



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wohlfühlgewicht: Was ist das und wie kann ich es erreichen?

Themenbereich
Kochen, Essen, Trinken

Kursbeschreibung

Du lernst auf die Bedürfnisse deines Körpers zu hören und bekommst einfache Grundsätze, Methoden und Leitlinien in die Hand, die dich bei deinem Weg zum Wohlfühlgewicht und dauerhafter Gesundheit unterstützen. Mit Infos zu gesunden Lebensmitteln und Rezepten gelingt die Umsetzung auch im Alltag.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
21.05.2024

Ende
21.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Mühlen / Sand in Taufers

Zielgruppe

Referent/in
Gertrud Knapp

Gebühr
85 €

Anmeldeschluss
21.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Pubertät, Sexualität, Aufklärung

In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich
Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung

Der Alltag von vielen Menschen, die mit dem Down Syndrom leben, hält neben vielfältigen Möglichkeiten auch einschneidende Einschränkungen bereit. Mit welchen Worten sollen Sie diese Themen ansprechen? Wie und wann erklären Sie Ihrem Kind am besten seine Chromosomenbesonderheit? Wie sprechen Sie mit Ihrem Kind über seinen Körper, Selbstbefriedigung und körperliche Bedürfnisse? Wie können Sie Ihr Kind davor bewahren, seinen Wünschen und Zielen mit einem unbestimmten „Vielleicht später“, das dann doch nie eintritt, zu begegnen?

Warum gibt der Satz „Das geht SO nicht“ viel mehr Perspektive als der Satz „Das geht nicht“?

Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam Strategien, um die Identitätsentwicklung und Sexualentwicklung Ihres Kindes mutig, klar und ehrlich begleiten zu können.

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
«waveCourseaddress.cityDe»
«address»

Zielgruppe
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Bernadette Wieser

Gebühr

39 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Italienisch für die Mittelschule

Vorbereitung auf das neue Schuljahr

Themenbereich

Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung

Der Kurs dient der Vorbereitung auf das kommende Schuljahr im Fach Italienisch. Wir üben Konversationssituationen aus Schule und Alltag. Wir werden die bis dahin gelernte Grammatik wiederholen, gezielte Übungen dazu machen und unterschiedliche Vokabeln verwenden.

Kurssprache

Italienisch

Beginn

19.08.2024

Ende

23.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

15:30 Uhr

Dauer

450 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Kaltern an der Weinstraße
Marktplatz 3



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Kinder und Jugendliche

Referent/in
Alberto Rugosi

Gebühr
60 €

Anmeldeschluss
22.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.06.2024

Ende
09.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
14:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Ahrntal
Am Mitterbach - Weissenbach 22

Zielgruppe

Referent/in

Elisa Oberhollenzer

Elfriede Herta Forer

Gebühr

262 € pro Person im Doppelzimmer

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Computer, Abenteuer & Survival - Gruppe B

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Kaltern

Themenbereich

EDV und Informatik

Kursbeschreibung

In diesem Kurs verbinden wir Computer mit Abenteuer und Survival.

08.00 -12.00 Uhr, Abenteuer & Survival im Freien, Treffpunkt Raiffeisenarena

Die Vormittage mit Erlebnispädagoge Peter Morandell stehen unter dem Motto Abenteuer und Survival. Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z.B. auf die Mendel verbracht. Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können auch die Vormittage in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

12.00-13.00 Uhr, Gemeinsames Mittagessen

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

13.00-17.00 Uhr, Raiffeisen-Arena

Am Nachmittag entdecke die Kinder auf kreativer Art und Weise die Digitale Welt. Unter Anleitung von EDV-Expertin Kathrin Larcher lernen die Kinder praktische Fertigkeiten, die sie in Schule und Freizeit nutzen können. Sie werden das Tool-Canva kennenlernen, um Präsentationen, Bilderkollagen und Zeichnungen zu erstellen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

12.08.2024

Ende

16.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

08:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

2700 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45 B

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche

Referent/in

Simon Garbislander

Stefanie Oberrauch

Kathrin Larcher

Peter Morandell

Gebühr

178 €

Anmeldeschluss

15.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Computer, Abenteuer & Survival - Gruppe B

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Kaltern

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung

In diesem Kurs verbinden wir Computer mit Abenteuer und Survival.

08.00 -12.00 Uhr, Abenteuer & Survival im Freien, Abholort: Raiffeisenarena

Die Vormittage mit Erlebnispädagoge Peter Morandell stehen unter dem Motto Abenteuer und Survival. Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z.B. auf die Mendel verbracht. Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können auch die Vormittage in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.

