



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Tierser Almkräuter – Wanderung, Naturerlebnisse, Herstellung

### Themenbereich

Garten, Kräuter, Blumen

### Kursbeschreibung

Beim Sammeln von Wald -und Wiesenkräutern, erfahren wir, wie wertvoll und voller kostbarer Schätze unsere Natur ist. Wir wandern gemeinsam zum Aussichtsgipfel Völsegg Spitz (1834m). Bei der schön gelegenen Tschafonhütte werden wir gemeinsam verschiedene Produkte, wie eine Salbe, ein Mazerat oder einen Hustensaft herstellen. Zusätzlich dürfen sich alle einen individuellen Alpenkräutertee zusammenstellen. Wir stärken uns mit einer Jause, die einige mitgebrachte Spezialitäten beinhaltet und zu Mittag besteht die Möglichkeit in der Hütte einzukehren.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.06.2024

### Ende

08.06.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

08:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Tiers

### Zielgruppe

### Referent/in

Martin Martinelli

Martha Stieger

### Gebühr

72 €

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Ein Wildkräutertag auf dem Salten - sammeln und genießen

Themenbereich  
Garten, Kräuter, Blumen

## Kursbeschreibung

Die Natur stellt uns eine Vielfalt an essbaren, wohlschmeckenden Wildgemüse und Wildkräutern zur Verfügung. Sie sind Lieferanten von hochwertigen Mineralstoffen, Vitaminen und Nährstoffen. Mit den frisch gesammelten Kräutern, Blüten und Wildgemüse bereiten wir ein schmackhaftes Mittagessen, Getränke und eine Jause zu. Am Nachmittag stellen wir eine immunstärkende Kräutertinktur her.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
01.06.2024

Ende  
01.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:30 Uhr

Endzeit  
16:30 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Jenesien

Zielgruppe

Referent/in  
Elisabeth Unterhofer

Gebühr  
92 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Das kleine 1x1 der Saatgutvermehrung im Hausgarten

Themenbereich  
Garten, Kräuter, Blumen

### Kursbeschreibung

Saatgut selbst anbauen und sammeln, das geht? Ja, wenn einige Regeln der Natur beachtet werden. Im Kurs werden Theorie und Praxis der Saatgutvermehrung beleuchtet und viele Tipps zum Reinigen der Samen aus dem eigenen Hausgarten gegeben. Um das Erlernete im Anschluss auch gleich umsetzen zu können, bekommen die Teilnehmenden Saatgut von der Kursleiterin mit nach Hause.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
30.08.2024

Ende  
30.08.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Wangen

Zielgruppe

Referent/in  
Elisabeth Pircher



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

75 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich

Outdoor

Kursbeschreibung

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

29.07.2024

Ende

26.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:15 Uhr

Dauer

375 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Ritten

Zielgruppe



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Dorothea Kelderer

Gebühr  
67 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SÜDTIROL VHS  
SÜDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Literaturfahrt: Salzburg und das Salzkammergut

Forum Text und Literatur, eine gemeinsame Initiative von: Cusanus Akademie  
Brixen, Südtiroler Künstlerbund/Literatur, Sp

Themenbereich  
Literatur

### Kursbeschreibung

Salzburg und das malerische Salzkammergut waren Lebensmittelpunkt oder Sommerresidenz vieler Persönlichkeiten aus Literatur, Musik und Kunst. Unser erster Halt auf der zweitägigen Busreise führt uns in die Kaiserstadt Bad Ischl, die 2024 Kulturhauptstadt ist. Am Traunsee vorbei geht es weiter nach Ohlsdorf, wo wir das Thomas-Bernhard-Haus besichtigen. Am Abend erreichen wir unser Quartier in Salzburg. Am zweiten Tag spazieren wir auf den Spuren Georg Trakls, Stefan Zweigs und vieler weiterer bekannter und weniger bekannter Schriftsteller und Schriftstellerinnen durch Salzburg und geben uns auch Freizeit für eigene Entdeckungen in der Stadt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
27.09.2024

Ende  
28.09.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
08:00 Uhr

Endzeit  
19:00 Uhr

Dauer  
360 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Ort  
Wolkenstein in Gröden

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Zielgruppe

Referent/in  
Monika Obrist

Gebühr  
345 € pro Person im Doppelzimmer

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Permakultur im Garten: Leidenschaftlich gärtnern im Sommer

Themenbereich  
Garten, Kräuter, Blumen

### Kursbeschreibung

Sie erlernen im Permakultur-Garten der Kursleiterin grundlegende gärtnerische Techniken zur Beetvorbereitung, zum Säen, Pikieren, Umpflanzen und zur Stecklingsvermehrung. Sie bekommen außerdem Tipps zu einem insektenfreundlichen Garten und mit vielen praktischen Beispielen erhalten Sie eine Anleitung zum Ausprobieren im eigenen Garten.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn  
26.07.2024

Ende  
26.07.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Ritten  
Wangen 34

Zielgruppe

Referent/in  
Elisabeth Pircher

Gebühr  
75 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Lärchenführung auf dem Salten

Themenbereich  
Garten, Kräuter, Blumen

### Kursbeschreibung

Auf dem Salten wächst der größte zusammenhängende Lärchenbestand Europas. Bei einem gemütlichen Spaziergang erfahren Sie, wie das Lärchenharz gewonnen wird und welche wohltuenden Salben und Öle daraus hergestellt werden können. Am Ende genießen wir das Beisammensein bei einer Lärchenjause.



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Kurssprache  
Deutsch

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Beginn  
05.07.2024

Ende  
05.07.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Jenesien

Zielgruppe

Referent/in  
Elisabeth Unterhofer

Gebühr  
29 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Vinyasa Power Yoga im Freien

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung



Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](https://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Kursbeschreibung

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereinigt es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.06.2024

### Ende

18.07.2024

### Kurstage

8

### Beginnzeit

18:30 Uhr

### Endzeit

19:30 Uhr

### Dauer

480 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Ritten

Wolfsgruben 22

## Zielgruppe

## Referent/in

Evi Pichler Rödel

## Gebühr

94 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email