

GENOSSENSCHAFT FÜR WEITERBILDUNG UND REGIONALENTWICKLUNG

BILDUNGS PROGRAMM

JANUAR - JUNI 2025



INHALTVERZEICHNIS

SPRACHEN	6
Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat B2 "Plida" Mals.....	7
Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat C1 "Plida" Schlanders.....	8
Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat C1 "Plida" Mals.....	9
¡Habla español? - Spanisch für Fortgeschrittene	10
Italienisch Schreiben und Sprechen	11
Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat "Plida" B2 Schlanders.....	12
¡Habla español? - Spanisch für Anfänger*innen.....	13
Englischkurs für Anfänger*innen (Niveau A1).....	14
Englisch für Reisende: sicher und entspannt unterwegs	15
EDV	16
KI verstehen leicht gemacht:	17
Dein Einstieg in die digitale Welt Kurs 1.....	17
Smart Business:.....	18
Wie Unternehmen von KI profitieren Kurs 1	18
KI verstehen leicht gemacht:	19
Dein Einstieg in die digitale Welt Kurs 2.....	19
Smart Business:.....	20
Wie Unternehmen von KI profitieren Kurs 2.....	20
FREIZEIT	21
Männerkochkurs	22
Walkjacke für Kinder – selbst genäht!	23
Fermentation: Köstliche und gesunde Kreationen.....	24
Vom Schaf zum Faden – Spinnen leicht gemacht.....	25
Fleischzubereitung – klassisch bis modern	26

Potschn filzn.....	27
Schnell & Lecker: Frische Gerichte für den Alltag.....	28
Naturkundliche Exkursion am Tartscher Bichl.....	29
Naturkundliche Wanderung rund um den Haidersee	30
GESUNDHEIT	31
Fit ins neue Jahr Mals	32
Bewegungstraining	32
Fit ins neue Jahr Laas.....	33
Bewegungstraining	33
Yoga für Männer und Frauen in Schlanders Kurs 1	34
Stress less – achtsam und entspannt im Alltag.....	35
DO-IN: „Ein energiegeladener Start in den Tag“ Kurs 1	36
DO-IN: „Den Tag achtsam ausklingen lassen“ Kurs 1.....	37
Faszientraining	38
Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates	39
Mittwoch Kurs 1	39
Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates	40
Freitag Kurs 2.....	40
Ruhe finden: Klangmeditation zur Abendentspannung	41
DO-IN: „Ein energiegeladener Start in den Tag“ Kurs 2	42
DO-IN: „Den Tag achtsam ausklingen lassen“ Kurs 2.....	44
Yoga für Männer und Frauen in Schlanders Kurs 2	45
Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates	46
Mittwoch Kurs 3	46
Gesunder Rücken Mals	47
Faszien- und Haltungstraining gegen Verspannungen.....	47
Gesunder Rücken Laas.....	48
Faszien- und Haltungstraining gegen Verspannungen.....	48
Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates	49
Freitag Kurs 4.....	49
BERUF	50

Leitfaden Arbeitssicherheitskurse	51
Richtiger Umgang mit der Motorsäge	52
im Rahmen von 4 h.....	52
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	53
niederes Risiko Jänner	53
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	54
mittleres Risiko Jänner	54
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	55
hohes Risiko Jänner	55
Erste Hilfe Auffrischkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit lt. MD 388	56
Risikogruppe B/C.....	56
Erste Hilfe Auffrischkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit lt. MD 388	57
Risikogruppe A.....	57
Auffrischkurs Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen Februar	58
Erste Hilfe Grundkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit laut Landesgesetz Nr. 25	59
Betriebe gemäß Risikogruppe A	59
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	60
niederes Risiko März	60
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	61
mittleres Risiko März	61
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	62
hohes Risiko März.....	62
Kurs für Brandschutzbeauftragte der Stufe 2.....	63
Auffrischkurs für Brandschutzbeauftragte der Stufe 2.....	64
Auffrischkurs für Brandschutzbeauftragte der Stufe 1	65
Auffrischkurs Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen März	66
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	67
niederes Risiko Mai.....	67
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	68
mittleres Risiko Mai	68
Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen	69
hohes Risiko Mai	69

MARIENBERG	70
Kochkurs mit Vinschger Getreide und Vollkornprodukten	71
Marienberger Engel	72
Malkurs in Marienberg mit Eitempera	72
Frühlingsschmuck basteln	73
Fastenwoche	74
Fortbildung im Kloster: „Zeitgeist und Hl. Geist“	75
Fortbildung im Kloster: „Loslassen - Frei werden für ...“	77
Information und Anmeldung	78

SPRACHEN

SPRACHEN

Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat B2 "Plida" | Mals

Im Zuge der Neuregelung des Zweisprachigkeitsnachweises durch die Autonome Provinz Bozen hat die Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft ein Kooperationsabkommen ausgehandelt. Dadurch wird es möglich, eine international gültige Bescheinigung bezüglich des Nachweises der italienischen Sprache zu erlangen, welche den Nachweis der bisher gültigen Zweisprachigkeitsprüfung Deutsch/Italienisch (je nach Referenzrahmen) ersetzt. Wir bieten daher eine gezielte Vorbereitung auf die verschiedenen Kategorien an. Die Prüfung findet Mitte März im Anschluss des Kurses in Mals statt. Die Anmeldung zu den Prüfungen erfolgt separat durch die Interessenten.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
210 Euro (Prüfungsgebühren separat)

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:
Gloria Briani

Treffen:
Di., 07. Januar 2025
Di., 14. Januar 2025
Di., 21. Januar 2025
Di., 28. Januar 2025
Di., 04. Februar 2025
Di., 11. Februar 2025
Di., 18. Februar 2025
Di., 25. Februar 2025
Di., 11. März 2025
Di., 18. März 2025
2 Treffen werden mit den
Teilnehmend vereinbart

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

30 Stunden/12 Treffen

SPRACHEN

Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat C1 "Plida" | Schlanders

Im Zuge der Neuregelung des Zweisprachigkeitsnachweises durch die Autonome Provinz Bozen hat die Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft ein Kooperationsabkommen ausgehandelt. Dadurch wird es möglich, eine international gültige Bescheinigung bezüglich des Nachweises der italienischen Sprache zu erlangen, welche den Nachweis der bisher gültigen Zweisprachigkeitsprüfung Deutsch/Italienisch (je nach Referenzrahmen) ersetzt. Wir bieten daher eine gezielte Vorbereitung auf die verschiedenen Kategorien an. Die Prüfung findet Mitte März im Anschluss des Kurses in Mals statt. Die Anmeldung zu den Prüfungen erfolgt separat durch die Interessenten.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
210 Euro (Prüfungsgebühren separat)

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Wirtschaftsfachoberschule Schlanders

Referent*in:
Cristina Baldi

Treffen:
Di., 07. Januar 2025
Di., 14. Januar 2025
Di., 21. Januar 2025
Do., 23. Januar 2025
Di., 28. Januar 2025
Di., 04. Februar 2025
Do., 06. Februar 2025
Di., 11. Februar 2025
Di., 18. Februar 2025
Di., 25. Februar 2025
Do., 11. März 2025
Di., 18. März 2025

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

30 Stunden/12 Treffen

SPRACHEN

Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat C1 "Plida" | Mals

Im Zuge der Neuregelung des Zweisprachigkeitsnachweises durch die Autonome Provinz Bozen hat die Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft ein Kooperationsabkommen ausgehandelt. Dadurch wird es möglich, eine international gültige Bescheinigung bezüglich des Nachweises der italienischen Sprache zu erlangen, welche den Nachweis der bisher gültigen Zweisprachigkeitsprüfung Deutsch/Italienisch (je nach Referenzrahmen) ersetzt. Wir bieten daher eine gezielte Vorbereitung auf die verschiedenen Kategorien an. Die Prüfung findet Mitte März im Anschluss des Kurses in Mals statt. Die Anmeldung zu den Prüfungen erfolgt separat durch die Interessenten.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
210 Euro (Prüfungsgebühren separat)

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:
Gloria Briani

Treffen:
Mi., 08. Januar 2025
Mi., 15. Januar 2025
Mi., 22. Januar 2025
Mi., 29. Januar 2025
Mi., 05. Februar 2025
Mi., 12. Februar 2025
Mi., 19. Februar 2025
Mi., 26. Februar 2025
Mi., 12. März 2025
3 Treffen werden mit den
Teilnehmend vereinbart

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

30 Stunden/12 Treffen

SPRACHEN

¡Habla español? - Spanisch für Fortgeschrittene

Konversation ist in diesem Kurs eines der wichtigsten Vorhaben und Ziele!
Die Vermittlung von Spanisch-Kenntnissen für den Freizeitbereich steht im Vordergrund.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Hörverstehen und der Sprachfertigkeit mit dem Ziel, sich in Do., 02.01.2025 Spanisch zu verständigen.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
130 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Mittelschule Laas

Referent*in:
Vanessa Cahuana

Treffen:
Do., 09. Januar 2025
Do., 16. Januar 2025
Do., 23. Januar 2025
Do., 30. Januar 2025
Do., 06. Februar 2025
Do., 13. Februar 2025
Do., 20. Februar 2025
Do., 13. März 2025
Do., 20. März 2025
Do., 27. März 2025

