



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kochen verbindet und macht Spaß - Südtiroler Qualitätsprodukt

### Themenbereich

Ernährung und Kochen

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie bereiten zu zweit, mit Ihrem Partner, Freund/Freundin, Schwester/Bruder gemeinsam ein 5-Gänge-Menü mit Südtiroler Qualitätsprodukten zu.

Programm: Zubereitung eines 5-Gänge-Menüs bestehend aus kalter Vorspeise, Suppe, warmer Vorspeise, Hauptgericht und Dessert, Küchentechnische Tipps und Tricks für Planung und Zubereitung eines Menüs, gemeinsames Genießen.

Referentin: Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Do 08.05.2025

Dauer: 5 Stunden, 18.00 - 23.00 Uhr

Gebühr: 140,00 Euro inkl. Materialspesen pro Paar

Frist: Mi 23.04.2025

### Kurssprache

Beginn

08.05.2025

Ende

08.05.2025

Kurstage

0

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

23:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Interessierte Paare

Referent/in

Anita Spitaler

Gebühr

140 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11091>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

# Colomba und Brot mit Pasta madre

## Themenbereich

Ernährung und Kochen

## Kursbeschreibung

Ziel: Sie erlernen die ideale Zubereitungsweise für hausgemachtes Brot mit Pasta madre und gelungener Colomba.

Programm: Richtiger Umgang mit Pasta madre und Schnellsauerteig, lange Teigführung, Teigherstellung und Backen, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsames Genießen.

Referentinnen: Ursula Trafojer und Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 2 Einheiten - Mo 07.04. und Di 08.04.2025

Dauer: 7 Stunden, 18.00 - 21.00 Uhr bzw. 22.00 Uhr

Gebühr: 85,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 25.03.2025

## Kurssprache

Beginn

07.04.2025

Ende

08.04.2025

Kurstage

0

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Ursula Trafojer

Gebühr

85 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11077>

Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

## Fingerfood simpel und raffiniert

Themenbereich

Ernährung und Kochen

Kursbeschreibung

Ziel: Sie überraschen Ihre Gäste mit einfach, aber raffiniert zubereitetem Fingerfood.

Programm: Warenkundliche Eigenschaften der Zutaten, Zubereitung von verschiedenen, kreativen Rezepturen von pikant bis süß, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsames Genießen.

Referentin: Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Fr 04.04.2025

Dauer: 4 Stunden, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 18.03.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

### Beginn

04.04.2025

### Ende

04.04.2025

### Kurstage

0

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Anita Spitaler

## Gebühr

55 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11079>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

# Bagels herzhaft und süß

## Themenbereich

Lernen, Berufsorientierung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Ziel: Sie erlernen die ideale Zubereitungsweise für hausgemachte Bagels mit dazu passenden Aufstrichen und Toppings, sowie kreativen Serviermöglichkeiten.

Programm: Informationen und Rezepte rund um den Bagel, passende Aufstriche und Toppings, kreative Kombinationen und Serviermöglichkeiten, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsames Genießen.

Referentin: Elisa Sanin

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Mo 31.03.2025

Dauer: 4 Stunden, 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 11.03.2025

## Kurssprache

Beginn

31.03.2025

Ende

31.03.2025

Kurstage

0

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Elisa Sanin

Gebühr

55 €

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11113>

Ansprechperson  
TBD -  
Tel.  
Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

## Kreative Gartendekorationen aus Ton

Themenbereich  
Kreativ

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie lernen grundlegende Verarbeitungstechniken kennen und formen dekorative Objekte für Haus und Garten.

Programm: Anfertigen von Werkstücken nach Wahl (Stelen, Vogeltränken, Gartenkugeln, Gefäße und Tonfiguren).

Referentin: Theresia Reiterer

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 2 Einheiten - Fr 28.03. und 11.04.2025

Dauer: 8 Stunden, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 85,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 11.03.2025

### Kurssprache

Beginn  
28.03.2025

Ende  
11.04.2025

Kurstage  
0

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Theresia Reiterer

Gebühr  
85 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11090>

Ansprechperson  
TBD -  
Tel.  
Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

## Wie geht... Risotto

Themenbereich  
Ernährung und Kochen

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie erlernen die Zubereitung von einfachem Risotto.

