Entdecke die Welt der Pferde

Hast du schon einmal ein Pferd gestriegelt, gebürstet oder ihm die Hufe ausgekratzt? Wie wird es sich wohl anfühlen auf einem Pferd im Schritt, Trab oder gar Galopp zu reiten und welche Geschicklichkeitsübungen traust du dir auf dem Pferd zu?

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Mo 16.02.2026 - Fr 20.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepez

Gebühr: € 190

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepez Tel. 366 2675606

Abenteuer Pferd - Voltigieren und Reiten

Voltigieren ist Akrobatik auf dem Pferd, bei der Kunststücke im Schritt, Trab oder Galopp gezeigt werden. Auch das Reiten mit Sattel und Zügel erfordert Mut und Selbstständigkeit. Die Teilnehmenden lernen den richtigen Umgang mit dem Pferd und stärken dabei ihr Selbstvertrauen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Mo 09.03.2026 - Mo 18.05.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (27 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepaz

Gebühr: € 190

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Voltigieren für Kinder: Alles rund um das Pferd

Pädagogisches Voltigieren. Das Pferd putzen, führen, füttern, herrichten, mit ihm spielen und auf ihm reiten. Bei all diesen Aktivitäten laufen bei uns Menschen Lernprozesse ab, die uns körperlich, geistig, emotional und sozial bereichern. Neben all diesen Aktivitäten hat das soziale Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einen hohen Stellenwert.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Do 12.03.2026 - Do 21.05.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (0 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepaz

Gebühr: € 190 Gebühr IVHS

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. 366 2675606

Voltigieren für Kinder: Zirkus mit dem Pferd

Zirkuswoche am Zingelerhof: Akrobatik auf dem Pferd, Kostüme und Requisiten selbst gestalten, Pferdepflege lernen. Abschluss mit Show inkl. Tänzer, Clowns, Jongleure und Trampolinkünstler.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Mo 06.07.2026 - Fr 10.07.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepaz

Gebühr: € 190

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. 366 2675606

Voltigieren für Kinder: Yakari und seine Pferde

Yakari-Woche: Voltigieren ohne Sattel, Vertrauen und Balance auf dem Pferd üben, Indianerkultur entdecken. Bewegung, Geschichten und neue Erfahrungen rund um Yakari und seine Pferde.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Mo 13.07.2026 - Fr 17.07.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepaz

Gebühr: € 190

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. 366 2675606

Voltigieren für Kinder: Pippi Langstrumpf und ihre Reitkünste

Pippi-Langstrumpf-Woche: Voltigierübungen in Schritt, Trab und Galopp, Pferdepflege und Umgang lernen. Für Kinder ab 6 Jahren, die Spaß am Reiten und Zirkus haben.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Mo 17.08.2026 - Fr 21.08.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepaz

Gebühr: € 220

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. 366 2675606

Voltigieren für Kinder: Kreative Pferdewoche

Pferde erleben und kreativ sein – Voltigieren, Pflege und Umgang mit Pferden. Kinder und Jugendliche sammeln körperliche, emotionale und kreative Erfahrungen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Freienfeld, R.-M.-Kruckenhauser-Str. 1

Zeit: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Damaris Crepaz

Gebühr: € 190

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Anmeldung über die Kursleiterin Damaris Crepaz Tel. 366 2675606

Die Welt der Esel entdecken - Asino Amico

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland. 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, Schlernstraße, 1

Zeit: Do 12.03.2026 - Do 23.04.2026, 09:30 - 11:30 Uhr (16 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Elisa Di Oto

Gebühr: € 89

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, Tel. 0471 061444

Gemeinsam Entdecken und in Bewegung

Wander- und Naturerlebniswoche

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

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck

Termin 1: Mo 06.07.2026 - Fr 10.07.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (57 WBh) 5 Kurstage

Termin 2: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (57 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: jew. € 92

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen

Woche für Kinder mit Down-Syndrom: Bewegung und Lernen im Alltag, Motorik fördern, Natur und Turnhalle erleben. Spaß, Entspannung und Gespräche für Eltern inklusive.

In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Vahrn, Salernstraße 26

Termin 1: Mo 13.07.2026 - Fr 17.07.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (45 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Sabine Unterfrauner

Gebühr: € 320, € 10, Für jede Begleitperson, Beitrag pro Tag

Termin 2: Mo 13.07.2026 - Fr 17.07.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (45 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Lisa Psailer

Gebühr: € 320, € 10, Für jede Begleitperson, Beitrag pro Tag

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

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

Termin 1: Sa 11.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Termin 2: Sa 16.05.2026, 10:00 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Termin 3: Sa 13.06.2026, 10:00 - 12:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Anna Gritsch

Gebühr: jew. € 8

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Bildungsclub „Happy“

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

Frühlingserwachen in Meran

Zeit: So 01.03.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh);

Zu Gast am Jaufen

Zeit: So 05.04.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Kennst Du Deine Heimat - Zu Besuch in Nordtirol

Zeit: So 03.05.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Natur- und Bergerlebnis Alta Badia

Zeit: So 07.06.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Bauwerke Südtirols - Der Nevesstause

Zeit: So 05.07.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Bergbauern hautnah - Geital in Osttirol

Zeit: So 02.08.2026, 08:30 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: jew. € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Die Oswaldpromenade

Unterwegs an den sonnigen Hängen der Bozner Altstadt.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca

Gebühr: € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Von Pfalzen zur Brunnenkapelle, Issinger Weiher

Ein schöner Spaziergang durch die Natur und Geschichte.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Pfalzen

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca

Gebühr: € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Der Panoramaweg St. Konstantin Völs

Schöne Wanderung oberhalb von St. Konstantin mit Blick ins Tal.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Völs am Schlern

Zeit: Sa 30.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca

Gebühr: € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Der Waalweg in Gais

Eine nette Wanderung auf einem alten Waalweg oberhalb von Gais.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Gais

Zeit: Sa 20.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca

Gebühr: € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Wanderung zu den Reinbachfällen

Schöne Rundwanderung in Sand in Taufers.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Sand in Taufers, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 11.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca

Gebühr: € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Wir grillen gemeinsam

Wir fahren nach Natz-Schabs zum Grillplatz Frun und grillen gemeinsam.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Natz-Schabs, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 01.08.2026, 11:00 - 15:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca - Astrid Wieser

Gebühr: € 18

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Club 3 - Wanderung zu den Reinbachfällen

Ein spannender Tag rund um Natur und Geschichte.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Jenesien

Zeit: Sa 22.08.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (0 WBh)

Referent*in: Roberto De Luca

Gebühr: € 21

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Musik und Theater

Trommelworkshop

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen selbstgemachten Instrumenten freien Lauf. Wir erlernen Grundtechniken und musizieren gemeinsam.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Sterzing, Margarethenstraße 8

Zeit: Mo 02.02.2026 - Mo 04.05.2026, 16:30 - 18:00 Uhr (24 WBh) 12 Kurstage

Referent*in: Paolo alias Jack Alemanno

Gebühr: € 57

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Gemeinsames Musizieren

Hier kannst du der Musikgruppe "MiteinAnders" über die Schultern schauen. Die Musiker zeigen dir verschiedene Musikinstrumente und wie sie zu erlernen sind. Du kannst sie bei einfachen Liedern mit verschiedenen Rhythmusinstrumenten begleiten oder mitsingen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Außerragen 16

Zeit: Mo 09.02.2026 - Mo 11.05.2026, 15:15 - 17:15 Uhr (11 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Klaus Graber - Alfred E. Mair

Gebühr: € 5, Band-Mitglieder

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Theaterworkshop il giardino segreto - Bühne frei!

in deutscher und italienischer Sprache, in Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland. Durch die Darstellenden Künste (Schauspiel, Gesang, Tanz) geben wir Teilnehmenden die Möglichkeit in ihrer Persönlichkeit zu wachsen und sich auszudrücken.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Salurn An Der Weinstraße, Dr.-J.-Noldin-Straße 20

Zeit: Mo 23.02.2026 - Mo 04.05.2026, 09:00 - 11:00 Uhr (27 WBh) 10 Kurstage

Referent*in: Sibille Bazzanella - Alice Caldani

Gebühr: € 133

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Rio Abierto - bedeutet offener Fluss

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Gemeinsam mit anderen Menschen wirst du dich zu Musik bewegen, tanzen und verschiedene Übungen machen. Dadurch kommt deine Energie ins Fließen, dein Körper fühlt sich lebendig an und deine Lebensfreude erwacht. Dabei ist jede Stunde anders: mal sanft, mal stürmisch, mal bewegend, mal erfrischend ...

Rio Abierto kennt kein Richtig und kein Falsch. Es ist einfach schön, wenn du dabei bist, mit deiner wunderbaren Einzigartigkeit und deinem ganz persönlichen Erleben.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Kurtatsch an der Weinstraße, A.-Nikoletti-Straße 31

Zeit: Di 24.02.2026 - Di 31.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr (8 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Katrin Unterhofer

- Gebühr:** € 56
Ort: Salurn Weinstraße, Schillerstraße 2
Zeit: Do 23.04.2026 - Do 04.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr (9 WBh) 7 Kurstage
Referent*in: Kathrin Ebner
Gebühr: € 65
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Entspannung

Wohlfühltag für die Frau

Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Gesichtereinigung und eine Gesichts- und Handmassage. Anschließend erhältst du tolle Schminktippis zum selbst ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Fantasie-Reise.

- Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Bruneck, Josef-Ferrari-Straße 18
Termin 1: Sa 07.02.2026, 09:30 - 11:30 Uhr (3 WBh)
Termin 2: Sa 14.03.2026, 09:30 - 11:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Sylvia Weger Zanatta
Gebühr: jew. € 14
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Die Seele baumeln lassen mit Klangreisen

Instrumente begleiten uns auf eine innere Reise, lösen Anspannung und fördern Entspannung sowie Harmonie für Körper und Seele.

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

- Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Kurtatsch an der Weinstraße, A-Nikoletti-Straße 31
Zeit: Mo 13.04.2026 - Mo 18.05.2026, 14:00 - 15:00 Uhr (8 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Anna Florina Ferrarese
Gebühr: € 52
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kreativität

Wir färben Ostereier und basteln ein Osternest

Gemeinsam marmorieren wir Ostereier und machen einen Osterstrauß.

- Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9
Zeit: Sa 28.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Astrid Wieser
Gebühr: € 15
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

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. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 24.02.2026 - Di 14.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr (14 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Claudia Tilk

Gebühr: € 76

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

T-Shirt gestalten

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

Dabei sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Michael-Pacher-Straße 8

Zeit: Do 12.03.2026, 15:05 - 17:05 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Farben Demattia

Gebühr: € 9 (inkl. Material)

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Frühlingsgefühle: Freies Malen und Kreativ Sein mit Musik

Wir kreieren gemeinsam tolle Frühlingsmotive mit viel Spaß und Fantasie!

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Sterzing, Kanonikus-Michael-Gamper-Platz 2

Zeit: Fr 13.03.2026 - Fr 27.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr (8 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Martha Fuchs

Gebühr: € 44

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Intuitives Malen

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit dein farbenfrohes Inneres nach Außen zu tragen, vor allem wenn das mit Worten vielleicht schwierig für dich ist. Das Ausdrucksmalen stellt an deine Kunst keine Ansprüche, denn du kannst ganz einfach durch deine Lieblingsfarben, deine Gedanken und Gefühle farbenreich in die Realität bringen.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Di 17.03.2026 - Di 14.04.2026, 15:05 - 17:35 Uhr (13 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Dorothea Taferner

Gebühr: € 58

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 21.04.2026 - Di 26.05.2026, 15:30 - 17:00 Uhr (12 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Dorothea Taferner

Gebühr: € 86

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Freies Sticken

Du stickst, wie es dir gefällt. Wir lassen uns auf das Zusammenspiel von Fäden, Farben, Stoffen und Stichen ein

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mi 15.04.2026 - Mi 29.04.2026, 15:30 - 17:00 Uhr (6 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Brigitte Ferdigg

Gebühr: € 37

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Häkeln für Anfänger

Häkeln kann man schnell erlernen und mit wenig Geld individuelle Projekte realisieren. Wir häkeln einzigartige Stücke von unserem ganz persönlichen Geschmack inspiriert.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 08.05.2026 - Fr 15.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr, 3 Kurstage

Referent*in: Samantha Scapin

Gebühr: € 25

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Farbenreich in den Sommer - Kreativtage

Jeder „Lebens“-Künstler gestaltet und malt in seinen Farben, weil jeder Maler als Mensch einzigartig und farbenreich ist. In dieser bunten Farben-Kreativwoche gehen wir auf Erkundungstour in die Welt der Farben. Wir philosophieren über unsere eigenen Lieblingsfarben und ergründen dabei spielerisch die Schönheit der Farbenwelt.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Mo 22.06.2026 - Mi 24.06.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Dorothea Taferner

Gebühr: € 64

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Mo 06.07.2026 - Fr 10.07.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (20 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Dorothea Taferner

Gebühr: € 82

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Naturworkshop

In Zusammenarbeit mit dem AEB. Gemeinsam begeben wir uns auf die Spuren des Waldes und die Natur im Allgemeinen. Wir werden die Natur hautnah erleben und unsere Sinneswahrnehmungen stärken. Mit Naturmaterialien basteln wir verschiedene Werkstücke.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

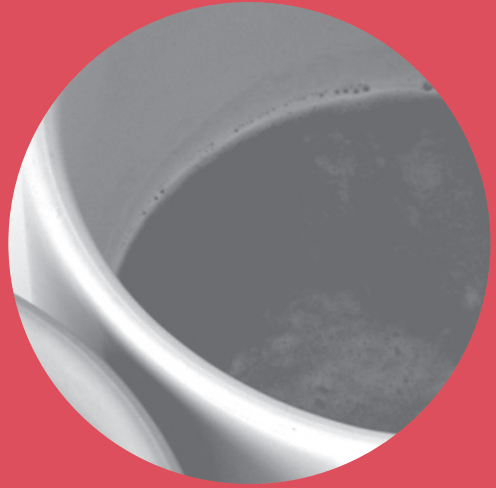
Ort: Kaltern an der Weinstraße, Schlernstraße, 1

Zeit: Mo 27.07.2026 - Fr 31.07.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Sieglinde Lageder - Petra Vieider

Gebühr: € 99

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444





9 Persönlichkeit, Familie, Spiritualität

9.1	Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie	316
9.2	Kommunikation	326
9.3	Partnerschaft	333
9.4	Familie und Kinder	339
9.5	Jugend	353
9.6	Älter werden	357
9.7	Religion, Spirituelles	359

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

HAPPY MINDS Belastungsempfinden junger Menschen

Junge Menschen fühlen sich durch die komplexe, dynamische Welt belastet, sorgen sich um ihre psychische Gesundheit und suchen Entlastung. Offenheit für Detox-Strategien wird diskutiert.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 24.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Beate Großegger

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Mental Load: Wenn eine an alles denkt

Mental Load ist die unsichtbare psychische Belastung durch das Organisieren von Alltagsaufgaben, meist von Frauen getragen. Dauerhafte Überforderung kann krank machen – Strategien helfen.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 07.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Sabrina Kader BEd.