19.30 Uhr - 21.30 Uhr

20 Stunden/10 Treffen

SPRACHEN

Italienisch Schreiben und Sprechen

Sie verfügen über Italienischkenntnisse, aber Ihnen fehlt die Gelegenheit, diese auch mündlich anzuwenden? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eventuelle Sprachbarrieren abzubauen, die Sprachfertigkeit zu verbessern und die Grammatikkenntnisse aufzufrischen. Dieser Kurs ist auch für diejenigen geeignet, die sich auf den mündlichen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung bzw. Internationalen Sprachenzertifikate vorbereiten wollen.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
175 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Wirtschaftsfachober-
schule Schlanders

Referent*in:
Cristina Baldi

Treffen:
Fr., 10. Januar 2025
Fr., 17. Januar 2025
Fr., 24. Januar 2025
Fr., 31. Januar 2025
Fr., 07. Februar 2025
Fr., 14. Februar 2025
Fr., 21. Februar 2025
Fr., 28. Februar 2025
Fr., 14. März 2025
Fr., 21. März 2025

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

25 Stunden/10 Treffen

SPRACHEN

Vorbereitung auf den italienischen Teil der Zweisprachigkeitsprüfung Internationales Sprachenzertifikat "Plida" B2 | Schlanders

Im Zuge der Neuregelung des Zweisprachigkeitsnachweises durch die Autonome Provinz Bozen hat die Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft ein Kooperationsabkommen ausgehandelt. Dadurch wird es möglich, eine international gültige Bescheinigung bezüglich des Nachweises der italienischen Sprache zu erlangen, welche den Nachweis der bisher gültigen Zweisprachigkeitsprüfung Deutsch/Italienisch (je nach Referenzrahmen) ersetzt. Wir bieten daher eine gezielte Vorbereitung auf die verschiedenen Kategorien an. Die Prüfung findet Mitte März im Anschluss des Kurses in Mals statt. Die Anmeldung zu den Prüfungen erfolgt separat durch die Interessenten.

Zielgruppe:

Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

210 Euro (Prüfungsgebühren separat)

Anmeldeschluss:

Do., 02.01.2025

Ort:

Wirtschaftsfachoberschule Schlanders

Referent*in:

Cristina Baldi

Treffen:

Mo., 13. Januar 2025

Mo., 20. Januar 2025

Mo., 27. Januar 2025

Do., 30. Januar 2025

Mo., 03. Februar 2025

Mo., 10. Februar 2025

Do., 13. Februar 2025

Mo., 17. Februar 2025

Mo., 24. Februar 2025

Mo., 10. März 2025

Do., 13. März 2025

Mo., 17. März 2025

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

30 Stunden/12 Treffen

SPRACHEN

¡Habla español? - Spanisch für Anfänger*innen

Konversation ist in diesem Kurs eines der wichtigsten Vorhaben und Ziele!
Die Vermittlung von Spanisch-Kenntnissen für den Freizeitbereich steht im Vordergrund.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Hörverstehen und der Sprachfertigkeit mit dem Ziel, sich in Spanisch zu verständigen.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
130 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Mittelschule Laas

Referent*in:
Vanessa Cahuana

Treffen:
Di., 14. Januar 2025
Di., 21. Januar 2025
Di., 28. Januar 2025
Di., 04. Februar 2025
Di., 11. Februar 2025
Di., 18. Februar 2025
Di., 25. Februar 2025
Di., 11. März 2025
Di., 18. März 2025
Di., 25. März 2025

19.30 Uhr - 21.30 Uhr

20 Stunden/10 Treffen

Ort:

SPRACHEN

Englischkurs für Anfänger*innen (Niveau A1)

Referent*in:	Mo., 20. Januar 2025
Franz Armin Höllwarth	Do., 23. Januar 2025
	Do., 30. Januar 2025
Ort:	Mo., 03. Februar 2025
Bahnhof Spondinig,	Do., 06. Februar 2025
Josef-Peer-Saal	Mo., 10. Februar 2025
	Mo., 17. Februar 2025
Uhrzeit:	Do., 20. Februar 2025
09.00 Uhr - 10.30 Uhr	Mo., 24. Februar 2025
	Do., 27. Februar 2025
Kursbeitrag:	Mo., 03. März 2025
175 Euro (inkl. Material)	Mo., 10. März 2025
	Do., 13. März 2025
	Mo., 17. März 2025
Zielgruppe:	Do., 20. März 2025
Interessierte,	Mo., 24. März 2025
max. 10 Teilnehmer*innen	Mo., 31. März 2025
	Do., 03. April 2025
	Mo., 07. April 2025
	Mo., 14. April 2025
Anmeldeschluss:	30 Stunden/20 Treffen
Mo., 13.01.2025	
Treffen:	

SPRACHEN

Englisch für Reisende: sicher und entspannt unterwegs

Ob du die Welt eroberst oder einfach nur einen kurzen Städtetrip machst – dieser Kurs gibt dir das nötige Sprach-Werkzeug, damit du dich in allen wichtigen Reisesituationen sicher und entspannt verständigen kannst.

Lass uns zusammen die wichtigsten Phrasen und Vokabeln lernen, die dir helfen, deine Reise in vollen Zügen zu genießen – und das alles auf Englisch!

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
75 Euro (inkl. Material)

Anmeldeschluss:
Mo., 31.03.2025

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Franz Armin Höllwarth

Treffen:
Di., 08. April 2025
Di., 15. April 2025
Di., 22. April 2025
Di., 29. April 2025
Di., 06. Mai 2025
Di., 13. Mai 2025
Di., 20. Mai 2025
Di., 27. Mai 2025

18.30 Uhr - 20.00 Uhr

12 Stunden/8 Treffen

EDV

KI verstehen leicht gemacht: Dein Einstieg in die digitale Welt | Kurs 1

In diesem Kurs zu KI mit ChatGPT lernst du, wie du die Künstliche Intelligenz von ChatGPT für verschiedene Alltagsaufgaben und berufliche Anwendungen nutzt. Du erfährst, wie ChatGPT Texte erstellt, bearbeitet und verbessert, von einfachen Nachrichten bis hin zu komplexen Berichten. Der Kurs zeigt dir, wie du ChatGPT zur Unterstützung bei Recherchen einsetzen kannst, um schnell Informationen zu finden, sei es für Hausaufgaben, Projekte oder Produktbewertungen. Du lernst, wie ChatGPT als persönlicher Assistent bei der Planung von Aufgaben und beim Erstellen von Inhalten hilft, und wie du die KI für Übersetzungen und einfache Automatisierungen verwendest. Außerdem wirst du erfahren, wie du mit ChatGPT deine Produktivität steigern kannst, indem du längere Recherchen und Schreibaufgaben verkürzt und effizienter gestaltest.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Mitzubringen:
Laptop

Kursbeitrag:
40 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 03.03.2025

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Adrian Gamper

Treffen:
Di., 11. März 2025
Di., 18. März 2025
Di., 25. März 2025

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

4,5 Stunden/3 Treffen

Smart Business:

Wie Unternehmen von KI profitieren | Kurs 1

In diesem Kurs für KI für Unternehmen und Selbständige lernst du, wie du Künstliche Intelligenz gezielt einsetzen kannst, um deine Arbeitsprozesse zu optimieren und Zeit zu sparen. Der Kurs zeigt, wie du KI für das Erstellen von Texten, Übersetzungen und Angeboten verwendest, um effizienter zu arbeiten und deine Produktivität zu steigern. Du erfährst, wie du KI-Tools im Marketing und auf Social Media nutzt, um personalisierte Kampagnen zu entwickeln, Content zu erstellen und deine Zielgruppen gezielt anzusprechen. Auch die Analyse von Daten und die Optimierung deiner Arbeitsweise mit KI, etwa durch Automatisierung von Routineaufgaben, werden behandelt. Am Ende kannst du KI effektiv in deinem Unternehmen oder als Selbständiger einsetzen, um deine Arbeit schneller und erfolgreicher zu gestalten.

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal,

Referent*in:
Adrian Gamper

Treffen:
Mi., 12. März 2025
Mi., 19. März 2025
Mi., 26. März 2025

14.00 Uhr - 17.00 Uhr

9 Stunden/3 Treffen

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Mitzubringen:
Laptop

Kursbeitrag:
75 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 03.03.2025

KI verstehen leicht gemacht: Dein Einstieg in die digitale Welt | Kurs 2

In diesem Kurs zu KI mit ChatGPT lernst du, wie du die Künstliche Intelligenz von ChatGPT für verschiedene Alltagsaufgaben und berufliche Anwendungen nutzt. Du erfährst, wie ChatGPT Texte erstellt, bearbeitet und verbessert, von einfachen Nachrichten bis hin zu komplexen Berichten. Der Kurs zeigt dir, wie du ChatGPT zur Unterstützung bei Recherchen einsetzen kannst, um schnell Informationen zu finden, sei es für Hausaufgaben, Projekte oder Produktbewertungen. Du lernst, wie ChatGPT als persönlicher Assistent bei der Planung von Aufgaben und beim Erstellen von Inhalten hilft, und wie du die KI für Übersetzungen und einfache Automatisierungen verwendest. Außerdem wirst du erfahren, wie du mit ChatGPT deine Produktivität steigern kannst, indem du längere Recherchen und Schreibaufgaben verkürzt und effizienter gestaltest.