Programm: Warenkundliche Informationen zu Rundkornreis, Zubereitung herzhafter und süßer Risottos. Küchentechnische Tipps und Tricks in der Herstellung und Verfeinerung, gemeinsames Genießen.

Referentin: Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Do 27.03.2025

Dauer: 4 Stunden, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 11.03.2025

Kurssprache



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn	Ende	Kurstage
27.03.2025	27.03.2025	0
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
14:00 Uhr	18:00 Uhr	0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Anita Spitaler

Gebühr  
55 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11061>

Ansprechperson  
TBD -  
Tel.  
Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

## Wie geht...Biskuit

Themenbereich  
Lernen, Berufsorientierung

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie wissen, wie Biskuit zubereitet wird und lernen dessen vielseitige Verwendung kennen.

Programm: Zubereitung von verschiedenen Biskuitvariationen herzhafte oder süß, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsames Genießen.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referentin: Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Fr 21.03.2025

Dauer: 4 Stunden, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 25.02.2025

## Kurssprache

Beginn	Ende	Kurstage
21.03.2025	21.03.2025	0
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
14:00 Uhr	18:00 Uhr	0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Anita Spitaler

## Gebühr

55 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11073>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Poke Bowls herzhaft und süß

### Themenbereich

Lernen, Berufsorientierung

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie kreieren aus verschiedenen Grundzutaten köstliche Bowls und wissen, wie Sie diese mit unterschiedlichen Zutaten kombinieren und verfeinern können.

Programm: Einführung in die Vielfalt der Poke Bowls, Zubereitung von verschiedenen herzhaften und süßen Bowls, Toppings und Saucen, grundlegende Vor- und Zubereitungstechniken, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsames Genießen.

Referentin: Elisa Sanin

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Mo 17.03.2025

Dauer: 4 Stunden, 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 25.02.2025

### Kurssprache

Beginn

17.03.2025

Ende

17.03.2025

Kurstage

0

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Elisa Sanin



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

55 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11100>

Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

## Makramee - Blumenampel

Themenbereich

Lernen, Berufsorientierung

Kursbeschreibung

Ziel: Sie lernen verschiedene Knoten und Muster in der Makramee Technik und fertigen eine Blumenampel an.

Programm: Verschiedene Grundknoten, anfertigen einer individuell gestalteten Blumenampel aus einfach gedrehtem Garn.

Referentin: Theresia Reiterer

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Fr 21.02.2025

Dauer: 4 Stunden, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 04.02.2025

Kurssprache



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 21.02.2025	<b>Ende</b> 21.02.2025	<b>Kurstage</b> 0
<b>Beginnzeit</b> 14:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Dauer</b> 0 Minuten

**Beschreibung** Zeit

-

**Ort**

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Theresia Reiterer

**Gebühr**  
55 €

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

**Detailseite zum Kurs**  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11092>

**Ansprechperson**  
TBD -  
Tel.  
Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

## Knödel von herzhaft bis süß

**Themenbereich**  
Ernährung und Kochen

**Kursbeschreibung**  
Ziel: Sie stellen verschiedene kreative und schmackhafte Knödelmassen her.

Programm: Zubereitung von herzhaften und süßen Knödelmassen, Variation in der Herstellung, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsames Genießen.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referentin: Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Di 18.02.2025

Dauer: 4 Stunden, 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 04.02.2025

## Kurssprache

Beginn

18.02.2025

Ende

18.02.2025

Kurstage

0

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Anita Spitaler

## Gebühr

55 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11074>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Streetfood - rund um die Welt

### Themenbereich

Lernen, Berufsorientierung

### Kursbeschreibung

Ziel: Du bereitest selbst einige Food Neuheiten aus dem Internet zu, verkostest diese und kannst Rezepte so anwenden, dass sie auch funktionieren.

Programm: Informationen und Rezepte rund um die neusten Food Trends aus dem Internet, Lernen wie Wraps, Summerrolls, Sandwiches, Flying Dutchman, ... richtig gelingen, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsam Genießen.