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Sexualität und Menschen mit Beeinträchtigung

Sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Beeinträchtigung: Vortrag und Einblick in die Arbeit des Vereins Senia, mit Fokus auf Aufklärung, Chancen und Herausforderungen in Betreuung und Pflege.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 21.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Judith Hofer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Zuversichtlich in belastenden Situationen

Im Leben begegnen wir vielen Belastungen. Wir können meist nur beeinflussen, wie wir damit umgehen. Zuversicht hilft, Herausforderungen besser zu meistern – für uns und die Gesellschaft.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 05.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Erna Gappmayer-Löcker

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Selbstfürsorge im Alltag

Selbstfürsorge heißt, bewusst ins eigene Wohlbefinden zu investieren. Schon kleine Alltagsmaßnahmen stärken die Lebensqualität und helfen, proaktiv für sich selbst zu sorgen.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 19.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Erna Gappmayer-Löcker

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Warum wir ständig aneinander vorbeireden

Missverständnisse entstehen oft, wenn wir reden. Typische Fehler, Kommunikationsmodelle, Feedbackregeln und Persönlichkeitsstrukturen helfen, Kommunikation besser zu verstehen und zu steuern.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 09.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Petra Steinscherer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Was ist Persönlichkeit?

Jeder Mensch ist einzigartig – was macht unsere Persönlichkeit aus? Vortrag zu Persönlichkeitsmodellen, Fokus auf das Persolog-Modell, Verhaltenspräferenzen, Kommunikation und Selbsttest.

Ort: ONLINE: <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 23.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Petra Steinscherer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS Wie schütze ich mein Kind vor Sucht

Eltern können ihre Kinder von Anfang an begleiten, damit sie ihre Persönlichkeit gesund entfalten. So kann Sucht vorgebeugt werden. Grundlagen der Suchtprävention werden vorgestellt.

Ort: ONLINE <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 30.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Dagmar Philipp - Katharina Steiner

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

HAPPY MINDS KI und Kinderschutz

Im Vortrag „KI und Kinderschutz“ wird gezeigt, wie KI den Alltag von Kindern und Familien beeinflusst, welche Chancen und Risiken bestehen und wie man Kinder sicher begleitet.

Ort: ONLINE <https://zoom.us/j/6744010170>

Zeit: Di 07.07.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Leonie Koch - Barbara Syrowatka

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Persönliche Stärken entdecken

Jeder Mensch hat verborgene Stärken. Im Seminar werden diese durch Übungen entdeckt. Wer seine Potenziale nutzt, begegnet Herausforderungen selbstbewusst und bleibt auch in Stresssituationen handlungsfähig.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 25.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Martina Michaeler

Gebühr: € 95

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

NEU So tickst du – so ticken die anderen

Charaktere erkennen im Arbeitsalltag (BL). Lernen Sie mit DISC, wie Persönlichkeitsstile funktionieren und wie Sie besser kommunizieren und Konflikte vermeiden.

Programm: Erkennen Sie Typen, vermeiden Missverständnisse, fördern klare Kommunikation und entspannte Zusammenarbeit.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handwerks- und Industriebetrieben.

Ort: Bozen, Romstraße, 20

Zeit: Mi 04.03.2026, 08:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Alex Carli

Gebühr: € 60

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen, 0471 540720

Selbsterfahrung, Selbstwert, Selbstliebe

Selbstwert bei Kindern stärken

Dieses Webinar zeigt, wie Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln und wie Erwachsene sie dabei im Alltag stärken können. Mit praxisnahen Tipps, Übungen und Impulsen für mehr innere Stärke – zu Hause, in der Kita oder in der Schule.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 29.04.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Daniela Klotz

Gebühr: € 18

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, 0471 974778

Glaub nicht alles, was du denkst!

Unsere Gedanken prägen unser Leben, doch nicht alles, was wir denken, ist wahr. Im Workshop lernen wir, hinderliche Denkmuster zu erkennen und durch neue Perspektiven zu ersetzen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Sa 06.06.2026, 09:00 - 18:00 Uhr

Referent*in: Anna Maria Obrist Gantioler

Gebühr: € 65

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Tan-tra beginnt innen

Es geht darum, die Sinne zu öffnen, das Schöne bewusst wahrzunehmen, die eigene Kraft zu spüren und neugierig mehr von sich selbst zu entdecken sowie die Verbindung zum Ganzen zu erleben.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 17.04.2026 - So 19.04.2026, (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Miriam Pobitzer

Gebühr: € 210

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Leben gestalten

Das Seminar zeigt, wie Körper, Gefühle und Gedanken zusammenwirken. Bewusste Wahrnehmung fördert Wohlbefinden, innere Orientierung und mehr Leichtigkeit im Alltag.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 13.03.2026 - So 15.03.2026, (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Hermann Wegscheider

Gebühr: € 180

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Meinen Lebensweg selbst bestimmen

Klarheit im Lebensweg entsteht durch das Erkennen eigener Bedürfnisse, Werte und Ziele. Im Seminar lernst du, wie deine Werte mit Entscheidungen zusammenhängen und welche Fähigkeiten für die Zielerreichung nötig sind.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Hartmann Raffener

Gebühr: € 95

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Mentaltraining

9

Mental stark und gesund

Mentaltraining hilft, Herausforderungen im Beruf und Alltag zu meistern. Techniken wie Motivation, Fokus und Entspannung stärken die mentale Kraft und fördern den Umgang mit Stress.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 15.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Monika Niederstätter

Gebühr: € 135

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Sportmentaltraining

Erfolg beginnt im Kopf und sehr oft entscheidet schlussendlich die mentale Stärke über Sieg oder Niederlage – im Sport, im Berufsleben, im Alltag. Mentaltraining trainiert Selbstvertrauen, Motivation, Konzentration, Visualisierung, Stressmanagement und Entspannung.

Zielgruppe: Sportler*innen, Sportwissenschaftler*innen, Trainer*innen, Coaches, Berater*innen

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Mi 13.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Monika Niederstätter

Gebühr: € 135

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Beyond the mind - Mental health neu gedacht

Das Seminar verbindet biomedizinische und psychologische Ansätze, zeigt neue Ursachen für Burnout und betrachtet das Zusammenspiel von Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Magdalena Kofler

Gebühr: € 129

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Fit im Kopf

Mit lustigen Spielen trainieren wir unsere Reaktion, unser Gedächtnis, Achtsamkeit und Flexibilität. Für alle die ihren Geist offen und rege halten wollen.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Do 16.04.2026 - Do 07.05.2026, 09:30 - 10:30 Uhr (5 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Isolde Senoner

Gebühr: € 69

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

9

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele erinnern sich an Gesichter, aber nicht an Namen. Es gibt Methoden, um sich beides besser zu merken. Boris Konrad prägte sich 201 Namen und Gesichter in 15 Minuten ein.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 03.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Helmut Lange

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Lernen ist oft von alten Mustern geprägt. Mit Merktechniken kann man Zahlen, Fakten und Namen leichter behalten. Helmut Lange vermittelt dazu spannende Methoden.

Ort: ONLINE

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Helmut Lange

Gebühr: € 139

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Für Frauen

Gestärkt & gelassen durch die Wechseljahre und noch weiter

Workshop für Frauen in den Wechseljahren: Atemübungen und Meditationen helfen, Stress zu regulieren, Schlaf und Energie zu verbessern und innere Stabilität zu stärken.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 10.04.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Tanja Treis

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Mütter in Balance - Wege zu mehr Ruhe und Selbstfürsorge

Tipps und Techniken für Balance zwischen Mutterrolle und eigenen Bedürfnissen, Stressbewältigung und Selbstfürsorge für mehr Gelassenheit und Leichtigkeit.

Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Zeit: Mi 13.05.2026 - Mi 20.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (8 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Carmen Huber

Gebühr: € 78

Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229 537

Die Kraft der Frau: Woman Empowerment - weil du es dir wert bist!

SEL-FI Seminar: zwei Tage für Selbstkontakt, Klarheit und Kraft. Für Frauen, die Veränderung, Lebensziele und Eigenzeit suchen. Austausch, Inspiration und praktische Impulse.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Brigitte Schrott

Gebühr: € 75 für KFS-Mitglieder, € 95 für Nichtmitglieder

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Ein Tag ganz für mich!

Ein Tag für Frauen: Zeit für sich, fern von Alltag und Stress. Den eigenen „Topf“ mit Dingen füllen, die guttun. Entspannung, Natur und Kreativität als Kraftquellen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 22.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 110

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Sinn, Mut, Kraft

Mut zur Veränderung

Finde deine Potenziale und Vision. Im Workshop entdeckst du mit kreativen Methoden deine Stärken, entwickelst neue Ziele und gehst erste Schritte zur Umsetzung.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Sa 16.05.2026 - So 17.05.2026, (9 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ingrid Lughofer

Gebühr: € 200 (€ 180 bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.26)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Gesund leben mit Gefühl

Gefühle zeigen uns, was wir brauchen. Unterdrückte Emotionen kosten Kraft. Wer Gefühle bewusst zulässt, gewinnt Energie und Stärke. Fühlen kann zur Superkraft werden.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 06.02.2026 - Sa 07.02.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Astrid Fleischmann

Gebühr: € 120

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Stress & Konflikte

Achtsamkeit und Resilienz meine kleinen Momente

In diesem Seminar geht es darum, wie Sie Ihre Widerstandskraft im Alltag stärken können. Sie lernen, mit Belastungen besser umzugehen, die eigene Balance zu finden und auch in stürmischen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Ort: Bozen, SBB-Hauptsitz, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5

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

Referent*in: Vanessa Martini

Gebühr: € 65

Veranstalter: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, 0471 999335

Statt Burnout zum brennenden Feuer

Das Seminar stärkt Selbstbewusstsein und Resilienz, vermittelt Strategien gegen mentale Überforderung und zeigt, wie alltägliche Momente zu Kraftquellen werden.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 02.05.2026 - So 03.05.2026, (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Angelika Fauster

Gebühr: € 120

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Raus aus dem Stress: Entspannungspraxis für Körper und Geist

Lernen Sie Entspannungstechniken, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Achtsamkeit und Körperwahrnehmung fördern Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Ort: Bruneck, Via Dante Alighieri 1

Zeit: Di 24.02.2026 - Di 24.03.2026, (10 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Trenkwaller

Gebühr: € 95

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal, 0474 413 705

Resilienz – die Kraft, belastende Situationen zu meistern

Lernen Sie Methoden kennen, um Ihre inneren Ressourcen gezielt zu nutzen, Stress besser zu bewältigen und Ihre Gesundheit zu stärken – für mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 20.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Astrid Fleischmann

Gebühr: € 250

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Körperliche Spannung und Stress sanft abbauen

Möchtest du Körper und Nervensystem auf eine natürliche Weise beruhigen und verspannte Muster loslassen? TRE® (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises) hilft, Stress und Spannung durch neurogenes Zittern abzubauen. Übungen werden individuell angepasst.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Fr. 27.02.2026, Fr. 06.03.2026, Fr. 27.03.2026, 15:00 - 17:30 Uhr (10 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Daniela Petroni

Gebühr: € 378 (€ 220 bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.26)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

30 Minuten für mich - kurze Lernimpulse mit großer Wirkung

Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit mitten am Tag! Mit Entspannung, Selbstfürsorge, neuem Wissen und inspirierenden Gedanken stärken Sie Körper und Geist.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 10.03.2026 - Mi 13.05.2026, 12:30 - 13:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Fachreferent*in

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229 537

Stress- und Energiemanagement

Im Workshop lernen Sie, Prioritäten zu setzen, Stress abzubauen, mental als auch körperlich leistungsfähig zu bleiben und durch gute Planung produktiver zu werden.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 11.04.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 18.04.2026, 08:30 - 16:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Gerold Thaler

Gebühr: € 149

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Stressmanagement mit Augentraining

Gezieltes Augentraining, Entspannung und Körperübungen stärken Sehkraft, Selbstheilung und Wohlbefinden. Stressabbau, mehr Lebensfreude und bessere Konzentration. Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 30.04.2026 - Sa 02.05.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Georgi Jerkov - Tatyana Jerkova

Gebühr: € 439 inkl. umfangreicher Seminarunterlagen

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Auftanken statt Ausbrennen

Das Seminar sensibilisiert für Stress und Burnout, zeigt Prävention, Selbstfürsorge, Entspannungstechniken und Achtsamkeit, um frühzeitig gegenzusteuern.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Do 26.02.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger

Gebühr: € 195 (€ 175,5 bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.26)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Balance im Alltag

Klarheit und Energie für Beruf & Privatleben!

Das Seminar verbindet Methoden der Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit, stärkt Resilienz und hilft, Stress zu reduzieren und neue Energiequellen im Alltag zu erschließen.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Fr 31.07.2026 - Do 27.08.2026, 09:00 - 18:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lydia Herold - Christine Vigl

Gebühr: € 680

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Welt aus den Fugen

Unruhe, Anspannung, Angst und Überforderung prägen das gesellschaftliche Klima. Wie kann man Ohnmacht überwinden und zu mehr Zuversicht und innerem Gleichgewicht finden?

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Do 12.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Judith Bertagnolli - Sarah Gutweniger

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Familienaufstellung

System- und Familienaufstellung

Familienstellen macht unbewusste Muster sichtbar und hilft, Beziehungen zu klären. Neue Perspektiven und Versöhnung werden möglich, auch als Stellvertreter*in.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Fr 20.02.2026 - So 22.02.2026, (22 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Martin Meir
Gebühr: € 200 (€ 350 für Paare oder Geschwister; € 80 für Stellvertreter*in)
Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Trauer & Tod

Zusammen weitergehen – Familien nach einem Abschied stärken

Verlusterfahrungen bringen Familien aus dem Gleichgewicht. Das Seminar zeigt Wege im Umgang mit Trauer, Rituale und kreative Methoden, um neue Stabilität zu finden.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Fr 17.04.2026 - Sa 18.04.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Gabriela Mair Am Tinkhof
Gebühr: € 90 pro Person; € 135 pro Paar
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Das Herz für den Tod öffnen

Das Seminar hilft, sich Ängsten vor Tod und Abschied zu stellen. Ziel ist, das Herz für den Tod zu öffnen und diese Lebensphase bewusst und mit Liebe zu gestalten.