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal,

Referent*in:
Adrian Gamper

Treffen:
Di., 01. April 2025
Di., 08. April 2025
Di., 22. April 2025

18.30 Uhr - 20.00 Uhr

4,5 Stunden/3 Treffen

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Mitzubringen:
Laptop

Kursbeitrag:
40 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 24.03.2025

Smart Business:

Wie Unternehmen von KI profitieren | Kurs 2

In diesem Kurs für KI für Unternehmen und Selbständige lernst du, wie du Künstliche Intelligenz gezielt einsetzen kannst, um deine Arbeitsprozesse zu optimieren und Zeit zu sparen. Der Kurs zeigt, wie du KI für das Erstellen von Texten, Übersetzungen und Angeboten verwendest, um effizienter zu arbeiten und deine Produktivität zu steigern. Du erfährst, wie du KI-Tools im Marketing und auf Social Media nutzt, um personalisierte Kampagnen zu entwickeln, Content zu erstellen und deine Zielgruppen gezielt anzusprechen. Auch die Analyse von Daten und die Optimierung deiner Arbeitsweise mit KI, etwa durch Automatisierung von Routineaufgaben, werden behandelt. Am Ende kannst du KI effektiv in deinem Unternehmen oder als Selbständiger einsetzen, um deine Arbeit schneller und erfolgreicher zu gestalten.

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal,

Referent*in:
Adrian Gamper

Treffen:
Mi., 02. April 2025
Mi., 09. April 2025
Mi., 23. April 2025

14.00 Uhr - 17.00 Uhr

9 Stunden/3 Treffen

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Mitzubringen:
Laptop

Kursbeitrag:
75 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 24.03.2025

FREIZEIT

Männerkochkurs

Der ideale Kochkurs für Männer, die ersten Erfahrungen in der Küche sammeln wollen und dabei lernen, wie einfach die besten Gerichte zubereitet werden können. Es werden dabei auch Wünsche der Kursteilnehmer berücksichtigt.

Zielgruppe:

Interessierte, Kochbegeisterte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

85 Euro

Anmeldeschluss:

Di., 07.01.2025

Ort:

Lehrküche,
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:

Erwin Folie

Treffen:

Mo., 13. Januar 2025

Di., 14. Januar 2025

Do., 16. Januar 2025

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

7,5 Stunden/3 Treffen

Walkjacke für Kinder – selbst genäht!

An diesen drei Nachmittagen fertigen wir eine trendige Walkjacke für Kinder – ideal für die Übergangszeit!
Auf dem Programm stehen Schnittgewinnung, Zuschnitt, Füttern und Nähen.

Zielgruppe:
Interessierte mit Nähkenntnissen,
max. 5 Teilnehmer*innen

Mitzubringen:
Nähmaschine

Kursbeitrag:
75 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 13.01.2025

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Melanie Perkmann

Treffen:
Do., 23. Januar 2025
Do., 06. Februar 2025
Do., 13. Februar 2025

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

9 Stunden/3 Treffen

Fermentation: Köstliche und gesunde Kreationen

In diesem Kurs lernst du, wie du Lebensmittel, insbesondere Gemüse, durch Fermentation haltbar machst. Mit Salz und Flüssigkeit in einem geschlossenen Gefäß werden Kohlenhydrate mit Hilfe von guten Bakterien durch Milchsäuregärung umgewandelt, was nicht nur die Haltbarkeit verlängert, sondern auch wertvolle Inhaltsstoffe erhält.

Verschiedene Gewürze kannst du zusätzlich verwenden, um den Geschmack zu variieren.

Im ersten Treffen bereiten wir die Lebensmittel vor, füllen sie in verschließbare Gefäße abfüllen und starten den Fermentationsprozess. Du lernst, wie du Salz und Flüssigkeit richtig dosierst und welche Gewürze du für zusätzliche Geschmackstiefe verwenden kannst.

Im zweiten Treffen werden wir aus den fermentierten Lebensmitteln leckere und gesunde Gerichte kreieren.

Zielgruppe:

Interessierte, Kochbegeisterte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

60 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 20.01.2025

Ort:

Lehrküche,
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:

Erwin Folie

Treffen:

Di., 28. Januar 2025

Do., 27. Februar 2025

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

5 Stunden/2 Treffen

Vom Schaf zum Faden – Spinnen leicht gemacht

Ob mit Spinnrad oder Handspindel, Spinnen erlebt zurzeit ein Comeback, da immer mehr Menschen die einzigartige Qualität von Wolle neu entdecken. In diesem Kurs erfahren Sie vom Ursprung des Spinnens, Vorbereitung der Wolle und versuchen sich beim Spinnen mit dem sog. „Hölzchen“.

Mitzubringen:
Spinnrad

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
70 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 30.01.2025

Ort:
Bahnhofsremise
Schluderns

Referent*in:
Maria Eller

Treffen:
Sa., 01. Februar 2024
Sa., 08. Februar 2024
Sa., 15. Februar 2024
Sa., 22. Februar 2024

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

12 Stunden/4 Treffen

Fleischzubereitung – klassisch bis modern

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die ihre Fertigkeiten in der Fleischzubereitung erweitern möchten. Sie lernen, verschiedene Fleischsorten auf klassische Weise zu kochen, schmoren, braten oder zu dämpfen. Darüber hinaus werden moderne Techniken wie Sous-Vide und Niedertemperaturgaren vermittelt. In praktischen Übungen bereiten Sie eine Vielzahl an Fleischgerichten zu und entdecken, wie man Fleisch perfekt zubereitet, egal ob traditionell oder zeitgemäß.

Zielgruppe:
Interessierte, Kochbegeisterte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
85 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 10.02.2025

Ort:
Lehrküche,
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:
Erwin Folie

Treffen:
Mo., 17. Februar 2025
Di., 18. Februar 2025
Do., 20. Februar 2025

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

7,5 Stunden/3 Treffen

Potschn filzn

Lernen Sie die Kunst des Nassfilzens und gestalten Sie individuelle, warme und robuste Potschn. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Lasse deiner Kreativität freien Lauf und schaffen Sie nachhaltige Kunstwerke für deine Füße!

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 8 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
45 Euro (inkl. Material)

Anmeldeschluss:
Mo., 10.02.2025

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Veronika Kofler

Treffen:
Sa., 22.02.2025

13.30 Uhr - 18.00 Uhr

4,5 Stunden/1 Treffen

Schnell & Lecker: Frische Gerichte für den Alltag

Da heute oft beide Partner berufstätig sind, bleibt wenig Zeit, um aufwendige Gerichte zuzubereiten. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man in kurzer Zeit frische, gesunde und leckere Mahlzeiten zaubern kann. Die Rezepte sind einfach und schnell, sodass auch an stressigen Tagen eine frisch zubereitete Mahlzeit möglich ist. So wird Kochen wieder unkompliziert und genussvoll – ganz ohne stundenlanges Vorbereiten.

Zielgruppe:
Interessierte, Kochbegeisterte,
max. 12 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
85 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 10.03.2025

Ort:
Lehrküche,
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:
Erwin Folie

Treffen:
Di., 18. März 2025
Mi., 19. März 2025
Fr., 21. März 2025

18.30 Uhr - 21.00 Uhr

7,5 Stunden/3 Treffen

Naturkundliche Exkursion am Tartscher Bichl

mit dem Biologen Joachim Winkler

Wir wandern vom Malser Bahnhof, an Wiesen und Obstanlagen vorbei, nach Tartsch und dann führt uns ein Rundweg um den Tartscher Bichl herum. Dieser geschichtsträchtige Hügel weist zahlreiche Gletscherschliffe aus der letzten Eiszeit auf und mit der romanischen St. Veiths-Kirche aus dem 12. Jahrhundert und der Ausgrabung eines rätischen Hauses aus der Eisenzeit finden sich hier auch zwei kulturelle Sehenswürdigkeiten.

Naturkundlich hat der Tartscher Bichl, der als geschütztes Biotop ausgewiesen ist, einiges zu bieten: Besonders wertvoll sind die trockenen, mit Felsen durchsetzten Weiderasen, die eine Fortsetzung des Vinschger Sonnenberges darstellen. Bereits im April blüht die Berg-Küchenschelle (Osterglocke) in großer Zahl. Steinnelke, Federgras, Knorpelsalat und Hauswurz sind Beispiele weiterer Trockenpflanzen, die hier bestens gedeihen. An den ebenen Lägerstellen des Weideviehs fällt die weiß blühende Pfeilkresse besonders auf.

Auch aus der Tierwelt gibt es Interessantes zu beobachten. Im Frühjahr hält sich beim Weidevieh gerne ein kleiner gelber Vogel, die Schafstelze, auf. Beim Rundgang begleitet die Besucher der Gesang der Feldgrille und mit etwas Glück sind sogar die Rufe des Wiedehopfs zu hören. An sonnig warmen Tagen fliegen und krabbeln Wildbienen, Heuschrecken, Käfer und Schmetterlinge in den verschiedensten Farben. Eine Besonderheit aus der Welt der Schmetterlinge, den Felsenfalter, kann man aber erst im Hochsommer beobachten. Der nordöstliche Teil des Tartscher Bichls ist mit Wald bedeckt.