Referentin: Elisa Sanin

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Fr 07.02.2025

Dauer: 4 Stunden, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 16,50 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 21.01.2025

### Kurssprache

#### Beginn

07.02.2025

#### Ende

07.02.2025

#### Kurstage

0

#### Beginnzeit

14:00 Uhr

#### Endzeit

18:00 Uhr

#### Dauer

0 Minuten

#### Beschreibung Zeit

-

#### Ort

#### Zielgruppe

Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

#### Referent/in

Elisa Sanin



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

16.5 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11116>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

# Pasta, Pasta, Pasta

## Themenbereich

Ernährung und Kochen

## Kursbeschreibung

Ziel: Sie können verschiedene Nudelarten herstellen und wissen, wie Sie diese mit unterschiedlichen Saucen und Füllungen verfeinern können.

Programm: Einführung in die Vielfalt der Pastagerichte, Zubereitung von unterschiedlichen Nudelteigen und -arten (Bandnudeln, Ravioli, Farfalle, Orecchiette, ...) sowie Saucen und Füllungen, gemeinsames Genießen.

Referentin: Anita Spialter

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Fr 24.01.2025

Dauer: 4 Stunden, 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 07.01.2025

## Kurssprache



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 24.01.2025	<b>Ende</b> 24.01.2025	<b>Kurstage</b> 0
<b>Beginnzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 22:00 Uhr	<b>Dauer</b> 0 Minuten

**Beschreibung** Zeit  
-

**Ort**

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Anita Spitaler

**Gebühr**  
55 €

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

**Detailseite zum Kurs**  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11063>

**Ansprechperson**  
TBD -  
Tel.  
Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

## Wok

**Themenbereich**  
Ernährung und Kochen

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie erlernen den richtigen Umgang mit dem Wok und bereiten selbst Wok-Gerichte zu.

Programm: Richtiger Umgang und Kochtechniken mit dem Wok, Tipps und Tricks für Vitamin- und nährstoffschonende Zubereitung von asiatischen Wok-Gerichten, gemeinsames Genießen.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referentin: Ursula Trafojer

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Mo 13.01.2025

Dauer: 4 Stunden, 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 17.12.2024

## Kurssprache

Beginn	Ende	Kurstage
13.01.2025	13.01.2025	0
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
18:00 Uhr	22:00 Uhr	0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Ursula Trafojer

## Gebühr

55 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11099>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pizza und Panettone

### Themenbereich

Ernährung und Kochen

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie erlernen die ideale Zubereitungsweise für hausgemachte Pizza und gelungenem Panettone.

Programm: Umgang mit Mutterhefe, lange Teigführung, Teigherstellung und Backen, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsames Genießen.

Referentinnen: Ursula Trafojer und Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 2 Einheiten - Mo 09.12. und Di 10.12.2024

Dauer: 7 Stunden, 18.00 - 21.00 Uhr bzw. 22.00 Uhr

Gebühr: 85,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 19.11.2024

Anmerkungen: Bitte 4 lange, dünne Stricknadeln (3 mm) und 2 Eimer von ca. 25 cm Ø und einer Höhe von ca. 25 cm (z. B. Joghurteimer 5 kg) mitbringen.

### Kurssprache

Beginn

09.12.2024

Ende

10.12.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in  
Ursula Trafojer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr  
85 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11062>

Ansprechperson  
TBD -  
Tel.  
Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

## Wie geht...Kartoffelteig

Themenbereich  
Ernährung und Kochen

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie lernen die Zubereitung von Kartoffelteig und dessen vielseitige Verwendung.

Programm: Warenkundliche Informationen zur Kartoffel, Zubereitung verschiedenster Gerichte aus Kartoffelteig, wie z. B. Pizzette, Roulade, Gnocchi, Teigtaschen, Erdäpfelplattln, Schupfnudeln, süße Knödel, küchentechnische Tipps und Tricks in der Herstellung und Verarbeitung, gemeinsames Genießen.

Referentin: Anita Spitaler

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Fr 15.11.2024

Dauer: 4 Stunden, 14.00 - 18.00Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 22.10.2024

Kurssprache



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 15.11.2024	<b>Ende</b> 15.11.2024	<b>Kurstage</b> 0
<b>Beginnzeit</b> 14:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Dauer</b> 0 Minuten

**Beschreibung** Zeit

-

**Ort**

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Anita Spitaler

**Gebühr**  
45 €

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

**Detailseite zum Kurs**  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11060>

**Ansprechperson**  
TBD -  
Tel.  
Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it

## Kreativ mit Ton

**Themenbereich**  
Lernen, Berufsorientierung

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie töpfern Gebrauchs- und Dekorationsobjekte für ihr Zuhause, einfache Schalen, Teller und Becher, sowie Kugeln. Das Glasieren erfolgt beim zweiten Termin.