Ort: Brixen, Brunogasse 2
Zeit: Mi 10.06.2026 - So 14.06.2026, 16:00 - 13:00 Uhr (39 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Basilissa Jessberger
Gebühr: € 470
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Sterben für Anfänger*innen

Fachreferent*innen liefern Informationen zu Patientenverfügung, Testament, Palliativbetreuung sowie finanziellen und rechtlichen Regelungen. Sie erklären auf verständliche Weise, wie wir uns optimal auf den dritten Lebensabschnitt, den Generationswechsel und das eigene Ableben vorbereiten können.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Do 26.02.2026 - Fr 27.02.2026, 10:00 - 15:30 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Matthias Klauser, Elena Lanzi, Heino Pider, Magdalena Schwenbacher, Josef Torggler
Gebühr: € 160
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Patientenverfügung - Die letzten Dinge regeln

Unerledigte Dinge und nicht mitgeteilte Informationen können gerade am Ende des Lebens zur Herausforderung und Belastung werden. Sie können sich und Ihre Angehörigen darauf vorbereiten, indem Sie sich früh genug mit der Zeit am Lebensende auseinandersetzen.

Ort: Sterzing, Johann-W.-v.-Goethe-Platz 1
Zeit: Do 12.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (2 WBh)
Referent*in: Adolf, M.Sc. Putz
Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kommunikation

Rhetorik, Auftreten, Atem, Stimme, Sprache

Moderation – Souverän auftreten, Gespräche leiten, Events begleiten

Grundlagen, Vorbereitung und Techniken für sicheres Auftreten. Praxisübungen und Feedback für mehr Sicherheit in Beruf und Alltag.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Di 03.03.2026 - Mi 04.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Nora Reichhalter

Gebühr: € 390

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Selbstbewusst auftreten – Angstfrei sprechen

Im Seminar lernen Sie, innere Blockaden zu lösen und souverän aufzutreten. Atemtechniken fördern Ruhe und eine starke Stimme. Fehler sind erlaubt, Selbstreflexion stärkt den Auftritt.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Di 12.05.2026 - Di 09.06.2026, 18:00 - 20:30 Uhr (13 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Margot Mayrhofer

Gebühr: € 129

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Die hohe Kunst des Überzeugens

Überzeugend sprechen ist erlernbar. Im Kurs lernen Sie, selbstbewusst aufzutreten. Stimme, Haltung und Hände sind zentral. Mit den Kursunterlagen können Sie Ihre Rhetorik weiter verbessern.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 16.05.2026 - Sa 30.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 3 Kurstage

Referent*in: Andres C. Pizzinini

Gebühr: € 249

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Der perfekte erste Eindruck

Der erste Eindruck zählt, der letzte Eindruck bleibt. Im Seminar lernen Sie, mit klaren Worten und authentischem Auftreten zu überzeugen – für Bewerbung, Kundentermin oder privat. So stärken Sie Ihre Wirkung und Chancen.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Kristof Köck

Gebühr: € 119

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Rhetoriktraining - Reden ohne Ängste

Rhetoriktraining stärkt Ihre Redekompetenz in beruflichen und privaten Situationen. Sie üben verschiedene Redesituationen, erhalten Feedback und lernen, Zuhörer gezielt anzusprechen, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Mi 29.04.2026 - Do 30.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Luise Vieider
Gebühr: € 259
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945 666

Sicher auftreten und überzeugend sprechen

Atem - Stimme - Rhetorik. Lernen Sie, klar und selbstsicher aufzutreten – mit praktischen Tipps vom Kommunikationsexperten Alfred E. Mair.

Zielgruppe: Interessierte, Wander- und Bergführer
Ort: Nals, Vilpianer Straße 27
Zeit: Sa 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Alfred Mair
Gebühr: € 179
Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Sicher auftreten und überzeugend sprechen II

Dieses Seminar ist für Teilnehmende der Basisseminare „Sicher auftreten und überzeugend sprechen 2024/25“ gedacht. Freuen Sie sich auf einen Tag mit praktischen Übungen für ein sicheres Auftreten, einen bewussten Stimmeneinsatz und eine natürliche Rhetorik.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Di 10.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Alfred E. Mair
Gebühr: € 165
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Sympathisches Auftreten & gelungene Kommunikation

Sympathisch und professionell auftreten: Im Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre positiven Seiten betonen und mit Soft Skills, nonverbaler Kommunikation und positivem Auftreten überzeugen und Ihre Wirkung gezielt verbessern.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60
Zeit: Di 03.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Katharina von Bruchhausen
Gebühr: € 129
Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945 666

Lead & Speak

Rhetorik, Präsenz und Kommunikation für wirksame Führung - 4 Module
 Führung beginnt mit Kommunikation. Im Lehrgang stärken Sie Präsenz und Kommunikationskompetenz, meistern schwierige Gespräche und moderieren Besprechungen klar und wirkungsvoll.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1
Zeit: Do 26.03.2026 - Fr 08.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (47 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Alfred E. Mair - Ute Mariacher - Klaus Schwarz - Ulrike Stubenruß
Gebühr: € 990
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Richtig diskutieren will gelernt sein

Grundlagen überzeugender Argumentation und Diskussion. Lernen Sie, Ihre Meinung kompetent und überzeugend zu präsentieren. Im Kurs üben Sie, nachhaltig zu argumentieren und Diskussionen souverän zu meistern.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Kristof Köck

Gebühr: € 119

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Etikette: Moderne Umgangsformen

Der richtige Umgang mit Menschen und ein selbstbewusstes Auftreten sind Erfolgsfaktoren. Im Workshop lernen Sie Smalltalk, Dresscode, Körpersprache und angemessenes Verhalten zum stilsicheren Auftreten.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Do 16.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Schnitzer

Gebühr: € 175

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Lehrgang: Rhetorik für alle Fälle

Effektiv kommunizieren und überzeugen. In drei aufeinander aufbauenden Modulen lernen Sie rhetorische Überzeugungsmittel kennen. Redeübungen, Feedback und Videoanalysen helfen, Außenwirkung und Kommunikationsverhalten positiv zu beeinflussen.

Ort: Brixen, Seminarplatz 2

Zeit: Mi 25.02.2026 - Fr 24.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 7 Kurstage

Referent*in: Pia Bussinger

Gebühr: € 660

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Starker Auftritt, starke Wirkung

In diesem 2-tägigen Praxistraining arbeiten Sie gezielt an Ihrer Präsenz, Ihrer Ausstrahlung und Ihrer Überzeugungskraft. Sie lernen, Inhalte klar, verständlich und lebendig zu präsentieren – im Meeting, vor Gruppen oder auf der Bühne.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, Projektleiter*in, Referent*in, Trainer*in, Wissenschaftler*in

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mi 04.02.2026 - Do 05.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Frank Hagenow, Nicole Krieger

Gebühr: € 990

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Reden ohne Worte

Das Nonverbale beträgt über 80 % der Kommunikation. Das Seminar zeigt, wie Körpersprache wirkt. Übungen helfen, sich der eigenen Gestik und Mimik bewusst zu werden und Kommunikation zu verbessern.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Fr 06.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Minu Ghedina

Gebühr: € 90 (€ 81 Frühbucherpreis bis 15.01.26)
Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Stimm- und Sprechtraining exklusiv für Frauen

Die Kraft meiner Stimme – mit Stimme überzeugen. Die Stimme drückt Persönlichkeit aus und beeinflusst andere. Im Seminar lernen Sie, Ihre Stimme als Quelle von Stärke zu nutzen, überzeugend zu sprechen und Ihre Ausdruckskraft zu steigern.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2
Zeit: Mo 09.02.2026 - Mi 08.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 3 Kurstage
Referent*in: Pia Bussinger
Gebühr: € 300
Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Gut kontern

Im Kurs lernen Sie, Angriffe souverän abzuwehren und schlagfertig zu kontern. Sie stärken Ihre innere Haltung, nutzen nonverbale Signale und bauen ein Repertoire an bewährten Kontern auf.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen
Zeit: Sa 21.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Kristof Köck
Gebühr: € 119
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

NLP – Neurolinguistisches Programmieren

NLP erleben - wie Sprache, Gedanken und innere Bilder

Worte beeinflussen unser Denken und formen unser Erleben. Kleine Veränderungen in der Kommunikation entfalten große Wirkung – für mehr Bewusstheit, Klarheit und positive Impulse im Alltag.

Ort: ONLINE
Zeit: Mi 25.02.2026, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)
Referent*in: Heike Wellmann
Gebühr: kostenlos
Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229 537

NLP-Diploma (INLPTA)

Erlernen Sie effektive Kommunikationstechniken für erfolgreiche Gespräche und Interaktionen. Gewinnen Sie Klarheit über Ihre Denk- und Verhaltensmuster im (Berufs-) Alltag. Nutzen Sie effiziente Strategien, um Ziele zu erreichen, Selbstbewusstsein und Souveränität zu steigern.

Ort: Bozen, Goethestraße, 8
Zeit: Fr 20.03.2026 - Sa 11.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (47 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Heike Wellmann
Gebühr: € 720
Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229 537

Erfolgreiche Gesprächsführung

Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagenseminar

Worte können verbinden oder trennen. Im Seminar lernen wir, Gedanken und Bedürfnisse klar und ehrlich zu äußern, ohne zu beschuldigen oder zu bewerten. So entsteht eine achtsame, wertschätzende, konstruktive Kommunikation im Familienleben.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 20.03.2026 - Sa 21.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 2 Kurstage

Referent*in: Paula Maria Ladstätter

Gebühr: € 240

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Kommunikation neu denken

Das KoKomm Prinzip: Lösungsorientiert leben und kommunizieren – kraftvoll, klar, kooperativ
Kooperative Kommunikation – nicht nur Optimierung, sondern echte Entwicklung. Denn kooperatives Denken und Handeln ist die Schlüsselqualifikation des 21. Jahrhunderts.

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Mo 30.03.2026 - Di 31.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Moritz Küffner

Gebühr: € 650

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Bewusster reden, leichter leben

20 Tricks für erfolgreiche Kommunikation. Kommunikation ist entscheidend. Im Kurs lernen Sie, freundlich Nein zu sagen, bei emotionalen Gesprächen beim Thema zu bleiben und wichtige Gespräche erfolgreich zu führen.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Sa 16.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent*in: Daniela Hofer

Gebühr: € 89

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Überzeugend argumentieren

Wie Sie auch schwierige Gesprächssituationen meistern. Wo Entscheidungen getroffen werden, muss argumentiert werden. Ziel ist, durch geschicktes Argumentieren Akzeptanz zu erhöhen und eine produktive Beziehung zu erhalten. Überzeugen statt Überreden.

Ort: Bozen, Südtiroler Straße 60

Zeit: Do 21.05.2026 - Fr 22.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Luise Vieider

Gebühr: € 259

Veranstalter: WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung, 0471 945 666

Stressfreie Gespräche und gute Telefonate

Die persönliche Kommunikation kann sich wesentlich auf Erfolg und das Stressniveau jedes Einzelnen auswirken. Wertschätzung, klare Ansagen und offener Umgang sind wichtig. Im Seminar gibt es Tipps für entspannte, zielführende Gespräche.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 03.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Silvia Schroffenegger

Gebühr: € 190

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Umgang mit Konflikten

Achtsame Kommunikation

In Konfliktsituationen die richtigen Worte finden. Das Seminar behandelt Konflikte, beleuchtet Gefühle und Bedürfnisse und bietet praktische Übungen zur Konfliktkommunikation. Sie erhalten einen hilfreichen Leitfaden für Konfliktgespräche.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 06.06.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Mariatheresia Obkircher

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vom Problem zur Lösung

Probleme blockieren oft. Wer die Lösungsbrille aufsetzt, wird handlungsfähiger. Im Online-Seminar lernen Sie Grundlagen der Lösungsorientierung und neue Sichtweisen kennen.

Ort: ONLINE - via Zoom

Zeit: Di 28.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Oliver Spalt

Gebühr: € 60

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Vom Motzen zum Reden

Im Online-Seminar lernen Sie Tricks, um auf Beschwerden oder Frust zu reagieren. Ziel ist, aus Motzen ein lösungsorientiertes Gespräch zu machen und wieder ruhig und konstruktiv zu kommunizieren.

Ort: ONLINE via Zoom

Zeit: Fr 13.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Oliver Spalt

Gebühr: € 60

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Konstruktive Teamarbeit

Im Seminar werden Ursachen für Missverständnisse im Team besprochen und Techniken zur Konfliktlösung geübt. Ziel ist eine angenehme konstruktive Teamarbeit und bessere Kommunikation

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 15.04.2026, 09:30 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Elmar Tratter

Gebühr: € 180 (€ 162, Frühbucherpreis bis 15.01.26)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Lehrgang „Positive Konfliktberatung“

Konflikte sind normal, das Problem ist der Umgang damit.

Gewaltfreie Lösungen und neue Konfliktkultur. Der Lehrgang „Positive Konfliktberatung“ vermittelt Methoden der Positiven Psychologie für berufliche und private Anwendung.

Ort: Eppan, Pillhofstraße 37

Zeit: Modul 1: 24.09.2026 – 26.09.2026

Zeit: Modul 2: 23.10.2026 – 24.10.2026

Zeit: Modul 3: 19.11.2026 – 21.11.2026

Zeit: Modul 4: 26.01.2027 – 27.01.2027

Zeit: Modul 5: 18.03.2027 – 20.03.2027

Referent*in: Birgit Werner - Dietlinde Perathoner - Mathilde Lintner

Gebühr: 2.400 €

Veranstalter: Zentrum Tau, 0471 964178

Partnerschaft

Eltern sein - Paar bleiben

Nach der Geburt kann das Familienklima belastet sein. Das Webinar hilft Paaren, ihre Beziehung als Team zu stärken, Rollen zu klären und zufrieden zu bleiben – alle Familienformen sind willkommen.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 11.02.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Manuela Zelger

Gebühr: € 18, Kostenlos für KFS-Mitglieder

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, 0471 974778

Valentinstags-Abend

Der Abend gehört den Paaren. Wir laden zur Segensfeier mit Familienseelsorger Toni Fiung ein. Anschließend verwöhnen wir die Teilnehmenden mit feinen Speisen und Musik.

Zielgruppe: Paare

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 14.02.2026, 19:00 - 23:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Toni Fiung

Gebühr: € 30, pro Person – evtl. Valentinstagsessen und Übernachtung werden separat verrechnet

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Tan-Tra II und b.e.n. Methode®

Inhalte aus Sexualmedizin, Psychologie, Tan-Tra und Hypnotherapie vereint. Die b.e.n. Methode® aktiviert Körperfunktionen und fördert Bewusstsein. Ziel ist pulsierende Freude.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 05.06.2026 - Sa 06.06.2026, (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Miriam Pobitzer

Gebühr: € 210 pro Person - € 280 pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Zeit für unsere Liebe

Am Anfang ist die Liebe groß und stark. Sie scheint unverwundlich. Erst, wenn sich Routine einschleicht und Probleme auftauchen, merken die Menschen, dass die Liebe zerbrechlich ist. Es gilt, sie zu behüten und zu pflegen. Kinderbetreuung auf Anfrage.