Die Exkursion endet gegen 12.30 Uhr am Dorfplatz von Tartsch.

Treffen: Sa., 24. Mai 2025
(findet bei jeder Witterung statt)

Treffpunkt: Bahnhof Mals

Uhrzeit: 09.00 Uhr

Dauer: 3 - 4 Stunden

Referent*in: Joachim Winkler

Kursbeitrag: 15 Euro

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Regen- und Sonnenschutz, Getränk, Feldstecher

Anmeldeschluss: Do., 15.05.2025

Naturkundliche Wanderung rund um den Haidersee

mit dem Biologen Joachim Winkler

Beim Rundgang erwarten uns spannende Einblicke in die Gewässer- und Uferflora, sowie in die Tierwelt am Haidersee.

Direkt am Ufer findet man den äußerst seltenen und sehr giftigen Wasserschierling, aber auch Wasseramsel, Würfelnatter oder Erdkröte können mit etwas Glück beobachtet werden. In den ausgedehnten Schilfgürteln am Nord- und Südufer brüten verschiedene Wasservögel wie Teichhuhn, Blässhuhn oder Haubentaucher. Bekannt ist der Haidersee aber vor allem auf Grund seines Fischreichtums mit Renke, Seeforelle, Hecht, Flussbarsch und Rotauge.

Die Exkursion endet gegen 12.30 Uhr am Ausgangspunkt.

Treffen: Sa., 07. Juni 2025
(findet bei jeder Witterung statt)

Treffpunkt: Parkplatz am See
(Nähe Hotel Post)

Uhrzeit: 09.15 Uhr

Dauer: 3 - 4 Stunden

Referent*in: Joachim Winkler

Kursbeitrag: 15 Euro

Mitzubringen: gutes Schuhwerk sowie Regen- und Sonnenschutz, Getränk, Feldstecher, evtl. Einkehrmöglichkeit im Restaurant Zerzess

Anmeldeschluss: Do., 29.05.2025

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

Fit ins neue Jahr | Mals Bewegungstraining

Unser Körper mag am liebsten vielfältiges Training - eine Mischung aus Kraft, Entspannung, Flexibilität, Mobilität und Ausdauer.

Mitzubringen:
Yogamatte

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
70 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:
Julia Alber

Treffen:
Di., 07. Januar 2025
Di., 14. Januar 2025
Di., 21. Januar 2025
Di., 28. Januar 2025
Di., 11. Februar 2025
Di., 18. Februar 2025

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

9 Stunden/6 Treffen

GESUNDHEIT

Fit ins neue Jahr | Laas Bewegungstraining

Unser Körper mag am liebsten vielfältiges Training - eine Mischung aus Kraft, Entspannung, Flexibilität, Mobilität und Ausdauer.

Mitzubringen:
Yogamatte

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
70 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Aula, Grundschule Laas

Referent*in:
Julia Alber

Treffen:
Do., 09. Januar 2025
Do., 16. Januar 2025
Do., 23. Januar 2025
Do., 30. Januar 2025
Do., 13. Februar 2025
Do., 20. Februar 2025

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

9 Stunden/6 Treffen

Yoga für Männer und Frauen in Schlanders | Kurs 1

Das integrale Yogasystem bereitet dich vor, im Rahmen deiner individuellen Möglichkeiten Hatha-Yoga zu praktizieren und so zu mehr Flexibilität, einem besseren Körperbewusstsein, guter Kondition, Atmungsaktivität und innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Es hilft dir, dich in Stresssituationen zu entspannen, deine geistige Leistung und Konzentration zu erhöhen und verhilft dir zu einer positiven Ausstrahlung.

Du wirst dich besser fühlen durch:
Atemübungen (Pranayama), Körperstellungen (Asanas),
Aufladeübungen (Kriyayoga), Ernährung,
Tiefenentspannung, Positives Denken und Meditation

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
115 Euro (ohne Unterlagen)

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Mittelschule Schlanders

Referent*in:
Marlene Horrér

Treffen:
Mi., 08. Januar 2025
Mi., 15. Januar 2025
Mi., 22. Januar 2025
Mi., 29. Januar 2025
Mi., 05. Februar 2025
Mi., 12. Februar 2025
Mi., 19. Februar 2025

19.00 Uhr - 21.15 Uhr

15,75 Stunden/7 Treffen

Stress less – achtsam und entspannt im Alltag

In der heutigen hektischen, herausfordernden und oft auch belastenden Zeit ist es besonders wichtig, Momente der Ruhe, Entspannung und Regeneration zu finden.

In diesem Kurs werden wir Achtsamkeits-, Atem-, und Entspannungsübungen kennenlernen, die uns helfen können, Stress abzubauen, Ruhe und Stabilität zu finden und unser Wohlbefinden zu stärken.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 15 Teilnehmer*innen

Mitzubringen:
Matte, bequeme Kleidung, Decke/Handtuch, warme Socken, Trinken

Kursbeitrag:
70 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 02.01.2025

Ort:
Seniorenclubraum,
(Schulgasse 5, Mals)

Referent*in:
Dorothea Staffler

Treffen:
Do., 16. Januar 2025
Do., 23. Januar 2025
Do., 30. Januar 2025
Do., 06. Februar 2025
Do., 13. Februar 2025

18.30 Uhr - 20.00 Uhr

7,5 Stunden/5 Treffen

DO-IN: „Ein energiegeladener Start in den Tag“ | Kurs 1

Do-In sinngemäß übersetzt mit: « Weg zu Glück und Gesundheit » kommt aus dem japanischen und steht dort in einem engen Zusammenhang mit Shiatsu (japanische Massagetechnik).

Durch Klopf-, Dehn-, und Rocking-Techniken, Selbstmassage, Tanz, Yoga, Qigong, aber auch meditativen Einheiten bringen wir unser körpereigenes Energiesystem in Schwung. Wir tanken Kraft um ausgeglichen in unseren Tag zu starten. Dabei versuchen wir unseren Körper wahrzunehmen und stellen unsere eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Das Besondere am Do-In: eine abwechslungsreiche Methode um Körper und Geist zu aktivieren.

Mitzubringen:
Turnmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
60 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 13.01.2025

Ort:
Seniorenclubraum,
(Schulgasse 5, Mals)

Referent*in:
Karin Innerebner

Treffen:
Di., 21. Januar 2025
Di., 28. Januar 2025
Di., 04. Februar 2025
Di., 11. Februar 2025
Di., 18. Februar 2025
Di., 25. Februar 2025

09.00 Uhr - 10.00 Uhr

6 Stunden/6 Treffen

GESUNDHEIT

DO-IN: „Den Tag achtsam ausklingen lassen“ | Kurs 1

Do-In sinngemäß übersetzt mit: « Weg zu Glück und Gesundheit » kommt aus dem japanischen und steht dort in einem engen Zusammenhang mit Shiatsu (japanische Massagetechnik).

Durch achtsame Übungen aus Yoga und Shiatsu (z.B. Meridianübungen) versuchen wir das Erlebte des Tages positiv zu verarbeiten. Die vielen Einflüsse durch unsere Umgebung, Stress und Überforderung werden durch Selbstmassage, Klopftechniken, Dehnungen und geführten Meditationen abgebaut.

Wir geben unserem Körper und unserem Geist die notwendige Aufmerksamkeit um wieder mit sich und der Umwelt in Einklang zu sein.

Wir sind im Hier und Jetzt und unsere ganze Aufmerksamkeit gilt dem eigenen Wohlbefinden.

Mitzubringen:

Turnmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken

Zielgruppe:

Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

60 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 13.01.2025

Ort:

Turnhalle, Grundschule
Lichtenberg

Referent*in:

Karin Innerebner

Treffen:

Mi., 22. Januar 2025

Mi., 29. Januar 2025

Mi., 05. Februar 2025

Mi., 12. Februar 2025

Mi., 19. Februar 2025

Mi., 26. Februar 2025

19.00 Uhr - 20.00 Uhr

6 Stunden/6 Treffen

Faszientraining

Wir lösen Verspannungen und Fehlhaltungen durch das Arbeiten mit den faszialen Strukturen, die alles im Körper umhüllen und sich verfestigen können, indem wir Techniken lernen um diese zu lösen und Elastizität zurückzugewinnen.

Mitzubringen:

Yogamatte

Zielgruppe:

Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

60 Euro

Anmeldeschluss:

Do., 02.01.2025

Ort:

Prad

Referent*in:

Julia Alber

Treffen:

Fr., 24. Januar 2025

Fr., 31. Januar 2025

Fr., 07. Februar 2025

Fr., 14. Februar 2025

Fr., 21. Februar 2025

08.45 Uhr - 10.15 Uhr

7,5 Stunden/5 Treffen

Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates

Mittwoch | Kurs 1

Stärkt die Wirbelsäule - kräftigt den Beckenboden - gibt Selbstvertrauen und aktiviert das Körperwissen.