Programm: Verschiedene Aufbautechniken, Gestaltungsmöglichkeiten von Oberflächen, Umgang mit Glasuren.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referentin: Theresia Reiterer

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 2 Einheiten - Fr 15.11. und 29.11.2024

Dauer: 8 Stunden, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 85,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 22.10.2024

## Kurssprache

Beginn	Ende	Kurstage
15.11.2024	29.11.2024	0
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
14:00 Uhr	18:00 Uhr	0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Theresia Reiterer

## Gebühr

85 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11089>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Feldenkrais 2

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewusst wahrzunehmen und zu verändern.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch

### Beginn

12.11.2024

### Ende

17.12.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Referent/in

Hrasdil Margit

### Gebühr

90 €

### Anmeldeschluss

05.11.2024



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

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

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

## Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pizza & dolce

### Themenbereich

Lernen, Berufsorientierung

### Kursbeschreibung

Ziel: Du stellst selbstständig einen Pizzateig her und lernst die fachgerechte Verarbeitung von Gelantine in heißen Massen.

Programm: Zubereitung eines Hefeteiges, formen, belegen und backen der Pizza, Herstellung einer Joghurt-Panna cotta mit Früchten, gemeinsames Genießen.

Referentin: Elisa Sanin

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Mo 11.11.2024

Dauer: 4 Stunden, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 16,50 Euro inkl. Materialspeisen

Anmeldung: [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

Frist: Di 22.10.2024

### Kurssprache

Beginn

11.11.2024

Ende

11.11.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.reteCivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

## Zielgruppe

Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

## Referent/in

Elisa Sanin

## Gebühr

16.5 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11114>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

# HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

## Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

## Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

## Kurssprache



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
04.11.2024

**Ende**  
09.12.2024

**Kurstage**  
36

**Beginnzeit**  
18:00 Uhr

**Endzeit**  
19:20 Uhr

**Dauer**  
480 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

**Zielgruppe**

**Referent/in**  
Elisabeth Mair

**Gebühr**  
108 €

**Anmeldeschluss**  
02.12.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Kurssprache**  
Deutsch, Italienisch

<b>Beginn</b> 04.11.2024	<b>Ende</b> 09.12.2024	<b>Kurstage</b> 36
<b>Beginnzeit</b> 19:35 Uhr	<b>Endzeit</b> 20:55 Uhr	<b>Dauer</b> 480 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

**Zielgruppe**  
alle Interessierten

**Referent/in**  
Elisabeth Mair

**Gebühr**  
108 €

**Anmeldeschluss**  
28.10.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

[Detailseite zum Kurs](#)

-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## BECKENBODEN die weibliche Mitte

**Themenbereich**  
Gymnastik

**Kursbeschreibung**

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.



## Corsi & Percorsi

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

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

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

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

22.10.2024

## Ende

26.11.2024

## Kurstage

6

## Beginnzeit

00:00 Uhr

## Endzeit

10:30 Uhr

## Dauer

540 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Referent/in

Anita Runggaldier

## Gebühr

120 €

## Anmeldeschluss

15.10.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Brot und Brötchen

### Themenbereich

Ernährung und Kochen

### Kursbeschreibung

Ziel: Sie stellen verschiedene Brote aus traditionellen und neuen Backzutaten her.

Programm: Richtiger Umgang mit Hefe und Schnellsauerteig, Tipps und Tricks in der Teigherstellung, formen und backen der Brote, gemeinsames Genießen.