Zielgruppe: Paare

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 25.04.2026 - So 26.04.2026, (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Toni Fiung, Manuela Unterthiner

Gebühr: € 125 pro Paar für Nichtmitglieder, € 105 pro Paar für KFS-Mitglieder

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Wir zwei: stärker denn je

Die Liebe zum/zur Partner*in gibt Kraft. Im Training lernen wir, Distanz und Spannungen zu beenden und im Alltag für mehr Verständnis und Verbindung in der Beziehung zu sorgen.

Zielgruppe: Paare

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 16.05.2026 - So 17.05.2026, (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Robert Benninga, Ingeborg Weser

Gebühr: € 170 pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Von Blumen und Pralinen

Dieses Wochenende steht im Zeichen der Beziehung. Bei Gesprächen werden die Stärken der Partnerschaft vergegenwärtigt, die Wertschätzung füreinander ausgedrückt und die Liebe zueinander gestärkt. Frei vom Alltag nehmen sich Paare Zeit für sich und lassen sich kulinarisch verwöhnen.

Zielgruppe: Paare

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 14.02.2026 - So 15.02.2026, (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Klemens Hafner Hanner, Petra Hanner

Gebühr: € 150, pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Tan-tra für Paare

Tan-tra bedeutet „Alles tun“: sich selbst erkennen, Blockaden lösen, Beziehungen bereichern und aus Abhängigkeiten aussteigen. Ziel ist ein Ganzsein, das von Sex in die Liebe wächst.

Zielgruppe: Paare

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 06.02.2026 - So 08.02.2026, (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Miriam Pobitzer

Gebühr: € 280 pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Weil i di mog - Jahresgruppe

Für eine lebendige Paarbeziehung ist es wichtig, sich regelmäßige Zeit füreinander zu nehmen. In dieser Jahresgruppe macht ihr euch gemeinsam mit anderen Paaren auf den Weg. Die regelmäßigen Paar-Treffen schaffen Raum zum Austausch, zur Begegnung mit dem/der Partner*in und zu Selbsterfahrung

Zielgruppe: Paare

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 WBh); Die weiteren Termine werden gemeinsam beim ersten Treffen beschlossen.

Referent*in: Toni Fiung

Gebühr: € 150, Kursbeitrag pro Paar (5 Treffen)

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Ehevorbereitung

Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Ihr wollt heiraten. Das Wochenende bietet Austausch zu Ehe-Themen: Beziehung, Konflikte, Sexualität, Elternschaft, Ehesakrament, Trauung, Recht. Mit Gottesdienst und Hochzeitsswalzer (freiwillig).

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 06.02.2026 - So 08.02.2026 (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 20.02.2026 - So 22.02.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 13.03.2026 - So 15.03.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 20.03.2026 - So 22.03.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 27.03.2026 - So 29.03.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 10.04.2026 - So 12.04.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 17.04.2026 - So 19.04.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 08.05.2026 - So 10.05.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 29.05.2026 - So 31.05.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 05.06.2026 - So 07.06.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 12.06.2026 - So 14.06.2026, (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Toni Fiung

Gebühr: € 70 pro Person

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Ehevorbereitung

Ehevorbereitung bietet Zeit zum Innehalten, Impulse für die Beziehung, Raum zu Reflexion und Motivation sowie Zeit, um in eine gelingende Beziehung zu investieren.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Fr 27.02.2026 - So 01.03.2026, 2 Kurstage

Zeit: Fr 20.03.2026 - So 22.03.2026, 2 Kurstage

Referent*in: Thomas Hickmann, Elisabeth Hickmann, Markus Moling, Johann Parigger, Verena Thalmann

Zeit: Fr 15.05.2026 - So 17.05.2026, 2 Kurstage

Referent*in: Johann Parigger, Johanna Pichler, Verena Thalmann

Gebühr: € 140 pro Paar

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

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.

Zielgruppe: Brautpaare

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: Fr 27.03.2026 - So 29.03.2026 (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Elisabeth Hickmann, Thomas Hickmann, Julian Stuefer, Stephan Vale

Zeit: Fr 17.04.2026 - So 19.04.2026, (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Matthias Klausner, Johanna Pichler, Alexander Thuille, Stephan Vale

Zeit: Fr 29.05.2026 - So 31.05.2026 (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Thomas Brenner, Elisabeth Hickmann, Thomas Hickmann, Julian Stuefer

Gebühr: € 70, pro Person

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Geburtsvorbereitung

Wir erwarten unser Kind - Geburtsvorbereitung

An diesem Wochenende könnt ihr euch mit anderen Paaren auf die Geburt eures Kindes und die Zeit danach einstimmen. Ein interdisziplinäres Team aus Hebammen, Stillberaterinnen IBCLC, Fachberaterinnen, Körpertherapeutinnen, Coaches und Pädagoginnen reflektiert mit.

Zielgruppe: Paare, die das erste Kind erwarten

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 27.02.2026 - Sa 28.02.2026, (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Elfriede Ebner, Barbara Goller, Simon Knoll

Gebühr: € 150 pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Geburtsvorbereitung mit Schwerpunkt Beckenbodengesundheit

In diesem Kurs lernen Sie, den Beckenboden wahrzunehmen, zu aktivieren und in funktionelle Ganzkörperübungen zu integrieren. Sie bekommen Tipps zur Entlastung des Beckenbodens und zur Vorbereitung auf die Geburt.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Maria Gögele

Gebühr: € 85

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Geburtsvorbereitung mit Schwerpunkt Beckenbodengesundheit

In diesem 2. Modul steht die *Entspannung des Beckenbodens* im Mittelpunkt. Sie lernen, bewusst loszulassen – eine wichtige Fähigkeit für die Geburt. *Atemtraining* bereitet gleichzeitig auf die Atmung unter der Geburt vor.

Zielgruppe: werdende Mamis (empfohlen von der 14. - 35. Schwangerschaftswoche)

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Sa 21.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Maria Gögele

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Wir erwarten unser Kind - Geburtsvorbereitung

An diesen Tagen könnt ihr euch mit anderen Paaren auf die Geburt eures Kindes und die Zeit danach einstimmen. Ein interdisziplinäres Team aus Hebammen, Stillberaterinnen IBCLC, Fachberaterinnen, Körpertherapeutinnen, Coaches und Pädagoginnen reflektiert mit.

- Zielgruppe:** Paare, die das erste Kind erwarten
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Do 12.02.2026 - Fr 13.02.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Evelyn Mayr, Anita Runggaldier
Zeit: Sa 21.02.2026 - So 22.02.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Julia Luna Cappelletto, Sonia Di Bella
Zeit: Sa 14.03.2026 - So 15.03.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Sa 28.03.2026 - So 29.03.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Do 23.04.2026 - Fr 24.04.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Do 28.05.2026 - Fr 29.05.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Julia Luna Cappelletto, Elfriede Ebner, Martin Schweitzer
Zeit: Do 19.03.2026 - Fr 20.03.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Karin Angelika Planker, Anita Runggaldier
Zeit: Do 09.04.2026 - Fr 10.04.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Sa 16.05.2026 - So 17.05.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Zeit: Do 11.06.2026 - Fr 12.06.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Barbara Goller, Evelyn Mayr
Zeit: Mi 29.04.2026 - Do 30.04.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Barbara Goller, Simon Knoll, Evelyn Mayr
Zeit: Sa 09.05.2026 - So 10.05.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Julia Luna Cappelletto, Sonia Di Bella, Martin Schweitzer
Zeit: Sa 06.06.2026 - So 07.06.2026, (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Elfriede Ebner, Anita Runggaldier
Gebühr: € 150 pro Paar
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Wir erwarten unser 2., 3., ... Kind

Ein Wochenende für Paare, die sich für das Schwangersein Zeit nehmen, für Gespräche und Neues offen sind und mehr über die Geburt und die Zeit danach, über Körperwahrnehmung und Atmung erfahren möchten.

- Zielgruppe:** Paare, die das 2., 3., ... Kind erwarten
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Sa 13.06.2026 - So 14.06.2026, (16 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Sabine Brunner, Evelyn Mayr
Gebühr: € 150 pro Paar
Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Wir erwarten unser Kind - Geburtsvorbereitung

An diesem Wochenende könnt ihr euch mit anderen Paaren auf die Geburt eures Kindes und die Zeit danach einstimmen. Ein interdisziplinäres Team aus Hebammen, Stillberaterinnen IBCLC, Fachberaterinnen, Körpertherapeutinnen, Coaches und Pädagoginnen reflektiert mit.

Zielgruppe: Paare, die das erste Kind erwarten

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 07.02.2026 - So 08.02.2026, (20 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sonia Di Bella, Barbara Goller, Simon Knoll

Gebühr: € 150 pro Paar

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Wir erwarten ein Baby!

Ein entspannter Tag für werdende Eltern: Infos zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege, Stillen, Tragen und Entspannungsübungen. Die Hebamme geht auf individuelle Fragen ein.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)

Zeit: Sa 27.06.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)

Zeit: Sa 01.08.2026, 09:00 - 18:00 Uhr (10 WBh)

Referent*in: Judith Falk

Gebühr: € 50 pro Person, € 100 als Paar

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Familie und Kinder

Erziehung

Schimpfen, Drohen und Strafen: muss das sein?

Ob zu Hause oder in der Kita – Erziehung ohne Strafen, Drohungen oder Machtkämpfe sorgt oft für Diskussionen. An diesem Abend geht es um konkrete Strategien für einen gelingenden Familienalltag mit Kindern.

Zielgruppe: Mütter, Väter, Erwachsene, Interessierte

Ort: ONLINE

Zeit: Di 24.02.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Alexandra Schreiner Hirsch

Gebühr: € 18, Kostenlos für KFS-Mitglieder

Veranstalter: Katholischer Familienverband Südtirol, 0471 974778

I will net, i kann net: Loss mi in Rua! Was können Eltern tun?

Elternsein kann emotional fordern, besonders wenn Kinder nicht kooperieren. Das Seminar zeigt neue Perspektiven, Tools und Strategien für ein konstruktives Familienumfeld.

Zielgruppe: Väter/Mütter, Eltern, Interessierte

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 13.03.2026 - Sa 14.03.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Katharina Swoboda - Deborah Visintainer

Gebühr: € 90 pro Person, € 135 pro Paar

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Wer im Beruf und in der Familie perfekt sein will, riskiert Stress und Frust. Der Kurs zeigt, wie man Selbstkritik reduziert, Gelassenheit gewinnt und akzeptiert: Gut genug ist besser als perfekt!

Zielgruppe: Väter/Mütter, Großeltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Interessierte

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 29.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Martine Pedrotti

Gebühr: € 115 pro Paar, € 75 pro Person

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Was unsere Kinder stark macht

Stärke ist psychisch, nicht körperlich. Kinder brauchen Begleitung, keine Vergleiche, eigene Räume und bedingungslose Annahme. Das macht sie stark. Keine Abendeinheit!

Zielgruppe: Väter/Mütter, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Interessierte

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr (13 WBh)

Referent*in: Jan-Uwe Rogge

Gebühr: € 90 pro Person, € 135 pro Paar

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Gemeinsam stark im Familienalltag

Jeder Mensch hat eigene Grenzen und Bedürfnisse. Das Seminar hilft, diese zu erkennen, zu respektieren und schwierige Situationen mit Empathie und Klarheit zu meistern.

Zielgruppe: Eltern

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Carolina Eheim

Gebühr: € 60 inkl. 22% Mwst. (€ 54 bei Anmeldung innerhalb 15.01.26)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Beziehung zu den Kindern

Ein Starkes Team: Ein Wochenende für Väter und Töchter!

Ein Wochenende für Väter und Töchter: gemeinsame Abenteuer, Gespräche und Nähe stärken die Beziehung und fördern gegenseitiges Verständnis. Packt die Rucksäcke – los geht's!

Zielgruppe: Väter mit ihren Töchtern von 11 bis 13 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.02.2026 - So 22.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Alexander Dangl - Lydia Grossgasteiger

Gebühr: € 99 Normalpreis, € 114 Solidaritätspreis, € 84 Mindestpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Väter und Kids unter sich

Zielgruppe: Väter mit Kindern ab 7 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 14.03.2026 - So 15.03.2026, 14:00 - 15:00 Uhr (15 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Daniel Bracchetti - Georg Pardeller

Gebühr: € 185 pro Familie (inkl. Unterkunft und Verpflegung im Selbstversorgerhaus)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Mutter-Tochter Zeit

Deine Kleine wird bald groß: Wir bereiten uns auf die Menarche vor, erforschen den Zyklus und Veränderungen. Gemeinsame Aktivitäten für Mütter und Töchter, getrennte Kreise für eigene Erfahrungen.

Zielgruppe: Mütter mit Töchtern von 9 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 30.04.2026 - Sa 02.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Simone Lechner - Maria Reiterer

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Mit Oma und Opa in Lichtenstern

Ein Wochenende für Großeltern und Enkel in Lichtenstern: Gemeinsam spielen, Spaß haben und den Alltag vergessen. Alles wird zusammen erlebt – Abenteuer, Unterhaltung und Besinnliches.

Zielgruppe: Großeltern mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

- Ort:** Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Mi 18.02.2026 - Fr 20.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Evi Schroffenegger
Gebühr: € 129 Solidaritätspreis, € 94 Mindestpreis, € 109 Normalpreis (pro Familie)
Zeit: Sa 02.05.2026 - So 03.05.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Irene Dorigatti
Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Mein Pate/Meine Patin und ich

Pat/in und Patenkind haben Zeit zum Nachdenken, Ratschen, Spielen, Basteln und Möglichkeiten zum Vertiefen ihrer Beziehung. Gemeinsam füllen wir den Tag mit wertvollen Momenten. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude.

- Zielgruppe:** Pat*innen und ihre Patenkinder von der 2. bis zur 5. Klasse Grundschule
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: So 26.04.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)
Referent*in: Gaby Rainer
Gebühr: € 80 pro Person mit Patenkind, € 30, für ein weiteres Patenkind
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wieder einmal so richtig Zeit haben

Eine Woche für Mütter und Kinder: Vormittags Frauenrunden zu „Ich selbst als Quelle meiner Kraft“, nachmittags gemeinsames Programm draußen. Abends Geschichten und Zeit für Austausch.

- Zielgruppe:** Mütter mit Kleinkindern bis 6 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: So 15.03.2026 - Fr 20.03.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (43 WBh) 6 Kurstage
Zeit: So 03.05.2026 - Fr 08.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (43 WBh) 6 Kurstage
Zeit: So 16.08.2026 - Fr 21.08.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (43 WBh) 6 Kurstage
Referent*in: Elke Albertini
Gebühr: € 125 Mindestpreis, € 145 Normalpreis, € 165 Solidaritätspreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wieder einmal so richtig Zeit haben ... für die Großen

Wir entfliehen dem Alltag, schenken Grundschulkindern und Eltern Zeit voller Spiel, Spaß und Kreativität. Abenteuer und Entspannung geben Kraft für Beziehung und Alltag.