Eine flexible und kräftige Beckenboden- Muskulatur gibt der Wirbelsäule Halt und sorgt für ein kraftvolles Auftreten. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität, für Lust, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Sie lernen viel über ihren eigenen Körper und ihr Körperwissen. Basics ist von nachhaltiger Wirkung.

Mitzubringen:
bequeme Kleidung, Matte und Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
80 Euro

Anmeldeschluss:
Di., 02.01.2025

Ort:
Aula, Grundschule Laas

Referent*in:
Birgit Seissl

Treffen:
Mi., 08. Januar 2025
Mi., 15. Januar 2025
Mi., 22. Januar 2025
Mi., 29. Januar 2025
Mi., 05. Februar 2025
Mi., 12. Februar 2025
Mi., 19. Februar 2025
Mi., 12. März 2025
Mi., 19. März 2025
Mi., 26. März 2025

18.30 Uhr - 19.30 Uhr

10 Stunden/10 Treffen

Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates

Freitag | Kurs 2

Stärkt die Wirbelsäule - kräftigt den Beckenboden - gibt Selbstvertrauen und aktiviert das Körperwissen.

Eine flexible und kräftige Beckenboden- Muskulatur gibt der Wirbelsäule Halt und sorgt für ein kraftvolles Auftreten. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität, für Lust, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Sie lernen viel über ihren eigenen Körper und ihr Körperwissen. Basics ist von nachhaltiger Wirkung.

Mitzubringen:
bequeme Kleidung, Matte und Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
80 Euro

Anmeldeschluss:
Di., 02.01.2025

Ort:
Aula, Grundschule Laas

Referent*in:
Birgit Seissl

Treffen:
Fr., 10. Januar 2025
Fr., 17. Januar 2025
Fr., 24. Januar 2025
Fr., 31. Januar 2025
Fr., 07. Februar 2025
Fr., 14. Februar 2025
Fr., 21. Februar 2025
Fr., 14. März 2025
Fr., 21. März 2025
Fr., 28. März 2025

18.30 Uhr - 19.30 Uhr

10 Stunden/10 Treffen

Ruhe finden: Klangmeditation zur Abendentspannung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Tag auf achtsame Weise beenden wollen. Entspannung, Meditation und wohlige Klänge helfen, am Abend einen liebevollen Rückblick auf den Tag zu werfen und sich für einen guten und erholsamen Schlaf vorzubereiten.

Mitzubringen:
eine Decke und warme Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
50 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 03.03.2024

Ort:
Turnhalle, Grundschule
Lichtenberg

Referent*in:
Martina Wienchol

Treffen:
Mo., 10. März 2025
Mo., 17. März 2025
Mo., 24. März 2025
Mo., 31. März 2025

18.30 Uhr - 20.00 Uhr

6 Stunden/4 Treffen

DO-IN: „Ein energiegeladener Start in den Tag“ | Kurs 2

Do-In sinngemäß übersetzt mit: « Weg zu Glück und Gesundheit » kommt aus dem japanischen und steht dort in einem engen Zusammenhang mit Shiatsu (japanische Massagetechnik).

Durch Klopf-, Dehn-, und Rocking-Techniken, Selbstmassage, Tanz, Yoga, Qigong, aber auch meditativen Einheiten bringen wir unser körpereigenes Energiesystem in Schwung. Wir tanken Kraft um ausgeglichen in unseren Tag zu starten. Dabei versuchen wir unseren Körper wahrzunehmen und stellen unsere eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Das Besondere am Do-In: eine abwechslungsreiche Methode um Körper und Geist zu aktivieren.

Mitzubringen:
Turnmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
40 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 03.03.2025

Ort:
Seniorenclubraum,
(Schulgasse 5, Mals)

Referent*in:
Karin Innerebner

Treffen:
Di., 11. März 2025
Di., 18. März 2025
Di., 25. März 2025
Di., 01. April 2025

09.00 Uhr - 10.00 Uhr

4 Stunden/4 Treffen

Entdecke die Kraft des autogenen Trainings

Dein Weg zu innerer Ruhe und Wohlbefinden!

In diesem Kurs lernst du, wie du gezielt Stress abbauen und innere Ruhe finden kannst – durch Atemübungen, Meditation und progressive Muskelentspannung. Gleichzeitig erfährst du, wie Entspannungstechniken und Achtsamkeit dabei helfen können, körperliche Beschwerden zu lindern und deine Lebensqualität zu verbessern. Unterstütze dein persönliches Wachstum, indem du positive Verhaltensmuster entwickelst und festigst. Zudem werden Methoden gezeigt, um deine Konzentration zu verbessern und mentale Klarheit und Leistungsfähigkeit für den Alltag zu gewinnen.

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
60 Euro (ohne Unterlagen)

Anmeldeschluss:
Mo., 03.03.2025

Ort:
Mittelschule Schlanders

Referent*in:
Marlene Horrér

Treffen:
Di., 11. März 2025
Di., 18. März 2025
Di., 25. März 2025
Di., 01. April 2025
Di., 08. April 2025
Di., 15. April 2025
Di., 29. April 2025

19.00 Uhr - 20.00 Uhr

7 Stunden/7 Treffen

GESUNDHEIT

DO-IN: „Den Tag achtsam ausklingen lassen“ | Kurs 2

Do-In sinngemäß übersetzt mit: « Weg zu Glück und Gesundheit » kommt aus dem japanischen und steht dort in einem engen Zusammenhang mit Shiatsu (japanische Massagetechnik).

Durch achtsame Übungen aus Yoga und Shiatsu (z.B. Meridianübungen) versuchen wir das Erlebte des Tages positiv zu verarbeiten. Die vielen Einflüsse durch unsere Umgebung, Stress und Überforderung werden durch Selbstmassage, Klopftechniken, Dehnungen und geführten Meditationen abgebaut.

Wir geben unserem Körper und unserem Geist die notwendige Aufmerksamkeit um wieder mit sich und der Umwelt in Einklang zu sein.

Wir sind im Hier und Jetzt und unsere ganze Aufmerksamkeit gilt dem eigenen Wohlbefinden.

Mitzubringen:

Turnmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken

Zielgruppe:

Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

40 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 03.03.2025

Ort:

Turnhalle, Grundschule
Lichtenberg

Referent*in:

Karin Innerebner

Treffen:

Mi., 12. März 2025

Mi., 19. März 2025

Mi., 26. März 2025

Mi., 02. April 2025

19.00 Uhr - 20.00 Uhr

4 Stunden/4 Treffen

GESUNDHEIT

Yoga für Männer und Frauen in Schlanders | Kurs 2

Das integrale Yogasystem bereitet dich vor, im Rahmen deiner individuellen Möglichkeiten Hatha-Yoga zu praktizieren und so zu mehr Flexibilität, einem besseren Körperbewusstsein, guter Kondition, Atmungsaktivität und innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Es hilft dir, dich in Stresssituationen zu entspannen, deine geistige Leistung und Konzentration zu erhöhen und verhilft dir zu einer positiven Ausstrahlung.

Du wirst dich besser fühlen durch:
Atemübungen (Pranayama), Körperstellungen (Asanas), Aufladeübungen (Kriyayoga), Ernährung, Tiefenentspannung, Positives Denken und Meditation

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
115 Euro (ohne Unterlagen)

Anmeldeschluss:
Mo., 03.03.2025

Ort:
Aula, Mittelschule
Schlanders

Referent*in:
Marlene Horrer

Treffen:
Mi., 12. März 2025
Mi., 19. März 2025
Mi., 26. März 2025
Mi., 02. April 2025
Mi., 09. April 2025
Mi., 16. April 2025
Mi., 23. April 2025

19.00 Uhr - 21.15 Uhr

15,75 Stunden/7 Treffen

Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates

Mittwoch | Kurs 3

Stärkt die Wirbelsäule - kräftigt den Beckenboden - gibt Selbstvertrauen und aktiviert das Körperwissen.

Eine flexible und kräftige Beckenboden- Muskulatur gibt der Wirbelsäule Halt und sorgt für ein kraftvolles Auftreten. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität, für Lust, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Sie lernen viel über ihren eigenen Körper und ihr Körperwissen. Basics ist von nachhaltiger Wirkung.

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Matte und Socken

Zielgruppe:

Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

65 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 24.03.2025

Ort:

Aula, Grundschule Laas

Referent*in:

Birgit Seissl

Treffen:

Mi., 02. April 2025

Mi., 09. April 2025

Mi., 16. April 2025

Mi., 23. April 2025

Mi., 30. April 2025

Mi., 07. Mai 2025

Mi., 14. Mai 2025

Mi., 21. Mai 2025

18.30 Uhr - 19.30 Uhr

8 Stunden/8 Treffen

GESUNDHEIT

Gesunder Rücken | Mals

Faszien- und Haltungstraining gegen Verspannungen

Lerne die Grundlagen für einen gesunden Rücken kennen.
Effektives sitzen und stehen, um Spannungsmuster lösen.

Mitzubringen:
Yogamatte

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
60 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 31.03.2025

Ort:
Oberschulzentrum Mals

Referent*in:
Julia Alber

Treffen:
Mo., 07. April 2025
Mo., 14. April 2025
Mo., 28. April 2025
Mo., 05. Mai 2025
Mo., 12. Mai 2025

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

7,5 Stunden/5 Treffen

Gesunder Rücken | Laas

Faszien- und Haltungstraining gegen Verspannungen

Lerne die Grundlagen für einen gesunden Rücken kennen.