12.00-13.00 Uhr, Gemeinsames Mittagessen

13.00-17.00 Uhr, Raiffeisen-Arena,

Am Nachmittag entdecke die Kinder auf kreativer Art und Weise die Digitale Welt kennen. Unter Anleitung von EDV-Expertin Kathrin Larcher lernen die Kinder praktische Fertigkeiten, die sie in Schule und Freizeit nutzen können. Sie werden das Tool-Canva kennenlernen, um Präsentationen, Bilderkollagen und Zeichnungen zu erstellen.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
29.07.2024

Ende
02.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
2700 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45 B

Zielgruppe
Kinder und Jugendliche

Referent/in
Peter Morandell

Kathrin Larcher

Simon Garbislander

Stefanie Oberrauch

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
08.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Computer, Abenteuer & Survival - Gruppe A

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Kaltern

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung
In diesem Kurs verbinden wir Computer mit Abenteuer und Survival.

08.00 -12.00 Uhr, Raiffeisen-Arena

Am Nachmittag entdecke die Kinder auf kreativer Art und Weise die Digitale Welt kennen. Unter Anleitung von EDV-Expertin Kathrin Larcher lernen die Kinder praktische Fertigkeiten, die sie in Schule und Freizeit nutzen können. Sie werden das Tool-Canva kennenlernen, um Präsentationen, Bilderkollagen und Zeichnungen zu erstellen.

12.00-13.00 Uhr, Gemeinsames Mittagessen

13.00-17.00 Uhr, Abenteuer & Survival im Freien

Die Nachmittage mit Erlebnispädagoge Peter Morandell stehen unter dem Motto Abenteuer und Survival. Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z.B. auf die Mendel verbracht. Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können die Nachmittage auch in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.08.2024

Ende
16.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
2700 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45 B

Zielgruppe
Kinder und Jugendliche



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Peter Morandell

Simon Garbislander

Stefanie Oberrauch

Kathrin Larcher

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
15.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Computer, Abenteuer & Survival - Gruppe A In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Kaltern

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung

In diesem Kurs verbinden wir Computer mit Abenteuer und Survival.

08.00 -12.00 Uhr, Raiffeisen-Arena,

Am Vormittag entdecken die Kinder auf kreativer Art und Weise die Digitale Welt kennen. Unter Anleitung von EDV-Expertin Kathrin Larcher lernen die Kinder praktische Fertigkeiten, die sie in Schule und Freizeit nutzen können. Sie werden das Tool-Canva kennenlernen, um Präsentationen, Bilderkollagen und Zeichnungen zu erstellen.

12.00-13.00 Uhr, Gemeinsames Mittagessen

13.00-17.00 Uhr, Abenteuer & Survival im Freien, Abholort: Raiffeisenarena



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Die Nachmittage mit Erlebnispädagoge Peter Morandell stehen unter dem Motto Abenteuer und Survival. Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z.B. auf die Mendel verbracht. Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können auch die Nachmittage in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

29.07.2024

Ende

02.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

08:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

2700 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45 B

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche

Referent/in

Peter Morandell

Kathrin Larcher

N. N.

Simon Garbislander

Gebühr

178 €

Anmeldeschluss

08.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen

In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich
Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung

In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
02.08.2024

Ende
04.08.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1320 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in
Claudia Profanter



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss

05.07.2024

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung

In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

02.08.2024

Ende

04.08.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

1320 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Daniela Frötscher

Gebühr
198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Abenteuer & Survival für Mittelschülerinnen und Mittelschüler

Themenbereich
Freizeit, Feste, Spiele

Kursbeschreibung

Die Tage mit Erlebnispädagoge Peter Morandell stehen unter dem Motto Abenteuer und Survival. Sie werden im Altenburger Wald oder mit Ausflügen z. B. auf die Mendel verbracht. Survivaltechniken ermöglichen den Kindern die Natur mit anderen Augen zu sehen und ihr dadurch näher zu kommen. Außerdem vermittelt Survival das Gefühl von Unabhängigkeit, Freiheit und eine tiefere Verbundenheit zur Natur im Alltag. Bei sehr schlechtem Wetter können die auch Tage in der Raiffeisen-Arena verbracht werden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.07.2024

Ende
25.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
1440 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort

Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45 B

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche

Referent/in

Simon Garbislander

N. N.

Peter Morandell

Gebühr

165 €

Anmeldeschluss

24.06.2024

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it