- Zielgruppe:** Väter/Mütter mit Grundschulkindern
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Fr 24.04.2026 - So 26.04.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Elke Albertini
Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wieder einmal so richtig Zeit haben ... für Mütter und Jungs

Ein Wochenende nur für Jungs und ihre Mütter: Spiele, Abenteuer und Austausch schaffen besondere Momente und lassen den Alltag vergessen. Spaß und Nähe stehen im Mittelpunkt!

Zielgruppe: Mütter mit Söhnen ab 8 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 06.03.2026 - So 08.03.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Auszeit für Mama mit Kind

Eine Woche für Mamas und Kinder: getrennte Einheiten mit Spiel und Spaß für Kinder, während Mütter Gesprächsrunden, Gymnastik, Erste Hilfe, Massage und weitere Themen genießen.

Zielgruppe: Mütter mit Kleinkindern im Alter von 1-3 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 23.02.2026 - Fr 27.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (45 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Julia Luna Cappelletto

Gebühr: € 115 Mindestpreis, € 135 Normalpreis, € 155 Solidaritätspreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Mit Papa im Zelt

Ein abenteuerliches Wochenende für Väter und Kinder: Zelten, kochen, spielen und Natur erleben. Austausch im Gemeinschaftstipi über Vater- und Mann-Sein, begleitet von erfahrenen Referenten.

Zielgruppe: Väter mit ihren Kindern ab 6 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 31.05.2026 - Di 02.06.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 12.06.2026 - So 14.06.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Zeit: Fr 21.08.2026 - So 23.08.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Reinhard Feichter - Roland Feichter

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Relaxtage für Alleinerziehende

Zeit für Entspannung, neue Impulse und Spielen mit Kindern. Start mit Gruppenspielen, dann Austausch für Eltern. Methoden und Gesprächsrunden helfen, Kraftquellen zu finden. Abenteuerprogramm für alle.

Zielgruppe: Alleinerziehende mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 06.02.2026 - So 08.02.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Anna Maria Obrist

Gebühr: € 114 Solidaritätspreis, € 84 Mindestpreis, € 109 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Herausforderungen in der Erziehung

Queere Kinder und Jugendliche in der Familie

Das Seminar behandelt Akzeptanz und Unterstützung für queere Kinder und Jugendliche. Themen: Begriffe, medizinische und juristische Prozesse, Situation in Südtirol, Begleitung durch Eltern und Umgang mit eigenen Ängsten.

Zielgruppe: Eltern, Väter/Mütter, Interessierte

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Michael Peintner

Gebühr: € 115 pro Paar, € 75 pro Person

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Grenzen setzen mit Herz

Das Seminar stärkt pädagogische Fachkräfte im Umgang mit eskalierenden Situationen. Inhalte: Konfliktodynamik verstehen, Deeskalationstechniken üben und Sicherheit für den Alltag gewinnen.

Zielgruppe: Eltern und Interessierte, Gruppenleiter*innen, Multiplikator*innen aus pädag. und sozialen Berufen, Mitarbeiter*innen der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit, Erzieher*innen, (Sozial) Pädagog*innen, Sozialassistent*innen, Lehrpersonen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Do 05.03.2026 - Fr 06.03.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (19 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Christoph Budde

Gebühr: € 250 (€ 225 bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.26)

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Unter die Haut

Das Seminar vermittelt Verständnis für selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen und zeigt professionelle Umgangsweisen. Inhalte: Ursachen, Fallbeispiele, Austausch sowie Übungen zur Körperwahrnehmung für mehr psychische Gesundheit.

Ort: ONLINE

Zeit: Do 12.03.2026 - Do 19.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr (5 WBh) 8 Kurstage

Referent*in: Evi Ploner - Raffaella Vanzetta

Gebühr: € 60 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Lernen ohne Stress

Fit für die Mittelschule

Starte sicher ins neue Schuljahr: Mit Übungen aus der Evolutionspädagogik lösen wir Lernblockaden und geben Tipps für leichteres Lernen und Behalten – für mehr Freude und Erfolg.

Zielgruppe: Grundschulabgänger*innen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 22.08.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Barbara Seeber - Manuela Weber

Gebühr: € 49

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Stressfreier Schulalltag mit Lerncoaching und Human Design

Das Seminar bietet Strategien für einen entspannten Umgang mit Hausaufgaben und motiviert Kinder zum selbstständigen Lernen. Zusätzlich wird Human Design genutzt, um individuelle Lernbedürfnisse besser zu verstehen.

Zielgruppe: Väter/Mütter, pädagogisches Fachpersonal, Interessierte

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 11.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Claudia Burger - Verena Mitterrutzner

Gebühr: € 115 pro Paar, € 75 pro Person

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Freizeit, Feste, Spiele

Spiel, Spaß und Action

Ein Wochenende voller Action im Wald und auf dem Sportplatz wartet auf euch. Spiele, Spaß und Lagerfeuer fördern Teamgeist und Selbstbewusstsein – für unvergessliche Momente.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mi 18.02.2026 - Fr 20.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Alexandra De Zordo - Thomas Schrott

Gebühr: € 69 pro Person

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wieder einmal so richtig Zeit haben ... Special

Im April begrüßen wir den Frühling und das Osterfest. Gemeinsam spielen, tanzen, lachen und basteln wir, genießen die Natur von Lichtenstern und nehmen uns Zeit zum Ratschen.

Zielgruppe: Väter/Mütter, Eltern mit Kleinkindern bis 6 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 12.04.2026 - Fr 17.04.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (43 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 125 Mindestpreis, € 145 Normalpreis, € 165 Solidaritätspreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wieder einmal so richtig Zeit haben ... Special

Eine Woche voller Faschingsfreude: Wir feiern bunt und ausgelassen, tanzen, lachen und genießen die Natur rund um Lichtenstern – ein fröhliches Miteinander für alle!

Zielgruppe: Väter/Mütter, Eltern mit Kleinkindern bis 6 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 01.02.2026 - Fr 06.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (43 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 115 Mindestpreis, € 135 Normalpreis, € 155 Solidaritätspreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wieder einmal so richtig Zeit haben ... für alle

Ob Groß oder Klein, ob Jung oder Alt: Das spielt in diesen Tagen keine Rolle. Mit Spiel, Spaß, Besinnlichem und Lagerfeuer schenken wir uns gemeinsame Familienmomente.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 22.05.2026 - Mo 25.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (29 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Elke Albertini

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Besondere Momente schenken

Ein entspanntes Wochenende voller Spiel, Spaß und Abenteuer erwartet euch in Lichtenstern. Gemeinsam genießen wir Zeit draußen, erleben Überraschungen und planen auch besinnliche Momente.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 10.04.2026 - So 12.04.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Stefanie Ausserer - Sabine Walter

Gebühr: € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis, € 135 Solidaritätspreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Abenteuer Bauernhof – Tiere erleben & Stockbrot genießen

Ein erlebnisreicher Tag auf dem Bauernhof: Tiere streicheln und beobachten, lernen wie Getreide wächst und zu Mehl wird, Stockbrot backen und genießen. Die Bäuerin Annelies freut sich auf euch!

Zielgruppe: Für Kinder ab dem Grundschulalter

Ort: Klausen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 30.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Zeit: Sa 04.07.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Annelies Oberkofler

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wieso, Weshalb, Warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm.

Wir erforschen Naturgesetze spielerisch: Licht, Farben, Luft und Töne. Gemeinsam experimentieren, basteln und bauen wir Kaleidoskop und Farbkreis für weiteres Forschen zu Hause.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 13.03.2026 - Sa 14.03.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Zeit: So 15.03.2026 - Mo 16.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Move and Groove

Ein Kurs voller Musik und Bewegung: Wir grooven mit Bodypercussion, singen und tanzen frühlingshafte Lieder drinnen oder draußen. Zum Abschluss gibt's eine bewegte Gute-Nacht-Geschichte.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 01.05.2026 - So 03.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Katharina Schwärzer - Gyöngyvér Margit Szentkereszty

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Zaubern mit Papa

Ein Wochenende voller Zauberei für Eltern und Kinder: Wir entdecken Geheimnisse, entwickeln Kunststücke und führen sie vor. Gemeinsam erleben wir Spaß, Kreativität und magische Momente.

Zielgruppe: Väter mit Kindern ab 8 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.03.2026 - So 22.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

„abrakaWOS & simsalaHÄ?“

Ein zauberhafter Nachmittag für die ganze Familie: Wir lernen Tricks mit Alltagsgegenständen, erfinden Geschichten und üben mit Spaß. Dazu gibt's Spiele zur Auflockerung und am Ende ein persönliches Zauberbüchlein voller Tricks und Extras.

Zielgruppe: Kinder ab 10 dürfen auch ohne Erwachsenen kommen, Kinder ab 8 zusammen mit einem Erwachsenen

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Sa 09.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Florian Ralser

Gebühr: € 35 inkl. 22% Mwst. pro Person

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Zauberworkshop „ABRAKAwos“

Abrakadabra und los geht's! In diesem Kurs lernen wir tolle Zaubertricks, die ihr dann ganz leicht selbst vorführen könnt. Gemeinsam staunen, lachen und zaubern wir – und am Ende sind wir alle kleine Magier.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Sa 16.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Florian Ralser

Gebühr: € 45

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Verzaubert und verspielt

Ein Wochenende voller Zauberei: Gemeinsam lernen wir Tricks, basteln Kunstwerke, führen sie vor und bauen einen Zoo aus Luftballontieren. Dazu gibt's Austausch, Entspannung und Spaß.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 19.03.2026 - Fr 20.03.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Fr 20.03.2026 - Sa 21.03.2026, 15:30 - 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Zeit: So 19.04.2026 - Mo 20.04.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Zirkus verzaubert mit Feuer und Flamme

Du wolltest immer schon Feuer spucken und Diabolos wirbeln? Wir laufen auf Kugeln, jonglieren, drehen Teller und bauen Pyramiden. Am Ende gibt's eine Aufführung für Familie und Freunde.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 bis 13 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 12.06.2026 - So 14.06.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Hansjörg Condin

Gebühr: € 75 pro Person

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Zaubern - Coole Tricks für Groß und Klein

Hubert zeigt coole Tricks mit Seilen und Spielkarten! Erst wird gezaubert, dann erklärt – und gemeinsam üben wir, bis alle den Trick ausführen können. So wirst auch du zum Zauberkünstler!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ort: Karneid, Kuntersweg 3

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Hubert Weiss

Gebühr: € 37

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Im Farbenrausch

Gemeinsam entdecken wir Farben, experimentieren mit Kindern, lernen mit allen Sinnen. Spielerisch entstehen Werke, die Freude bringen und mit nach Hause genommen werden.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 23.04.2026 - Fr 24.04.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Zeit: Fr 24.04.2026 - Sa 25.04.2026, 15:30 - 15:30 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Simsalabim, da steckt noch mehr Zauber drin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Zaubern lernen oder neue Tricks üben möchten. Zaubern begeistert, macht Spaß, fördert Kreativität und Fantasie und entspannt.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 25.04.2026 - So 26.04.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Hurra, der Frühling ist da!

Der Frühling ist da! Gemeinsam mit Familien gehen wir auf Spurensuche und erleben ein Wochenende voller Spiele, Lieder, Geschichten und kreativer Basteleien.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 17.04.2026 - So 19.04.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Irene Dorigatti - Petra Vettori

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Klapper-Klaus und Rassel-Rosi

Wir basteln Rhythmusinstrumente und begleiten das Kindermusical „Ritter Rost und das Gespenst“. Kinder erleben Kreativität, Gefühle in Musik und spannende Rollen.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 17.04.2026 - Sa 18.04.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Susanne Haug - Nicole Ladurner

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

24h Sterne

An diesen Tagen entdecken wir das Weltall: Wir kochen Kometen, starten eine Rakete, basteln Sternenkarten und beobachten den Mond mit Teleskopen. Greif mit uns nach den Sternen!

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 14.03.2026 - So 15.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: David Gruber

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Akrobatik für die ganze Familie

Akrobatik verbindet Abenteuer, Bewegung und Miteinander. Es stärkt Vertrauen, Kommunikation und Beziehungen, fördert Kreativität und macht gemeinsam richtig Spaß.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

- Zeit:** Sa 14.03.2026 - So 15.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Christian Maier Schmieder
Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Spiel und Spaß für Groß und Klein

Ein Wochenende lang spielen, kreativ sein und Spaß haben: Dazu laden wir Familien ein. Wir lachen viel und probieren bei uns im Haus und in der Natur Neues aus. Wir nehmen uns Zeit füreinander und lassen uns aufeinander ein.

- Zielgruppe:** Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Fr 20.02.2026 - So 22.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage
Referent*in: Irene Dorigatti - Petra Vettori
Gebühr: € 129 Solidaritätspreis, € 94 Mindestpreis, € 109 Normalpreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wir bauen ein Insektenhotel

Lust auf ein eigenes Insektenhotel? Wir bauen gemeinsam, sägen, feilen, bohren und malen. Kreativität, Spiel und Spaß stehen im Mittelpunkt – für Nützlinge im Garten!

- Zielgruppe:** Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Sa 07.03.2026 - So 08.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Roland Fuchs
Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Erlebniswoche: Yoga & Natur - Kochen & Genießen

Wir werden uns in dieser Woche viel im Freien bewegen, Yoga üben und zusammen tolle, leckere Gerichte kochen!

- Ort:** Ratschings, Brennerstraße, 14b
Zeit: Mo 24.08.2026 - Fr 28.08.2026, 08:00 - 12:30 Uhr (33 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Roswitha Pichler
Gebühr: € 120
Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, 0472 751 152

Klettercamps

- Ort:** Sterzing, Brennerstraße, 14b
Zeit: Mo 20.07.2026 - Fr 24.07.2026, 13:30 - 17:00 Uhr (23 WBh) 5 Kurstage
Zeit: Mo 17.08.2026 - Fr 21.08.2026, 08:30 - 12:00 Uhr (23 WBh) 5 Kurstage
Referent*in: Hubert Eisendle - Judith Gögele, Hubert Eisendle - Stefan Haller
Gebühr: € 150,
Veranstalter: KVW Bildung Wipptal, 0472 751 152

Kinder-Camp: Kreativität - Sprache - Spaß ohne Grenzen

Ort: Sterzing, Brennerstraße, 14b

Zeit: Mo 29.06.2026 - Fr 03.07.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Zeit: Mo 06.07.2026 - Fr 10.07.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Zeit: Mo 13.07.2026 - Fr 17.07.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Zeit: Mo 20.07.2026 - Fr 24.07.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Zeit: Mo 27.07.2026 - Fr 31.07.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Zeit: Mo 03.08.2026 - Fr 07.08.2026, 08:00 - 12:00 Uhr (27 WBh) 5 Kurstage

Referent*in: Barbara Baldessari

Gebühr: € 100

Veranstalter: KVV Bildung Wipptal, 0472 751 152

Hurra, der Sommer ist da!