Effektives sitzen und stehen, um Spannungsmuster lösen.

Mitzubringen:

Yogamatte

Zielgruppe:

Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

60 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 31.03.2025

Ort:

Aula, Grundschule Laas

Referent*in:

Julia Alber

Treffen:

Mi., 09. April 2025

Mi., 16. April 2025

Mi., 23. April 2025

Mi., 30. April 2025

Mi., 07. Mai 2025

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

7,5 Stunden/5 Treffen

Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates

Freitag | Kurs 4

Stärkt die Wirbelsäule - kräftigt den Beckenboden - gibt Selbstvertrauen und aktiviert das Körperwissen.

Eine flexible und kräftige Beckenboden- Muskulatur gibt der Wirbelsäule Halt und sorgt für ein kraftvolles Auftreten. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität, für Lust, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Sie lernen viel über ihren eigenen Körper und ihr Körperwissen. Basics ist von nachhaltiger Wirkung.

Mitzubringen:
bequeme Kleidung, Matte und Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
50 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 28.04.2025

Ort:
Aula, Grundschule Laas

Referent*in:
Birgit Seissl

Treffen:
Fr., 09. Mai 2025
Fr., 16. Mai 2025
Fr., 23. Mai 2025
Fr., 30. Mai 2025
Fr., 06. Juni 2025
Fr., 13. Juni 2025

18.30 Uhr - 19.30 Uhr

6 Stunden/6 Treffen

BERUF

BERUF

Leitfaden Arbeitssicherheitskurse

Das gesetzesvertretende Dekret Nr. 81/2008 (Einheitstext zur Arbeitssicherheit) verpflichtet alle Arbeitgeber*innen, sich und Ihre Mitarbeiter*innen aus- und weiterzubilden.

Risikoeinstufung der Betriebe laut Staat-Regionen-Abkommen

Risiko	Tätigkeit des Betriebes
Gering	Büro, Verwaltung, Dienstleistung, Handel, Tourismus
Mittel	Landwirtschaft, Transport, Magazin, Schule, Öffentl. Verwaltung
Hoch	Handwerk, Bau, Industrie, Textil, Holz, Energie, Abfall, Chemie, Sanität

Grund- und Auffrischungskurse

Funktion	Risikoeinstufung	Grundausbildung	Auffrischung
Arbeitgeber*innen	Gering	16 Stunden	6 Stunden
	Mittel	32 Stunden	10 Stunden
	Hoch	48 Stunden	14 Stunden
Führungskräfte	Alle	16 Stunden	6 Stunden
Vorgesetzte	Alle	8 Stunden	6 Stunden
Arbeitnehmer*innen	Gering	8 Stunden	6 Stunden
	Mittel	12 Stunden	6 Stunden
	Hoch	16 Stunden	6 Stunden

Richtiger Umgang mit der Motorsäge im Rahmen von 4 h

Im Kurs werden alle sicherheitsrelevanten Risiken samt persönlicher Schutzausrüstung im Umgang mit der Motorsäge erklärt.

Zielgruppe:
alle Mitarbeiter*innen, welche eine Motorsäge bedienen (Zimmerer, Maurer usw.)

Kursbeitrag:
60 Euro

Anmeldeschluss:
Do., 16.01.2025

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Illmer Andreas

Treffen:
Do., 23. Jänner 2025

08.30 Uhr - 12.30 Uhr

4 Stunden/1 Treffen

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen niederes Risiko | Jänner

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Fachreferenten

Treffen:
Mo., 27. Januar 2025

08.30 Uhr - 17.30 Uhr

8 Stunden/1 Treffen

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

85 Euro

Anmeldeschluss:

Do., 16.01.2025

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen mittleres Risiko | Jänner

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

125 Euro

Anmeldeschluss:

Do., 16.01.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Fachreferenten

Treffen:

Mo., 27. Januar 2025

Di., 28. Januar 2025

Mo., 08.30 - 17.30 Uhr

Di., 08.30 - 12.30 Uhr

12 Stunden/2 Treffen

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen hohes Risiko | Jänner

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

165 Euro

Anmeldeschluss:

Do., 16.01.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Fachreferenten

Treffen:

Mo., 27. Januar 2025

Di., 28. Januar 2025

08.30 Uhr - 17.30 Uhr

16 Stunden/2 Treffen

Erste Hilfe Auffrischkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit lt. MD 388 Risikogruppe B/C

Erste-Hilfe-Auffrischkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit bestehend auf der Grundlage gemäß Ministerialdekret vom 15. Juli 2003, Nr. 388 und des Dekrets des Landeshauptmannes vom 13. Juni 2005, Nr. 25

Der Kurs beinhaltet 4 Unterrichtsstunden.

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Teilnehmer, die einen Erste-Hilfe-Kurs von 12 Unterrichtseinheiten besucht haben, Betriebe gemäß Risikogruppe B/C, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

90 Euro

Anmeldeschluss:

Do., 09.01.2025

Ort:

Feuerwehrhalle,
Prad am Stj.

Referent*in:

Ausbilder unter Aufsicht
eines Arztes - WK Bozen

Treffen:

Mi., 29. Januar 2025

08.30 Uhr – 12.30 Uhr

4 Stunden/1 Treffen

Erste Hilfe Auffrischkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit lt. MD 388 Risikogruppe A

Erste-Hilfe-Auffrischkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit bestehend auf der Grundlage gemäß Ministerialdekret vom 15. Juli 2003, Nr. 388 und des Dekrets des Landeshauptmannes vom 13. Juni 2005, Nr. 25

Der Kurs beinhaltet 6 Unterrichtsstunden.

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Teilnehmer, die einen Erste Hilfe Kurs von 16 Unterrichtseinheiten besucht haben, Betriebe gemäß Risikogruppe A, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

120 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 20.01.2025

Ort:

Feuerwehrhalle,
Prad am Stj.

Referent*in:

Ausbilder unter Aufsicht
eines Arztes - WK Bozen

Treffen:

Do., 13. Februar 2025

13.00 Uhr - 19.00 Uhr

6 Stunden/1 Treffen

Auffrischkurs Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen | Februar

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:
Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten,
max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
80 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 10.02.2025

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Fachreferenten

Treffen:
Mi., 19. Februar 2025

08.30 Uhr - 15.30 Uhr

6 Stunden/1 Treffen

BERUF

Erste Hilfe Grundkurs im Rahmen der Arbeitssicherheit laut Landesgesetz Nr. 25 Betriebe gemäß Risikogruppe A

Erste-Hilfe-Kurs im Rahmen der Arbeitssicherheit bestehend auf der Grundlage gemäß Ministerialdekret vom 15. Juli 2003, Nr. 388 und des Dekrets des Landeshauptmannes vom 13. Juni 2005, Nr. 25

Der Kurs beinhaltet 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten (entspricht 12 Stunden)

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:
Interessierte, Betriebe gemäß Risikogruppe A,
max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
230 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 27.01.2025

Ort:
Feuerwehrhalle,
Prad am Stj.

Referent*in:
Ausbilder unter Aufsicht
eines Arztes - WK Bozen

Treffen:
Do., 20. Februar 2025
Fr., 21. Februar 2025

Do., 08.00 - 17.00 Uhr
Fr., 08.00 - 12.00 Uhr

12 Stunden/2 Treffen

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen niederes Risiko | März

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

85 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 24.02.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Fachreferenten

Treffen:

Mi., 05. März 2025

08.30 Uhr - 17.30 Uhr

8 Stunden/1 Treffen

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen mittleres Risiko | März

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

125 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 24.02.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Fachreferenten

Treffen:

Mi., 05. März 2025

Do., 06. März 2025

Di., 08.30 - 17.30 Uhr

Mi., 08.30 - 12.30 Uhr

12 Stunden/2 Treffen

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen hohes Risiko | März

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

165 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 24.02.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Fachreferenten

Treffen:

Mi., 05. März 2025

Do., 06. März 2025

08.30 Uhr - 17.30 Uhr

16 Stunden/2 Treffen

Kurs für Brandschutzbeauftragte der Stufe 2

Brandschutzbeauftragte: (Arbeitgeber*innen oder Arbeitnehmer*innen) diese sind für die Organisation der Brandschutz- und Notfallmaßnahmen in einem Betrieb zuständig:

Verbrennungslehre, Feuerdreieck; Aufbau und Funktionsweise der Löscher und anderer Löschmittel; Brandverhütung, Brandursachen; Gefahrenkennzeichnung am Arbeitsplatz; Gefahren für Menschen durch Brände; Verhalten im Notfall und Alarmsysteme und Brandmeldeanlagen.