Referentin: Ursula Trafojer

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Mo 21.10.2024

Dauer: 4 Stunden, 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 08.10.2024

### Kurssprache

#### Beginn

21.10.2024

#### Ende

21.10.2024

#### Kurstage

0

#### Beginnzeit

18:00 Uhr

#### Endzeit

22:00 Uhr

#### Dauer

0 Minuten

#### Beschreibung Zeit

-

#### Ort

#### Zielgruppe

Interessierte

#### Referent/in

Ursula Trafojer

#### Gebühr

55 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

## Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11055>

## Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

# Foodtrends aus dem Internet - wie funktionieren sie richtig?

## Themenbereich

Lernen, Berufsorientierung

## Kursbeschreibung

Ziel: Du bereitest selbst einige Food Neuheiten aus dem Internet zu, verkostest diese und kannst Rezepte so anwenden, dass sie auch funktionieren.

Programm: Informationen und Rezepte rund um die neusten Food Trends aus dem Internet, Lernen wie Wraps, Summerrolls, Sandwiches, Flying Dutchman, ... richtig gelingen, küchentechnische Tipps und Tricks, gemeinsam Genießen.

Referentin: Elisa Sanin

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 1 Einheit - Mo 07.10.2024

Dauer: 4 Stunden, 18.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 16,50 Euro inkl. Materialspesen

Anmeldung: [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

Frist: Di 24.09.2024

## Kurssprache



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn	Ende	Kurstage
07.10.2024	07.10.2024	0
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
18:00 Uhr	22:00 Uhr	0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Referent/in

Elisa Sanin

Gebühr

16.5 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11115>

Ansprechperson

TBD -

Tel.

Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

## Ich lerne nähen I

Themenbereich

Nähen

Kursbeschreibung

Ziel: Sie lernen den richtigen Umgang mit der Nähmaschine kennen, üben verschiedene Nähtechniken, bekommen einen Einblick in die verschiedenen Reißverschlussarten, deren Einsatzgebiete und Verarbeitungstechniken und nähen ein Werkstück.



## Corsi & Percorsi

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

Programm: Den richtigen Umgang der Nähmaschine und der Arbeitsmittel erlernen, Nähübungen, zuschneiden, verschiedene Nähtechniken, Reißverschluss einnähen, Tipps zum Nähen, nähen einen Werkstücks.

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

Referentin: Gertraud Hölzl

Ort: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Datum: 4 Einheiten - Fr 04.10., 11.10., 18.10. und 25.10.2024

Dauer: 12 Stunden, 15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 95,00 Euro inkl. Materialspesen

Frist: Di 17.09.2024

## Kurssprache

Beginn

04.10.2024

Ende

25.10.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Interessierte Anfänger:innen

Referent/in

Gertraud Hoelzl

Gebühr

95 €

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Fachschule für Hauswirtschaft und  
Ernährung Neumarkt

Detailseite zum Kurs  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=11053>

Ansprechperson  
TBD -  
Tel.  
Email [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

## Rückenfit durch Pilates

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Stärken wir unseren Rücken mit Pilates. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Durch bewusste Atmung, richtige Körperhaltung und fließende Bewegungen in den Übungen können Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
03.10.2024

Ende  
07.11.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
17:30 Uhr

Endzeit  
18:30 Uhr

Dauer  
360 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Isabella Maier



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

90 €

## Anmeldeschluss

31.10.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

# Gsund und Munter

## Themenbereich

Gymnastik

## Kursbeschreibung

Ein großes Potential der Gesundheit, der Freude und der Liebe zu sich selbst liegt in der Bewegung unseres Körpers. Achtsam spüren wir anhand der verschiedenen Übungen in unseren Körper hinein, lernen körperliche Widerstände zu erkennen, an ihnen zu arbeiten oder sie zu respektieren.

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

01.10.2024

## Ende

19.11.2024

## Kurstage

50

## Beginnzeit

15:30 Uhr

## Endzeit

16:30 Uhr

## Dauer

480 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan

Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Elke Rautscher

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Sicher am Berg Modul 3: Orientierung mit dem Kompass

Themenbereich  
Geografie

### Kursbeschreibung

Wozu ein Kompass, wenn ich "GPS" habe? GPS und Kompass ergänzen sich hervorragend, aber keines ersetzt das andere. Im Gelände bleiben Karte und Kompass unverzichtbare Instrumente. Der sichere Umgang mit dem Kompass muss allerdings gelernt und geübt werden. In diesem schwerpunktmäßig für Wanderer ausgerichteten Praxiskurs lernst du verschiedene Arten von Kompassen kennen, übst Anwendungsfälle und lernst weiteres über dieses Orientierungsinstrument.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
21.09.2024