Der Sommer ist da! Gemeinsam mit Familien entdecken wir die Natur und erleben ein Wochenende voller Spiele, Lieder, Geschichten und kreativer Basteleien in sommerlicher Leichtigkeit.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 05.06.2026 - So 07.06.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Irene Dorigatti

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Familien-Winter-Woche 2026

Abenteuer im Freien, Gelände-Erkundungen, Nachspiele, Lagerfeuer und andere Überraschungen stehen auf dem Programm. Eine Woche voller Spiel, Spaß, Aufregung und unvergesslicher Momente wartet auf euch. Wir nehmen uns Zeit für uns und unsere Familie.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 15.02.2026 - Sa 21.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (67 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Michaela Mose

Gebühr: € 159 Solidaritätspreis, € 119 Mindestpreis, € 139 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wer wohnt im Wald und singt?

In diesem Kurs entdecken wir die Welt der Wildvögel: Wir lernen ihre Fähigkeiten kennen, erfahren mehr über ihre Lebensweise, bauen kleine Werke nach und spielen lustige Spiele.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 08.05.2026 - Sa 09.05.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Benjamin Kostner - Barbara Natter

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Faszination Wildnis

Gemeinsame Naturerlebnisse mit besonderer Magie: Wir backen Brot über Glut, entfachen Feuer, spielen spannende Spiele, basteln kreativ und wandern unter Sternen – für Familienzeit pur.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 16.05.2026 - So 17.05.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lukas Neumair - Nadja Zimmerhofer

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Feiern

Feste der Freude und Zeiten der Trauer in einer Familie

Dieses Seminar zeigt, wie Familien Freude und Trauer bewusst gestalten können. Inhalte: Rituale, Gefühlen Raum geben, Halt und Verbundenheit erleben, praktische Anregungen für den Alltag.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Toni Fiung

Gebühr: € 80

Veranstalter: Nikolaus Cusanus Akademie, 0472 832204

Muttertag im Haus der Familie

Wir verbringen ein fröhliches Wochenende mit unseren Müttern, spielen, lachen und genießen die Zeit. Zum Abschluss krönen wir sie zu Königinnen und entdecken neue Kraftquellen für den Alltag.

Zielgruppe: Familien, Mütter mit Kindern ab 4 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 08.05.2026 - So 10.05.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (24 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Stefanie Ausserer - Lisa Maria Schölzhorn - Sabine Walter

Gebühr: € 135 Solidaritätspreis, € 100 Mindestpreis, € 115 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Vatertag im Haus der Familie

Wir feiern das Vatersein: Ein Wochenende für Väter und Kinder mit Kreativität, Spaß, Begegnung und Austausch in lockerer Atmosphäre. Auch Mütter sind herzlich willkommen!

Zielgruppe: Familien, Väter mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.03.2026 - So 22.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Reinhard Feichter - Lorenz Pobitzer

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Ostern liegt in der Luft

Zwei Tage voller Kreativität: Wir basteln einfache, aber schöne Geschenke und Dekorationen für Frühling und Ostern. Geschichten und Spiele sorgen für Spaß für Erwachsene und Kinder.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 20.03.2026 - Sa 21.03.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Ute Elisabeth Deisenberger - Heidi Mitterhofer

Gebühr: € 120 Solidaritätspreis, € 90 Mindestpreis, € 105 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Familien feiern Feste in Lichtenstern

An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, christliche Feste vorzubereiten und zu feiern. Wir spielen, singen, basteln und spazieren. Höhepunkt: Gottesdienst in der Waldkirche um 19:30 Uhr.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Tanten/Onkel, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 21.02.2026, 10:00 - 20:00 Uhr (9 WBh) - Thema: Fastenzeit

Zeit: Sa 28.03.2026, 10:00 - 20:00 Uhr (9 WBh) - Thema: Palmsonntag

Zeit: Sa 09.05.2026, 10:00 - 20:00 Uhr (9 WBh) - Thema: Muttertag

Referent*in: Lisa Huber

Gebühr: € 84 Solidaritätspreis, € 54 Mindestpreis, € 69 Normalpreis (pro Familie), € 204 für alle 6 Treffen

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Das Jahreszeitenfest für die ganze Familie: Frühjahr

Der Frühling ist da! Wir entdecken Krokusse, hören Vögel zu und feiern den Neuanfang mit Liedern, Spielen, Spaziergängen, kleinen Abenteuern und fröhlichen Ritualen in der Natur.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Tanten/Onkel, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 29.03.2026, 10:00 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Lisa Huber

Gebühr: € 84 Solidaritätspreis, € 54 Mindestpreis, € 69 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Das Jahreszeitenfest für die ganze Familie: Sommer

Wir begrüßen den Sommer mit Erdbeeren, Limonade, Musik und Tanz. Gemeinsam basteln wir Deko, singen, spielen und entspannen. Zum Abschluss feiern wir ein besonderes Sommerfest.

Zielgruppe: Familien, Väter/Mütter, Pat*innen, Tanten/Onkel, Großeltern mit Kindern

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 14.06.2026, 10:00 - 17:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Lisa Huber

Gebühr: € 84 Solidaritätspreis, € 54 Mindestpreis, € 69 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Jugend

Maker Days

Hier entdecken wir kreatives Werkeln: programmieren, malen, fotografieren, modellieren, Videos drehen, Trickfilme, nähen, LEDs basteln, Spiele entwickeln – drinnen und draußen!

Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 01.05.2026 - Sa 02.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Danilo Dietsch - Sabina Schneider

Gebühr: € 75

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Volle Kanne Freundschaft

Musicalwoche für Grundschüler ab 7 Jahren

Mit Improvisationen, Theater spielen, Singen und Tanzen werden wir ein Musical auf die Beine stellen!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 7-12 Jahren

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: So 28.06.2026 - Sa 04.07.2026, 09:00 - 12:15 Uhr (66 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Annalena Burger - Sonja Daum - Erich Meraner - Stefanie Mumelter

Gebühr: € 389, inkl. Verpflegung und ÜN

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Cousinen Days

An diesem Wochenende stärken Cousinen ihre Beziehung bei Spielen, Herausforderungen, Wohlfühlmomenten und Naturerlebnissen. Höhepunkt ist eine Schatzsuche unter dem Sternenhimmel.

Zielgruppe: Cousinen von 7 bis 14 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 17.04.2026 - Sa 18.04.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Lukas Neumair - Nadja Zimmerhofer

Gebühr: € 65 pro Person

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Abenteuer Akrobatik

Akrobatik-Workshop: Wir probieren neue Bewegungen, bauen auf unsere Stärken, lernen Vertrauen und fördern Mut, Selbstbewusstsein und Körpergefühl durch gemeinsames Experimentieren.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 13.03.2026 - Sa 14.03.2026, 15:00 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Christian Maier Schmieder - Corinna Prechtl

Gebühr: € 65

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Volle Kanne ABBA

Musicalwoche für 11 bis 15-Jährige

Mit Improvisationen, Theater spielen, Singen und Tanzen werden wir ein Musical auf die Beine stellen!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 10 - 14 Jahren

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: So 19.07.2026 - Sa 25.07.2026, 09:00 - 18:15 Uhr (72 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Annalena Burger - Sonja Daum - Erich Meraner - Isabella Stricker

Gebühr: € 389 inkl. Verpflegung und ÜN

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Jung(S)sein

Workshop zur Pubertät: Wir sprechen über Veränderungen, Gefühle, Rollenbilder und emotionale Intelligenz.

Gemeinsam finden wir passende Worte für offene Gespräche.

Zielgruppe: Buben im Alter von 11 - 14 Jahren

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 07.04.2026, 09:00 - 15:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Alexander Dangel

Gebühr: € 80 inkl. Mahlzeit und Webinar für die Eltern

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Jungswochenende

Lust auf ein Wochenende nur für Jungs? Drei Tage voller Action, Spiele drinnen und draußen, Spaß und Teamgeist. Wir stärken Selbstwertgefühl und genießen sportliche Abenteuer.

Zielgruppe: Jungs im Alter von 10 bis 13 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 16.02.2026 - Mi 18.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (23 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Peter Dalvai Ragnoli - Thomas Schrott

Gebühr: € 69 pro Person

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Mädchensache(n)

Sexualpädagogischer Workshop für Mädchen: Wir sprechen über Körper, Gefühle, Zyklus, erste Liebe, Sexualität und Grenzen. Mit Gesprächen, Kreativität und Bewegung stärken wir Selbstbewusstsein und Wissen.

Zielgruppe: Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 07.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Christa Plank

Gebühr: € 80 inkl. Mahlzeit und Webinar für die Eltern

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Kompakt und kraftvoll: Entdecke deine Talente

Entdecke, was in dir steckt! Wir lernen die Heldenreise kennen, erforschen Tugenden und testen Methoden, um mutig Herausforderungen zu meistern und deinem Herzen zu folgen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 15.02.2026 - Mo 16.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (20 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Mathias Da Soghe - Elisabeth Fäckl
Gebühr: € 65
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Jung und queer?!

Kurs für alle, die ihre geschlechtliche Identität erkunden: Wir sprechen achtsam über Vielfalt, Rollen und Bedürfnisse – respektvoll, offen und orientiert an euren Ideen.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: So 29.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Michael Peintner
Gebühr: € 55
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Film ab

Filmworkshop: Wir drehen und schneiden unseren eigenen Film, begleitet von Profis mit Tipps und Tricks. Ideen ausleben und selbst in Schauspielrollen schlüpfen!

Zielgruppe: Jugendliche von 12 bis 16 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Sa 30.05.2026 - Di 02.06.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (35 WBh) 4 Kurstage
Referent*in: Valentina Bagnis - Wilhelm Theil
Gebühr: € 85
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Mädchenpower

Workshop für Mädchen: Mit Superheldinnen die Pubertät meistern! Kreativ und mit Spaß den Körper kennenlernen, Zyklus verstehen und Wohlfühltage in der Natur genießen.

Zielgruppe: Mädchen von 10 bis 13 Jahren
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: Sa 23.05.2026 - So 24.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (18 WBh) 2 Kurstage
Referent*in: Simone Lechner - Maria Reiterer
Gebühr: € 65
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Einen Tag auf Wolke Sex

Wir entdecken unseren Körper, sprechen über Pubertät, Sexualität, digitale Medien und Grenzen. Mit Bewegung, Spielen und Raum für Fragen und Sorgen.

Zielgruppe: Jungen und Mädchen, die die 4. oder 5. Klasse Grundschule besuchen
Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7
Zeit: So 03.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Michelangelo Mariano - Christa Plank
Gebühr: € 55
Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

In der Mitte der Wildnis

Seminar zu naturbasierten Methoden: Wir lernen kreative Outdoor-Techniken, um Gruppen zu erden, Unruhe zu regulieren und Achtsamkeit sowie Gemeinschaft in der Natur zu fördern.

Ort: Natz-Schabs, Freizeitanlage Frunpark, Brunogasse, 2

Zeit: Mi 22.04.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Lauretta Rudat

Gebühr: € 140 inkl. 22% Mwst., € 126 Frühbuche Preis bis 15.01.26

Veranstalter: Jugendhaus Kassianeum, 0472 279923

Freundinnen-Wochenende (Better together)

Freundinnenwochenende: Gemeinsam lachen, tanzen, Fotoshooting mit Stylingberatung, Choreografie-Workshop und Raum für vertrauliche Gespräche. Kreativität, Spaß und wertvolle Erinnerungen!

Zielgruppe: Freundinnen ab 20 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 25.04.2026 - So 26.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Sonja Daum - Peter Grund - Michaela Moser

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Wintererlebniswoche

Ferien im Haus der Familie: Abenteuer in der Natur, Kinderstadt erkunden, Werwolfabend, Lagerfeuer unterm Sternenhimmel, lachen, ratschen und entspannen mit Freund*innen und Geschwistern.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 10 bis 13 Jahren

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 15.02.2026 - Fr 20.02.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (56 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Haus der Familie Team

Gebühr: € 89

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Kreative Sommertage 2026

Du lernst einfache, gesunde Gerichte und Grundlagen hauswirtschaftlicher Tätigkeiten.

Programm: Kochen, Tisch eindecken, dekorieren, nähen, gemeinsam essen und aufräumen.

Zielgruppe: Mittelschüler*innen, Abgänger der 1. und 2. Klasse

Ort: Tisens, Frankenbergweg, 45

Zeit: Mo 22.06.2026 - Fr 26.06.2026, 09:00 - 13:30 Uhr (29 WBh)

Referent*in: Fachreferent/in

Gebühr: € 51

Veranstalter: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens, 0473 920962

Älter werden

Gemeinsam statt einsam

Freuen Sie sich auf erholsame Tage in Gemeinschaft mit Ausflügen, Spielen und Vorträgen. Ein abwechslungsreiches Programm sorgt für Unterhaltung und Entspannung.

Zielgruppe: Senioren

Ort: Nals, Vilpianer Straße 27

Zeit: So 22.03.2026 - Fr 27.03.2026, 11:00 - 12:30 Uhr (45 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Reinhard Demetz - Maria Rosa Stecher

Gebühr: Betrag auf Anfrage

Veranstalter: Bildungshaus Lichtenburg, 0471 097133

Aktiv(iert) sein mit Demenz

Validation-Seminar: Wir lernen die Methode und Haltung im Umgang mit Menschen mit Demenz kennen. Die Referentin gibt Einblicke und praktische Tipps für den Alltag mit Betroffenen.

Ort: Innichen, Dantestraße, 1

Zeit: Mo 16.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Elisabeth Hofer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVV Bildung Pustertal, 0474 413 705

Fit, vital und aktiv – Senior*innenwoche

Kleine Wanderungen, Waldbaden, gesunde Ernährung, „Fünf Tibeter“, Morgenaktivierung, kreative und entspannende Einheiten sowie gesellige Runden für Austausch und Erholung.

Zielgruppe: Generation 60+

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 11.05.2026 - Do 14.05.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (35 WBh) 4 Kurstage

Referent*in: Monika Malfertheiner - Rosmarie Ressler

Gebühr: € 119

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Senior*innenwoche: Zeit zum Aufblühen

Frühlingsauszeit: Viel Bewegung draußen, frische Luft, lebendige Gespräche und entspannte Momente. Wir tanken Freude, Zuversicht und neue Kraft für den Alltag.

Zielgruppe: Generation 65+

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: So 17.05.2026 - Sa 23.05.2026, 16:00 - 15:00 Uhr (67 WBh) 7 Kurstage

Referent*in: Hildegard Kreiter

Gebühr: € 119

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Kopf frei - Mentale Gesundheit 60+

Seminar für Ruheständler*innen: Mit einfachen, alltagsnahen Methoden mehr innere Ruhe und Lebensfreude finden – ohne Selbstoptimierung, sondern mit Fokus auf mentale Gesundheit.