(Kursinhalt laut Anlage III des M.D. vom 2. September 2021 bzw. den Bestimmungen des G.v.D. vom 9. April 2008, Nr. 81)

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Brandschutzbeauftragte der Stufe 2,
max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

120 Euro

Anmeldeschluss:

Do., 27.02.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Hansjörg Elsler

Treffen:

Fr., 07. März 2025

08.00 Uhr - 17.00 Uhr

8 Stunden/1 Treffen

BERUF

Auffrischkurs für Brandschutzbeauftragte der Stufe 2

Mit einer fünfjährigen Fälligkeit müssen Brandschutzbeauftragte einen Auffrischkurs besuchen: (Arbeitgeber*innen oder Arbeitnehmer*innen); diese sind für die Organisation der Brandschutz- und Notfallmaßnahmen in einem Betrieb zuständig: Verbrennungslehre, Feuerdreieck; Aufbau und Funktionsweise der Löscher und anderer Löschmittel; Brandverhütung, Brandursachen; Gefahren-kennzeichnung am Arbeitsplatz; Gefahren für Menschen durch Brände; Verhalten im Notfall und Alarmsysteme und Brandmeldeanlagen.

Kursinhalt laut Anlage III des M.D. vom 2. September 2021 bzw. den Bestimmungen des G.v.D. vom 9. April 2008, Nr. 81:

Theoretischer Teil: Im theoretischen Teil werden die wichtigsten Inhalte des Grundkurses wiederholt, sei es von der Verbrennungslehre als auch von der Brandverhütung. Weiters werden die wichtigsten Verhaltensregeln im Brandfalle durchgemacht und das Absetzen eines Notrufes wiederholt.

Praktischer Teil: Im praktischen Teil werden die wichtigen Überwachungsmaßnahmen an Anlagen, Ausrüstungen und Brandsicherheitssystemen wiederholt, genauso die theoretischen und praktischen Grundlagen zur Verwendung von tragbaren Feuerlöschern aufgefrischt. Es wird Einsichtnahme in das Brandschutzregister und in die Überwachungsmaßnahmen für Feuerlöschanlagen, -geräte und -sicherheitssysteme genommen und praktische Beispiele für wichtige Überwachungstätigkeiten am Arbeitsplatz aufgezeigt

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Hansjörg Elsler

Treffen:
Fr., 21. März 2025

08.00 Uhr - 13.00 Uhr

5 Stunden/1 Treffen

Zielgruppe:
Brandschutzbeauftragte
der Stufe 2, max. 16
Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
80 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 10.03.2025

BERUF

Auffrischkurs für Brandschutzbeauftragte der Stufe 1

Mit einer fünfjährigen Fälligkeit müssen Brandschutzbeauftragte einen Auffrischkurs besuchen: (Arbeitgeber*innen oder Arbeitnehmer*innen); diese sind für die Organisation der Brandschutz- und Notfallmaßnahmen in einem Betrieb zuständig: Verbrennungslehre, Feuerdreieck; Aufbau und Funktionsweise der Löscher und anderer Löschmittel; Brandverhütung, Brandursachen; Gefahrenkennzeichnung am Arbeitsplatz; Gefahren für Menschen durch Brände; Verhalten im Notfall und Alarmsysteme und Brandmeldeanlagen.

Kursinhalt laut Anlage III des M.D. vom 2. September 2021 bzw. den Bestimmungen des G.v.D. vom 9. April 2008, Nr. 81:

- Wiederholung von wichtigen Überwachungsmaßnahmen an Anlagen, Ausrüstungen und Brandsicherheitssystemen
- Theoretische Wiederholungen zu den tragbaren Feuerlöschern
- Praktische Übungen zur Verwendung von tragbaren Feuerlöschern
- Einsichtnahme in das Brandschutzregister und in die Überwachungsmaßnahmen für Feuerlöschanlagen, -geräte und -sicherheitssysteme;
- Praktische Beispiele für wichtige Überwachungstätigkeiten

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Hansjörg Elsler

Treffen:
Fr., 21. März 2025

15.00 Uhr - 17.00 Uhr

2 Stunden/1 Treffen

Zielgruppe:
Brandschutzbeauftragte
der Stufe 1, max. 16
Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
40 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 10.03.2025

Auffrischkurs Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen | März

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:
Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten,
max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
80 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 17.03.2025

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Fachreferenten

Treffen:
Do., 27. März 2025

08.30 Uhr - 15.30 Uhr

6 Stunden/1 Treffen

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen niederes Risiko | Mai

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Ort:
Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:
Fachreferenten

Treffen:
Mi., 07. Mai 2025

08.30 Uhr - 17.30 Uhr

8 Stunden/1 Treffen

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

85 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 28.04.2025

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen mittleres Risiko | Mai

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

125 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 28.04.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Fachreferenten

Treffen:

Mi., 07. Mai 2025

Do., 08. Mai 2025

Mi., 08.30 - 17.30 Uhr

Do., 08.30 - 12.30 Uhr

12 Stunden/2 Treffen

Arbeitssicherheit für Arbeitnehmer*innen

hohes Risiko | Mai

- Gesetzliche Bestimmungen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Lärm: Beurteilungspegel und Lärmrisiko
- Gefahrenstoffe
- Manuelle Handhabung von Lasten
- Maschinen, Geräte, Anlagen
- Vibrationen, Bewertungsverfahren, Hand-, Arm- und Ganzkörperschwingungen
- Die Auswertung in der Risikoanalyse
- u. a. m.

Laut D.LGS. 81/2008, Art. 37 und Abkommen Nr. 221/2011 Staat-Regionen-Konferenz

Aus rechtlichen Gründen ist für den Erhalt des Diploms die volle Anwesenheit erforderlich.

Zielgruppe:

Interessierte Arbeitnehmer*innen diverser Berufssparten - abhängig von der Risikoeinstufung des Betriebes lt. ATECO-Sektoren, max. 16 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

165 Euro

Anmeldeschluss:

Mo., 28.04.2025

Ort:

Bahnhof Spondinig,
Josef-Peer-Saal

Referent*in:

Fachreferenten

Treffen:

Mi., 07. Mai 2025

Do., 08. Mai 2025

08.30 Uhr - 17.30 Uhr

16 Stunden/2 Treffen

MARIENBERG

Kochkurs mit Vinschger Getreide und Vollkornprodukten

Auch dieses Jahr bieten das Kloster in ihrem Gästespeisesaal wieder einen Kochkurs an. Der Getreideanbau im Vinschgau blickt auf eine lange Tradition zurück.

Aus Vinschger Getreide lassen sich zahlreiche Gerichte zaubern, wobei Mehl, Schrot und das ganze Korn verwendet werden.

An zwei Abenden kreieren die Teilnehmer vielfältige Speisen, darunter Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Beilagen, Desserts und Brot, die nach der Zubereitung gemeinsam verkostet werden.

Kursbeitrag: 100 Euro (inkl. Material)

Ort: Abt-Hermann-Haus, Kloster Marienberg

Referent*in: Erwin Folie

Kurs 1 -Treffen: Di., 07. Januar 2025

Mi., 08. Januar 2025

19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Anmeldeschluss: Sa., 04.01.2025

Kurs 2 -Treffen: Do., 23. Januar 2025

Fr., 24. Januar 2025

19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Anmeldeschluss: Sa., 18.01.2025

MARIENBERG

Marienberger Engel

Malkurs in Marienberg mit Eitempera

In Marienberg spielt das Engel-Motiv eine bedeutende Rolle und ziert die Krypta sowie die Stiftskirche, mit deutlichem byzantinischem Einfluss in der Krypta. Diese Darstellungen symbolisieren die Verbindung zwischen Engel und Gott. Unsere Veranstaltung greift dieses Thema auf, indem wir einen Engel aus der Krypta malen. Das Malen dient als Meditation und schafft eine tiefe Verbindung zwischen dem Motiv und dem Maler. Abschließend werden die gemalten Engel in der Krypta gesegnet.

Wir freuen uns auf eine inspirierende und spirituelle Erfahrung, die uns der Tradition und dem Glauben näherbringt.

Kursbeitrag: 250 Euro (inkl. Material)

Ort: Abt-Hermann-Haus, Kloster Marienberg

Referent*in: Erwin Dariz

Treffen: Do., 13. Februar 2025

Fr., 14. Februar 2025

Sa., 15. Februar 2025

09.00 Uhr - 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: Sa., 01.02.2025

Frühlings schmuck basteln

aus Naturmaterialien

"Ostern ist das Fest der Hoffnung und des Neubeginns."

Der Frühling steht vor der Tür, und mit ihm die Lebensfreude, der Frohsinn und buntes Erwachen! Mit dem Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben, und wir begrüßen diese Zeit voller Freude und Farbenpracht!

Gemeinsam verbringen wir einen kreativen Nachmittag, an dem wir uns von der Schönheit der Natur inspirieren lassen. Es entstehen einzigartige Kreationen, die den Charme dieser besonderen Jahreszeit einfangen und unser Zuhause bereichern. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Fantasie und lassen Sie sich von den Möglichkeiten des Gestaltens überraschen!

Kursbeitrag: 50 Euro (inkl. Material und Kaffeepause)

Ort: Kloster Marienberg

Referent*in: Michaela Pircher

Treffen: Sa., 15. März 2024
14.00 Uhr – 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: Fr., 07.03.2025

MARIENBERG

Fastenwoche

Fasten, Wandern und der Hl. Benedikt

"Nahrung für die Seele"

Fasten bedeutet weit mehr als lediglich auf Nahrung zu verzichten. Im Kloster wird es zu einer umfassenden Praxis, die uns auf eine Reise zu uns selbst führt und uns die Gelegenheit gibt, die liebevolle Gegenwart Gottes intensiver zu erleben. Der bewusste Verzicht und das Leben in der Einfachheit des Klosters helfen uns, wieder in Einklang mit unserem innersten Wesen zu kommen. Der Prozess des Fastens gibt uns Kraft und Vertrauen, um positive und notwendige Veränderungen in unserem Leben anzugehen. Das Klosterfasten bietet die Chance, Antworten auf grundlegende Fragen des Menschseins zu finden und neue Perspektiven aus dem Glauben zu entwickeln.