Ende  
21.09.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Kaltern an der Weinstraße



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in  
Martin Martinelli

Gebühr  
59 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Keltern für jedermann - von der Traube zum Wein - Teil 1 Kelterung, alkoholische Gärung, Säureabbau, Schönung, Stabilisierung

Themenbereich  
Kochen, Essen, Trinken

### Kursbeschreibung

Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber, welche die Herstellung selbst versuchen wollen, erhalten das nötige theoretisch-praktische Grundwissen dazu. Teil 2 folgt im Frühjahr 2025.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
13.09.2024

Ende  
29.11.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
19:30 Uhr

Endzeit  
22:00 Uhr

Dauer  
450 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Pfatten  
Laimburg 6

Zielgruppe

Referent/in  
Ulrich Pedri

Gebühr  
119 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

[Detailseite zum Kurs](#)  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Vinyasa und Ashtanga Yoga

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

Entdecke die dynamische Welt von Vinyasa und Ashtanga Yoga. Perfekt für alle, die Entspannung suchen und ihre Konzentration verbessern möchten. Außerdem stärkst du deine Kondition, Kraft und Flexibilität, verbesserst deine Haltung und reduzierst Stress für ein zufriedeneres Leben.

Kurssprache  
Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 11.09.2024	<b>Ende</b> 13.11.2024	<b>Kurstage</b> 10
<b>Beginnzeit</b> 19:15 Uhr	<b>Endzeit</b> 20:30 Uhr	<b>Dauer</b> 750 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Referent/in

Vanessa Plattner

### Gebühr

125 €

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## FELDENKRAIS KURS 1

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und



## Corsi & Percorsi

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

effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

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

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

10.09.2024

## Ende

15.10.2024

## Kurstage

36

## Beginnzeit

18:30 Uhr

## Endzeit

19:30 Uhr

## Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

## Referent/in

Margit Hrasdil

## Gebühr

90 €

## Anmeldeschluss

03.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

# BECKENBODEN die weibliche Mitte

## Themenbereich

Gymnastik



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

10.09.2024

### Ende

15.10.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

19:00 Uhr

### Endzeit

20:30 Uhr

### Dauer

540 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Referent/in

Anita Runggaldier

## Gebühr

120 €

## Anmeldeschluss

03.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Feldenkrais 1

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewusst wahrzunehmen und zu verändern.

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

10.09.2024

### Ende

15.10.2024

### Kurstage

36

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

### Zielgruppe

alle

### Referent/in

Margit Hrasdil

### Gebühr

90 €

### Anmeldeschluss

03.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung  
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
09.09.2024

Ende  
09.12.2024

Kurstage  
92

Beginnzeit  
18:00 Uhr

Endzeit  
19:20 Uhr

Dauer  
1040 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Elisabeth Mair

Gebühr  
208 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

02.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

# HATHA YOGA VINYASA

## Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

## Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

09.09.2024

## Ende

09.12.2024

## Kurstage

13

## Beginnzeit

19:35 Uhr

## Endzeit

20:55 Uhr

## Dauer

1040 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan

Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Referent/in

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr  
208 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache  
Deutsch, Italienisch

Beginn  
09.09.2024

Ende  
21.10.2024

Kurstage  
7

Beginnzeit  
19:35 Uhr

Endzeit  
20:55 Uhr

Dauer  
560 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Elisabeth Mair

Gebühr  
126 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache  
Deutsch, Italienisch

Beginn  
09.09.2024

Ende  
21.10.2024

Kurstage  
7

Beginnzeit  
18:00 Uhr

Endzeit  
19:20 Uhr

Dauer  
560 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Elisabeth Mair

Gebühr  
126 €

Anmeldeschluss  
02.09.2024

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Allegro Italiano - Montan

Themenbereich  
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung  
Italienisch Intensiv.

Bei diesem Kurs tauchen die Kinder auf unterhaltsame Art und Weise in die italienische Sprache ein. Auf dem Programm stehen Spiele, Geschichten und Lieder, sowie Lese- und Schreibübungen, um den Wortschatz und die Grammatik zu festigen. Die spielerischen Aktivitäten sind dem jeweiligen Alter angepasst, sie fördern die Zusammenarbeit in der Gruppe und wecken die Neugierde für die andere Sprache und Kultur (105 €) eingeschrieben werden. 19.08 -30.08.2024 Detaillierte Informationen erhalten Sie in unseren Sekretariaten.