Zielgruppe: Menschen ab 60

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Mo 16.03.2026 - Mi 18.03.2026, 16:00 - 16:00 Uhr (23 WBh)

Referent*in: Rita Elisabeth Pulverich Kettner

Gebühr: € 180

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Religion, Spirituelles

Spirituelles

Spiritualität des Herzens

Kontemplationsseminar: Wir üben Stille, achtsames Sitzen und Gehen, ergänzt durch Körperübungen, Vokaltönen, Gebärdenmeditation und Vorträge. Schweigen, Natur und innere Ruhe stehen im Mittelpunkt.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Di 17.02.2026 - So 22.02.2026, 16:30 - 14:30 Uhr (86 WBh) 6 Kurstage

Referent*in: Elisa-Maria Jodl Huppenbauer

Gebühr: € 220

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Mit Hildegard von Bingen durch den Jahreskreis

Wir erkunden den Jahreskreis, Lebensphasen und ihre Heilkunde. Mit Impulsen für ein gelingendes Leben und Wege, Herausforderungen zu meistern.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Sa 23.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Michaela Rosmarie Trompedeller - Maria Anna Vitroler

Gebühr: € 130

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172

Tänze für Bachblüten & Bäume

Kreistanz-Wochenende: Wir tanzen heilsame Bachblütentänze nach Anastasia Geng, begleitet von Gedichten und Geschichten. Freitag startet mit einem Trommelabend für Rhythmus und Energie.

Ort: Brixen, Brunogasse, 2

Zeit: Fr 01.05.2026 - So 03.05.2026, 19:30 - 12:30 Uhr (14 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Ilonka Hoermann

Gebühr: € 162 Frühbucherpreis bis 15.01.26, € 180 inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Religion & Sakramente für Kinder und Jugendliche

Gott auf der Spur

Kommunion-Vorbereitung: Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise, sprechen über Gott, spielen und haben Spaß. Ein zusätzliches Angebot in Zusammenarbeit mit dem Amt für Schule und Katechese.

Zielgruppe: (Erst)Kommunionkinder und ihre Väter/Mütter oder Pat*innen

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Fr 20.02.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Sonia Salamon

Gebühr: € 54 Mindestpreis, € 84 Solidaritätspreis, € 69 Normalpreis (pro Familie)

Veranstalter: Haus Der Familie, 0471 345172





10 Politik, Gesellschaft, Umwelt

10.1 Politik, Öffentliches Leben, Wirtschaft	362
10.2 Recht, Verbraucherschutz, Finanzen	364
10.3 Geografie	368
10.4 Umwelt, Ökologie, Naturwissenschaften	371

Politik, Öffentliches Leben, Wirtschaft

Kulturzirkel am Montagvormittag: Weltpolitik heute

Vortrag zu globaler Politik: Überblick über Trends, Ideologien, Akteure und Konflikte in Wirtschaft, Kultur, Religion, Demografie und Technologie. Analyse liefert fundierte Perspektiven.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 02.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Roland Benedikter

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Vortrag über Losverfahren: Warum sie genutzt wurden und wie sie historisch funktionierten. Beispiele zeigen ihre Rolle in Politik und Gesellschaft.

Ort: ONLINE

Zeit: Fr 24.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Barbara Stollber-Rillinger

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat

Ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wirkt wie ein perfekt organisiertes System. Hamiltons Theorie erklärt die Kooperation und Konflikte. Jürgen Heinze ist Professor für Zoologie und Evolutionsbiologie.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Jürgen Heinze

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit

Vor 16 Jahren begann das Zeitalter der Kryptowährungen mit Bitcoin. Es versprach eine anonyme, nicht korumpierbare Weltwährung jenseits von Banken und Staat. Der Vortrag erklärt die Funktionsweise und politischen Ambitionen von Bitcoin.

Ort: ONLINE

Zeit: Mo 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Aaron Sahr

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt oft im Dunkeln. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Schwerpunkte sind Zivilisationstheorie und Geschichte der menschlichen Destruktivität.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Jan Philipp Reemtsma

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vom Reiz zur Radikalisierung

Seminar zu Extremismus im Jugendkontext: Wir beleuchten Grundlagen, Ausdrucksformen, Rekrutierung, Identität und Zugehörigkeit.

Sensibilisierung und praxisnaher Umgang mit Radikalisierung.

Ort: Brixen, Brunogasse 2

Zeit: Mi 15.04.2026, 09:00 - 17:30 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Simon Klingseis - Lukas Schwenbacher

Gebühr: € 75 der Bildungsreise in die Schweiz € 150, inkl. 22% Mwst.

Veranstalter: Jugendhaus Kassianum, 0472 279923

Recht, Verbraucherschutz, Finanzen

Finanzplanung

Anlegen mit ETFs

Im Kurs wird die Anlageform ETF vorgestellt. Unterschiede zu anderen Anlageformen und Vor- und Nachteile werden einfach aufgezeigt. Tipps, wie Anlegerinnen Emotionen in Griff behalten und in Krisenzeiten kühlen Kopf bewahren.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 13.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Felix Brugger

Gebühr: € 69

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Money Management

Finanzielle Freiheit: Seminar zu Anlageformen, Strategie, Marktüberblick und sicheren Entscheidungen für Vermögensaufbau, Absicherung und Altersvorsorge.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 19.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (11 WBh)

Referent*in: Heino Pider

Gebühr: € 195

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Warum jede eine Zusatzrente braucht

Eine Zusatzrente ist notwendig, besonders für Frauen, da deren staatliche Rente oft niedriger ist. Ein Experte der Pensplan Centrum AG beantwortet Fragen zum Aufbau einer privaten Rente mit einem Zusatzrentenfonds.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Di 24.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Zeit: Do 16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh)

Zeit: Mi 20.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 WBh) - ONLINE

Referent*in: Mitarbeitende Pensplan Centrum AG

Gebühr: € 5

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Rente für Anfänger*innen

Der Ruhestand ist eine Chance, innezuhalten und neu zu beginnen. Dieses Seminar bietet Impulse, Wissen und Austausch. Psychologin Julia Kaufmann und andere Experten begleiten uns durch den Übergang, Gesundheit und Finanzen.

Ort: Ritten, Lichtenstern / Stella 1-7

Zeit: Do 05.03.2026 - Fr 06.03.2026, 14:30 - 15:00 Uhr (13 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Julia Kaufmann, Matthias Klauser, Elke Larcher, Alexander Oberkofler, Heino Pider

Gebühr: € 160

Veranstalter: Haus der Familie, 0471 345172

Finanz-ABC - Leicht gemacht: Erste Schritte in die Finanzwelt

Bei diesem Vortrag machen wir den 1. Schritt in die Finanzwelt. In 2 Stunden lernen wir die Basics zu Anleihen, Aktien, Fonds, ETFs und Pensionsvorsorge. Praktische Beispiele, Tipps und Zeit für Fragen runden den Vortrag ab.

Ort: ONLINE

Zeit: Mi 04.03.2026, 19:30 - 21:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Felix Brugger

Gebühr: € 15

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Für Frauen

Frauen, Geld, Arbeit: Chancengleichheit im Berufsleben

Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Themen Gender Pay Gap, Teilzeitfalle und Chancengleichheit am Arbeitsplatz. Zudem gibt es praktische Tipps, wie Frauen sich gegen Ungleichbehandlung schützen und ihre Chancen verbessern können.

Ort: ONLINE

Zeit: Di 14.04.2026, 12:30 - 13:00 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Brigitte Hofer

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Bildung Meran, 0473 229537

Finanzielle Planung leicht gemacht

Schaffen Sie Klarheit in Ihren Finanzen. Lernen Sie, Risiken zu erkennen, Ihr Vermögen zu organisieren und Ihre finanzielle Zukunft zu planen. Erhalten Sie Strategien, um Ihr Vermögen an die nächste Generation weiterzugeben.

Zielgruppe: Frauen

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Fr 24.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Fr 29.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 WBh)

Referent*in: Heinold Pider

Gebühr: € 129

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Vermögensaufbau ist Frauensache - Reichtum kann man lernen

Wie kaufe ich Aktien, ETFs und Fonds an? Welche Aspekte muss ich beachten und welche Fehler vermeiden? Tipps für Anlegerinnen, Emotionen zu kontrollieren und in Krisenzeiten kühlen Kopf zu bewahren. Anlageformen werden erklärt und der Ankauf in Italien kompakt erläutert.

Ort: ONLINE

Zeit: Sa 18.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Felix Brugger

Gebühr: € 89

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Finanzen verstehen

Lehrgang: Finanzwissen für kluge Entscheidungen. Inhalte: Finanzinstrumente richtig nutzen, Denkfehler vermeiden, Börsenpsychologie verstehen, praxisnahe Beispiele für mehr Sicherheit.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 14.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Felix Brugger - Sonja Kienzl

Gebühr: € 89

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Immobilie als Investition

Die Kursleiterin erklärt praxisnah die Aspekte und Möglichkeiten des Immobilieninvestments. Der Fokus liegt auf relevanten Fragen, Tipps und Wissen, um erste Schritte in die Immobilienwelt zu wagen.

Ort: Bruneck, Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zeit: Do 04.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Do 11.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Carmen Vorhauser

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Sparen, Anlegen & Vorsorgen

Fehlt Ihnen der Überblick über Ihre Finanzen? Glauben Sie, die Börse sei nur für Profis? Mit den richtigen Tipps gewinnen Sie Sicherheit und Selbstbewusstsein. Lernen Sie, richtig zu sparen und bei Marktturbulenzen ruhig zu bleiben.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)

Referent*in: Felix Brugger - Sonja Kienzl

Gebühr: € 145

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

8-wöchige Finanzreise für Frauen in Südtirol

Diese Finanzreise begleitet dich über acht Module in acht Wochen hinweg durch alle entscheidenden Schritte: Erhalte tiefgreifende Einblicke in Themen wie Aktienmarkt, Pensionsfonds, Versicherungen oder Erbschaft, um eine klare Strategie für deine finanzielle Zukunft zu entwickeln.

Ort: Bozen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 11.04.2026 - Sa 06.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (40 WBh) 13 Kurstage

Referent*in: Felix Brugger - Daniela Ploner

Gebühr: € 1.449

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Finanzstark als Familie

Echte Finanzbildung beginnt zu Hause. Familien lernen, klug mit Geld umzugehen, zu sparen und zu investieren. Themen: Konsumverhalten, Werbung, Social Media und Eltern als Vorbilder. Praxisnah und verständlich.

Ort: Bozen, Schlernstraße 1

Zeit: Sa 09.05.2026, 09:00 - 13:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Felix Brugger - Sonja Kienzl

Gebühr: € 89

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Kennen Sie unser Sprachenportal?

Alles Wissenswerte rund ums Sprachenlernen
ist darin enthalten und es lohnt sich allemal darin zu stöbern.

Auf der Website

<https://sprachen.provinz.bz>

finden Sie nicht nur ständig aktualisierte
Kursangebote und Sprachaufenthalte,
sondern auch Informationen zu Fördermöglichkeiten,
Sprachforschung, Selbstlernen usw.



#multilingual

Geografie

Wanderungen und Führungen

Dolomiten, Kultur und Kulinarik - Eine Entdeckungsreise

Von Bozen über Karer- und Rollepass zu den Pale di San Martino. Besuch einer Käserei mit Tosella-Verkostung, Mittagessen, danach Mezzano und Muvar-Museum in Sovramonte, Rückfahrt nach Bozen.

Ort: Trento, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 09.05.2026, 08:00 - 19:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Oswald Stimpfl

Gebühr: € 95

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Orts-, Hof- und Flurnamen im Passeier

Geführte Wanderung von St. Leonhard über Schaffeld und Heiligkreuz zur Jaufenburg. Besichtigung der Burgruine, Rückweg über den Widersicht-Hof nach St. Leonhard.

Ort: Eppan an der Weinstraße, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 09.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Johannes Ortner - Judith Schwarz

Gebühr: € 38

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Hinter historischen Mauern: Burg Karneid

Am Eingang zum Eggental liegt Burg Karneid, im 13. Jh. von den Greifensteinern erbaut. Heute eine der schönsten Burgen Südtirols. Führung zeigt Hof mit Brunnen, Freitreppen und Loggia.

Ort: Karneid, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 15.05.2026, 15:00 - 16:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Carlo Trentini

Gebühr: € 12

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Im Land der Klöster und Kapellen

Von Bozen nach Sigmaringen, durchs Donautal zum Kloster Beuron. Kapellenbesuche, Campus Galli mit Klosterplan, Steinhausen, Kloster Schussenried und Federsee mit Pfahlbauten.

Ort: Sterzing, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 12.06.2026 - So 14.06.2026, 06:00 - 22:00 Uhr (12 WBh) 3 Kurstage

Referent*in: Ulrike Buhl

Gebühr: € 690 pro Person im Doppelzimmer

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Wanderroute mit der App erstellen

Wie plant man in der digitalisierten Welt eine Tour? In diesem Kurs werden Apps und Programme vorgestellt, eine Tour geplant und als GPX-Datei exportiert. Auch analoge Wanderkarten werden genutzt.

Ort: Brixen, Peter-Mayr-Straße 9

Zeit: Do 21.05.2026, 17:30 - 21:30 Uhr (5 WBh)
Referent*in: Martin Martinelli
Gebühr: € 55
Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Punktgenau im Gelände – UTM, Karte & Kompass meistern

Praxisnahe Weiterbildung für Wanderleiter*innen: Kartenlesen im UTM-System, Kompassarbeit, Peilung und Notfallorientierung ohne digitale Hilfsmittel. Pflichtfortbildung anerkannt.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 28.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Martin Martinelli
Gebühr: € 125
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Geologie Südtirols

Auffrischung Geologie Südtirols: Vormittag Theorie zu Gesteinen und Landschaftsformen, Nachmittag Exkursion zum Col dei Bovi mit praktischen Einblicken ins Eisacktal.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Do 26.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Corrado Morelli
Gebühr: € 125
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Grüne Korridore und graue Barrieren

Erkennen Sie ökologische Korridore und Schlüsselarten, verstehen Sie ihre Bedeutung für Artenvielfalt und lernen Sie, diese Themen anschaulich in Touren zu vermitteln.

Zielgruppe: Wanderleiter*innen, Umweltvermittler*innen, Naturpädagog*innen
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Mi 25.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Referent*in: Lukas Neuwirth
Gebühr: € 125
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Englisch für Wanderleiter*innen

Fortbildung für Wanderleiter*innen: Lernen Sie wichtige englische Vokabeln und Redewendungen, üben Sie auf einer Wanderung und entdecken Sie digitale Hilfsmittel für Touren.

Zielgruppe: Wanderleiter*innen und Interessierte
Ort: Vahrn, Stiftstraße 1
Zeit: Sa 28.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (9 WBh)
Referent*in: Luca De Giorgi
Gebühr: € 125
Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Das mittelalterliche Bruneck - komm mit auf eine Zeitreise!

Die Stadtführung für Familien lädt zu einer Reise ins Mittelalter ein und zeigt die Welt der Burgen, Herrscher und bischöflichen Machenschaften, die die Entwicklung der Rienzstadt prägten.