<br>

<br/>

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/sR77Jue3DhIfGDL0bT0o).

</p>

Kurssprache  
Italienisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
19.08.2024

**Ende**  
30.08.2024

**Kurstage**  
10

**Beginnzeit**  
08:30 Uhr

**Endzeit**  
12:00 Uhr

**Dauer**  
2100 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Montan  
Schulgasse 9

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Didaktische Abteilung von alpha beta piccadilly

## Gebühr

105 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

alpha beta piccadilly - Bozen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Allegro Italiano - Grundschule Eppan

## Themenbereich

Italienisch als Zweitsprache

## Kursbeschreibung

Italienisch Intensiv.

Bei diesem Kurs tauchen die Kinder auf unterhaltsame Art und Weise in die italienische Sprache ein. Auf dem Programm stehen Spiele, Geschichten und Lieder, sowie Lese- und Schreibübungen, um den Wortschatz und die Grammatik zu festigen. Die spielerischen Aktivitäten sind dem jeweiligen Alter angepasst, sie fördern die Zusammenarbeit in der Gruppe und wecken die



## Corsi & Percorsi

[corsi.percorsi.retecivica.bz.it](https://corsi.percorsi.retecivica.bz.it)

Neugierde für die andere Sprache und Kultur. Die Kinder können für ein oder zwei Wochen (77 € bzw. 105 €) eingeschrieben werden: 16. - 20.08.2021 und/oder 23. - 27.08.2021. Detaillierte Informationen erhalten Sie in unseren Sekretariaten.

<br>

<br/>

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/U2W3DsRVh6ZhNgox2G9Y).

</p>

## Kurssprache

Italienisch

### Beginn

19.08.2024

### Ende

30.08.2024

### Kurstage

10

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

2100 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Eppan an der Weinstraße

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Giorgia Bovo

## Gebühr

105 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

alpha beta piccadilly - Bozen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Sprachentreff

Konversation in Französisch, Spanisch und Englisch

In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bibliothek und dem Bildungsbüro

## Themenbereich

Andere Sprachen

## Kursbeschreibung

Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse üben wollen, dann kommen Sie doch zum Sprachentreff. Sie finden dort unterschiedliche Fremdsprachentische, an die Sie sich ungezwungen dazusetzen und mitplaudern können. Unsere VHS-Sprachkursleitenden moderieren die jeweiligen Sprachentische.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

01.08.2024

## Ende

01.08.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

18:00 Uhr

## Endzeit

19:30 Uhr

## Dauer

90 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Kaltern an der Weinstraße  
Goldgasse 13 A

## Zielgruppe

## Referent/in

Gareth Norbury

Dora Silvia Rodriguez

Benedicte Métroz

## Gebühr

0 € freiwillige Spende

## 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

## Landschaften der Seele

### Abstrakt: Acryl- und Mischtechnik

für Anfänger und Fortgeschrittene

In Kooperation mit Unterlandler Freizeitmaler

Themenbereich  
Zeichnen, Grafik, Schreiben

### Kursbeschreibung

Auf der Leinwand kommt die Freude am Experimentieren zum Vorschein: unübliche Materialien wie Kaffee und Asche werden hier im Dialog mit Acrylfarben gesetzt und bringen traumhafte, abstrakte Landschaften hervor. Die Gefühle finden hier ihren Ausdruck: Sehnsucht, Stille, Ruhe, Einsamkeit, Tiefe, Vergänglichkeit. Es entstehen somit Bilder einer inneren persönlichen Landschaft, durch die das Auge des Betrachters schwebt. Die Kombination unterschiedlicher Texturen, Raumeinteilungen und graphischer Elemente führt zu einer spannenden Reise in die imaginäre Innenwelt, wo der Zufall eine wesentliche Rolle spielt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
24.07.2024

Ende  
27.07.2024

Kurstage  
4

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
1680 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Auer  
Fuchsloch 20

Zielgruppe



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in  
Dunja Scannavini

Gebühr  
300 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it