Ort: Innichen, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 28.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martina Rabensteiner

Gebühr: € 29 (ein Erwachsener und ein Kind)

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Geologische Wanderung am Frötschbach

Der Frötschbach-Geologensteig ist seit dem 19. Jahrhundert für seine spektakuläre Geologie bekannt. Die Wanderung führt entlang ehemaliger Riffe und durch verschiedene Gesteinsschichten, die eine Geschichte aus der Trias erzählen.

Ort: Kastelruth, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 19.06.2026, 08:30 - 16:30 Uhr

Referent*in: Corrado Morelli

Gebühr: € 59

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Stinkmoidel, Iglschtau und Rofatscholln

Bei dieser Exkursion stehen mundartliche Pflanzennamen im Mittelpunkt. Wir erkunden artenreiche Bergwiesen im Aldeiner Gemeindeteil Lerch. Die Rundwanderung startet beim Schlöglerhof und führt über Stockwiesen, durch Wälder zur Schmieder-Alm und zurück.

Ort: Aldein, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 13.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Johannes Ortner - Angelika Ruele

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Umwelt, Ökologie, Naturwissenschaften

Zwischen Weide und Wolf - Wandern in Gebieten mit Herdenschutz

Die Rückkehr des Wolfs erschwert die Almwirtschaft. Herdenschutz mit Zäunen, Hunden und Hirten ist nötig. Seminar vermittelt Praxis, Umgang mit Hunden, Wissen zu Wolfskonflikten und Biodiversität.

Ort: Vahrn, Stiftstraße 1

Zeit: Do 28.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Julia Stauder

Gebühr: € 125

Veranstalter: Bildungshaus Kloster Neustift, 0472 835588

Umwelt, Nachhaltigkeit

Natur ist überall - Frieden finden in der „Stadt-Natur“

Naturräume sind überall, auch in Städten. Sie fördern Wohlbefinden. Beim Zusammensein erleben wir den Weg der Bergglöwenschule und entdecken neue Lebensfreude durch die Natur.

Ort: Brixen, Seminarplatz - Piazza Seminario 2

Zeit: Sa 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent*in: Stefan Maria Braitto

Gebühr: € 60

Veranstalter: Cusanus Akademie, 0472 832204

Die besten Nachhaltigkeits-Apps

Nachhaltig leben ist einfach: Apps wie Too Good To Go, Yuka, Vinted, FairTrip, Südtirolmobil und AlpsGo! helfen beim nachhaltigen Konsum und Reisen. An diesem Abend werden die wichtigsten Apps aus den Bereichen nachhaltiger Konsum und nachhaltiges Reisen/Mobilität vorgestellt.

Ort: Meran, Ortweinstr. 6

Zeit: Mo 30.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Christine Kofler

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Urania Meran, 0473 230219

Zu Besuch auf der SOLOS-Farm

Die Führung zeigt, wie Aquaponik funktioniert und wie es dazu gekommen ist das Anbaukonzept in Südtirol umzusetzen. Jungpflanzen, Fischzucht, Produktion von Salat und Kräutern, Fischforschung, Aquaphotovoltaik und Insektenzucht für Fischfutter.

Ort: Tramin an der Weinstraße, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 10.04.2026, 14:30 - 16:30 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Matthäus Kircher

Gebühr: € 28

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Trockenmauern - Kulturgut trifft Artenschutz

Trockensteinmauern bieten ökologischen Nutzen, schützen Artenvielfalt und sind Teil lebendiger Kulturtechnik. Sie schaffen Lebensräume für viele Tiere und Pflanzen.

Ort: Tramin an der Weinstraße, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 28.02.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Referent*in: Florian Trojer

Gebühr: € 9

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Modul 1

Der Lehrgang zur Naturpädagogik besteht aus 6 Modulen zu folgenden Themen: Naturerfahrungen, Freizeit- und Abenteuerpädagogik, Kunst- und Spieltherapie, Mentalcoaching und Motivationstraining, Ernährungslehre, Gesundheitsvorsorge, Volksheilkunde, Zivilisationsökologie, Umweltbildung.

Ort: Latsch, Schlossstraße 33

Zeit: Modul 1: Sa 28.03.2026 - So 29.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Modul 2: Sa 11.04.2026 - So 12.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Modul 3: Sa 25.04.2026 - So 26.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Modul 4: Sa 18.04.2026 - So 19.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

oder: Sa 30.05.2026 - So 31.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Modul 5: Sa 16.05.2026 - So 17.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

oder: Sa 13.06.2026 - So 14.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Modul 6: Sa 20.06.2026 - So 21.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

oder: Sa 04.07.2026 - So 05.07.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (17 WBh) 2 Kurstage

Referent*in: Werner Gurschler

Gebühr: € 1.820 für den gesamten Lehrgang (möglich in zwei Raten zu bezahlen)

Veranstalter: Bildungshaus Schloss Goldrain, 0473 742433

Zwischen Umwelt und Mitwelt

Der Vortragenden ist es ein großes Anliegen, als Stimme für ein Miteinander zwischen Natur und Mensch einzutreten. Anhand von einigen konkreten Beispielen schildert sie die Projekte des Dachverbandes und eröffnet positive Perspektiven.

Ort: Lana, Hofmannplatz 2

Zeit: Mo 13.04.2026, 09:30 - 10:30 Uhr (1 WBh)

Referent*in: Elisabeth Ladinser

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Zu Besuch in der Kompostieranlage in Siffian

Seit 2018 betreibt bioenergie Fernheizwerk Ritten die Kompostieranlage Siffian. Grünabfälle werden zu Humus für Bio-Landbau verarbeitet. Vorgestellt werden auch Terra Preta und Insektenzucht.

Ort: Ritten, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 24.04.2026, 14:00 - 15:30 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Siegfried Wolfsgruber

Gebühr: € 5

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Beobachten, Forschen & Experimentieren**Ist die Welt so, wie sie scheint?**

Ein Abend zur Quantenphysik: Verständliche Einführung in Elementarteilchen, ihre Kräfte und große Forschungsmaschinen, die die Geheimnisse des Universums erforschen.

Ort: Eppan an der Weinstraße, J.-G.-Plazer-Straße 22-24

Zeit: Di 24.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Elmar Weiss

Gebühr: kostenlos, freiwillige Spende

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Naturkundliche Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ahrauen

Im Frühling rasten seltene Vogelarten in den Ahrauen. Beobachten Sie sie aus Distanz, um sie nicht zu stören – nach ihrer langen Reise brauchen sie Ruhe für den Weiterflug.

Ort: Bruneck, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 28.03.2026, 08:00 - 11:00 Uhr (4 WBh)

Referent*in: Klaus Graber

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Gletscherschwund zeigt den Klimawandel. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt Entstehung, Bedeutung und Folgen des Gletscherrückgangs für Mensch und Natur und fragt: Können Gletscher zurückkehren?

Ort: ONLINE

Zeit: Do 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 WBh)

Referent*in: Andrea Fischer

Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Einführung in die Vogelkunde

Exkursion ins Falschauerbiotop bei Lana: Vom Überschwemmungsgebiet zum seltenen Auwald. Wir erkunden Lebensraum und Vogelwelt, mit Glück sehen wir Zwergtaucher, Eisvogel und Gartenbaumläufer.

Ort: Lana, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 25.04.2026, 08:15 - 12:15 Uhr (5 WBh)

Referent*in: Erich Gasser

Gebühr: € 39

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Einführung in die Vogelkunde

Vogelstimmenwanderung am Ritten: Von Oberbozen zum Lobishof und zurück. Wir lauschen und lernen Vogelstimmen, entdecken Arten wie Stieglitz, Schwarzplattl und Schwarzspecht.

Ort: Ritten, Schlernstraße, 1

Zeit: Sa 16.05.2026, 08:00 - 13:00 Uhr (7 WBh)

Referent*in: Erich Gasser

Gebühr: € 49

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Der Imker und sein Bienenvolk

Martin Stannuovo gibt spannende Einblicke in das Leben der Bienen, die Herausforderungen der Imkerei und erklärt, was guten Honig ausmacht und warum Bienen so wichtig sind.

Ort: Bruneck, Schlernstraße, 1

Zeit: Fr 01.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: Martin Stannuovo

Gebühr: kostenlos, Anmeldung: info@eisvogel.it

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444

Astronomie

Beobachtungsabend in der Sternwarte „Max Valier“ in Gummer

Ein Abend unter Sternen: Wir lernen astronomische Geräte kennen, beobachten Planeten und Galaxien und erfahren, was Sterne und Sternbilder sind und wie sie sich von Planeten unterscheiden.

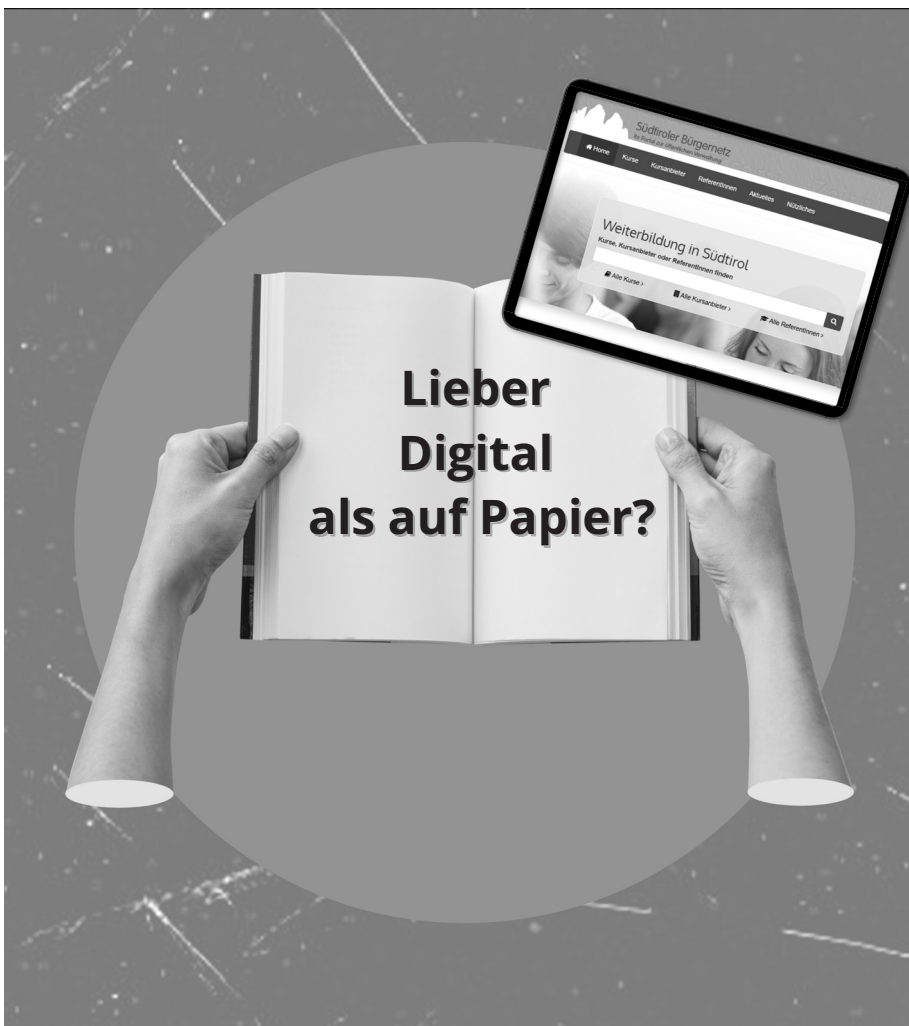
Ort: Karneid, Schlernstraße, 1

Zeit: Do 14.05.2026, 21:00 - 23:00 Uhr (3 WBh)

Referent*in: E.O. Amateurastronomen Max Valier

Gebühr: € 12

Veranstalter: Volkshochschule Südtirol, 0471 061444



**Wenn sie die Broschüre nicht mehr erhalten
möchten, können sie sich unter folgender
Telefonnummer oder E-Mail Adresse abmelden:**
0471413395
amt.weiterbildung@provinz.bz.it



Aktionstage Politische Bildung
Verso una cittadinanza attiva
Dis de educazion politica

Mai maggio
2026

Wusstest du ...?

Dass jährlich vom 2. bis 9. Mai die
Aktionstage politische Bildung stattfinden?

Mit zahlreichen Veranstaltungen im ganzen Land.

Sei dabei!

Infos unter:

www.provinz.bz.it/politische-bildung





Aktionstage Politische Bildung
Verso una cittadinanza attiva
Dis de educazion politica

Mai maggio
2026

Medien, Likes & Life

Jahresthema 2026 Medien, Likes & Life

In unserer vernetzten Gesellschaft sind Medien allgegenwärtig. Unter dem Jahresthema „Medien, Likes & Life“ rücken wir Fragen der Medienkompetenz in den Mittelpunkt: Was ist Fake, was ist real? Wie beeinflussen soziale Medien Selbstbild und gesellschaftliches Miteinander? Welche Folgen hat die fortschreitende Digitalisierung – auch bei öffentlichen Diensten – für Teilhabe und Chancengerechtigkeit, besonders für Menschen, die sich mit Lesen und Schreiben schwertun? Und wie unterscheiden wir verlässliche von fragwürdigen Informationen?

Wer kann mitmachen?

Wir laden Vereine, Organisationen, Bildungseinrichtungen, Schulklassen und Initiativen ein, Veranstaltungen, Workshops, Diskussionen oder kreative Formate zur politischen Bildung und insbesondere zur Stärkung der Medienkompetenz zu organisieren.

Einreichung & Frist

Meldet eure Initiative bis zum 2. März 2026. Alle fristgerecht gemeldeten Beiträge werden im gemeinsamen Aktionskalender veröffentlicht.

Das Anmeldeformular und nähere Informationen findest du online unter: deutsche-kultur.provinz.bz.it/de/politische-bildung.

Deine Ansprechpartnerinnen im Amt für Weiterbildung Sprachen:

Astrid Crepaz, Tel. 0471 413381, astrid.crepaz@provinz.bz.it

Biljana Stefanoska, Tel. 0471 413395, biljana.stefanoska@provinz.bz.it



VORLESEAKTIONEN
DER ÖFFENTLICHEN BIBLIOTHEKEN
UND SCHULBIBLIOTHEKEN

#MULTILINGUAL VORLESETAG

2026

21. Mai
Internationaler Tag
der kulturellen Vielfalt,
des Dialogs und
der Entwicklung



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



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

[illegible]



[illegible]



Gedruckt auf ökologischem, chlorfrei gebleichten 100% Recyclingpapier ohne Zusatz optischer Aufheller.

Ihre Ansprechpersonen im Amt für Weiterbildung und Sprachen

Anika Michelon (Amtsdirektorin)

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 IST BESSER ALS SCHOKOLADE

Wer sich weiterbildet, genießt
das Leben intensiver.

Abteilung Deutsche Kultur
Amt für Weiterbildung und Sprachen