Durch das Fasten reinigt sich der Körper und befreit sich von all dem Krankmachenden: von Giften, Säuren und Pfunden, die sich angesammelt haben. Es wirkt im Letzten bis in unsere tiefsten Zellen und Gedanken im Loslassen, Zulassen, sich Einlassen, im Verlassen der Komfortzone und strebt hin zu Gesundheit und Wohlbefinden, Leichtigkeit, Lebensfreude, Kreativität und Selbstvertrauen.

Kursbeitrag: 750 Euro (inkl. ÜF und Verpflegung)

450 Euro (inkl. Verpflegung)

Ort: Abt-Hermann-Haus,
Kloster Marienberg

Referent*in: Dr. Paula Holzer + Abt Philipp

Anmeldeschluss: Sa., 15.03.2025

Was erwartet Sie?

- Begleitung durch Abt Philipp mit geistlichen Impulsen, Austausch und Gesprächen
- Möglichkeit der Teilnahme an den Gottesdiensten
- Tag der Stille
- Klosterführung
- Fasten nach Dr. Buchinger mit Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obstsaft, begleitet von Paula Holzer
- Wandern, Schweigen, Gespräche, in die Tiefe gehen, Lachen und Weinen, Singen, Heiterkeit und Fröhlichkeit
- Gründliche Darmreinigung, Leberwickel, Wechselduschen, kneipen
- Eutonie, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen
- Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungstipps
- Erarbeitung eines individuellen Plans an wohltuenden Veränderungen für den persönlichen Alltag

Treffen: Sa., 29. März 2025 | 16.00 - 20.00 Uhr

So., 30. März 2025 | 09.00 - 17.00 Uhr

Mo., 31. März 2025 | 09.00 - 17.00 Uhr

Di. 01. April 2025 | 09.00 - 17.00 Uhr

Mi., 02. April 2025 | 09.00 - 17.00 Uhr

Do., 03. April 2025 | 09.00 - 17.00 Uhr

Fr., 04. April 2025 | 09.00 - 17.00 Uhr

Sa., 05. April 2025 | 08.00 - 10.00 Uhr

MARIENBERG

Fortbildung im Kloster: „Zeitgeist und Hl. Geist“

Als getaufte Christen sind wir alle Geistträger. Der hl. Geist wirkt nach seinem eigenen Willen und führt uns oftmals auf unbekannte Wege. Ihm dürfen wir vertrauen, dass er uns begleitet, trägt und hält. Der hl. Geist möchte, dass wir ein erfülltes Leben führen. In der heutigen Zeit treten jedoch auch viele andere Geister - Zeitgeister - an uns heran. Sie schaffen Unfrieden, der sich in Hektik, Stress und Atemlosigkeit äußert. Miteinander wollen wir diesen Geistern entkommen.

Gehzeit: ca. 4 - 6 Stunden

Höhenmeter: 600 - 800 hm

Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und an der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung

Kursbeitrag: 550 Euro (inkl. Vollpension)

Ort: Kloster Marienberg

Referent*in: Abt Philipp und diplomiertem Wanderführer

Treffen: Do., 29. Mai 2025 | 16.00 Uhr – 19.00 Uhr

Fr., 30. Mai 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

Sa., 31. Mai 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

So., 01. Juni 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

Mo., 02. Juni 2025 | 09.00 Uhr – 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: Fr., 16.05.2025

MARIENBERG

Fortbildung im Kloster: „Loslassen - Frei werden für ...“

Der hl. Benedikt will den Blick der Mönche auf das Wesentliche im Leben lenken und lädt dazu ein, das Loslassen zu lernen. Loslassen bedeutet immer ein Freiwerden für Gott, den Nächsten, die Umwelt und sich selbst. So können neue Räume im Leben geschaffen werden, die einladen zum Durchatmen, neue Wege sowie neue Lebensperspektiven zu entdecken.

Gehzeit: ca. 5 - 8 Stunden

Höhenmeter: 800 - 1.000 hm

Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und an der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung

Kursbeitrag: 550 Euro (inkl. Vollpension)

Ort: Kloster Marienberg

Referent*in: Prior P. Philipp und diplomiertem Wanderführer

Treffen: Do., 25. September 2025 | 16.00 Uhr – 19.00 Uhr
Fr., 26. September 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Sa., 27. September 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
So., 28. September 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mo., 29. September 2025 | 09.00 Uhr – 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: Fr., 12.09.2025

MARIENBERG

Fortbildung im Kloster: „Loslassen - Frei werden für ...“

Der hl. Benedikt will den Blick der Mönche auf das Wesentliche im Leben lenken und lädt dazu ein, das Loslassen zu lernen. Loslassen bedeutet immer ein Freiwerden für Gott, den Nächsten, die Umwelt und sich selbst. So können neue Räume im Leben geschaffen werden, die einladen zum Durchatmen, neue Wege sowie neue Lebensperspektiven zu entdecken.

Gehzeit: ca. 5 - 8 Stunden

Höhenmeter: 800 - 1.000 hm

Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und an der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung

Kursbeitrag: 550 Euro (inkl. Vollpension)

Ort: Kloster Marienberg

Referent*in: Prior P. Philipp und diplomiertem Wanderführer

Treffen: Do., 25. September 2025 | 16.00 Uhr – 19.00 Uhr
Fr., 26. September 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Sa., 27. September 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
So., 28. September 2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mo., 29. September 2025 | 09.00 Uhr – 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: Fr., 12.09.2025

Information und Anmeldung

Anmeldung:

Unsere Kurse stehen allen offen, die sich weiterbilden möchten.

Aus didaktischen und räumlichen Gründen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Die Mindestanzahl liegt bei acht Teilnehmer*innen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir behalten uns vor, Kurse bei zu geringer Beteiligung abzusagen oder auf einen späteren Zeitpunkt zu verlegen.

Du kannst dich auf folgende Weise anmelden:

- Telefonisch
- Persönlich im Büro
- Per E-Mail
- Über die Website der GWR (www.gwr.it)

Bei der Anmeldung erhältst du alle wichtigen Informationen. Bitte beachte, dass die Anmeldung verbindlich ist.

Kurzfristige Anmeldungen sind möglich, sofern es noch freie Plätze gibt. Um die Planung zu erleichtern, empfehlen wir jedoch, sich frühzeitig zur Teilnahme zu entscheiden.

Solltest du trotz Anmeldung nicht teilnehmen können, ist eine Abmeldung notwendig. Informiere dich bitte auch über unsere Stornogebühren.

Kursgebühren:

Es gelten die Preise des jeweils aktuellen Bildungsprogramms. Im Preis sind die erforderlichen Unterlagen, die Benutzung der Räumlichkeiten und Materialien, die Ausbildungsbescheinigung sowie die Mehrwertsteuer enthalten. Eine nur zeitweise Teilnahme berechtigt nicht zur Kostenminderung. Die Kursgebühr kann entweder zu Kursbeginn entrichtet oder auf unser Konto überwiesen werden.

Rücktritt und Stornobedingungen:

Die Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung behält sich vor, Kurse bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl oder aus organisatorischen Gründen zu verschieben oder Abzusagen.

Wir verzichten auf die Berechnung einer Stornogebühr, falls die Anmeldung bis fünf Tage vor Kursbeginn schriftlich oder mündlich rückgängig gemacht wird. Teilnehmer*innen, die beim Kurs nichtanwesend sind und sich vor Beginn nicht abgemeldet haben, erhalten eine Rechnung über die volle Kursgebühr, welche umgehend nach Rechnungserhalt zu bezahlen ist.

Solltest du eine Ersatzperson finden, entstehen keine Stornogebühren. Bei einem vorzeitigen Abbruch des Kurses durch Teilnehmende besteht kein Recht auf Rückerstattung der Kursgebühren.

Programminformation:

Unser Kursprogramm wird zwei Mal jährlich veröffentlicht und auf unsere Website, im „derVinschgerWind“ und auf unseren Social-Media-Kanälen regelmäßig veröffentlicht. Gerne senden wir unser Programmheft per Mail zu. Bei Interesse kannst du dich gerne melden.

Für Betriebe:

Maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote für Betriebe auf Anfrage (Planung, Organisation und Durchführung).

Verschenke Bildung – Das Geschenk, das Wissen und Freude verbindet!

Du suchst nach einem besonderen Geschenk, das nachhaltig begeistert? Mit unseren Bildungsgutscheinen schenkst du deinen Liebsten die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu entdecken, Talente zu entfalten oder einfach ihre Interessen zu vertiefen. Verschenke nicht nur etwas Materielles, sondern bleibende Eindrücke und Erfahrungen, die inspirieren. Mach Bildung zu einem Geschenk, das wirklich zählt!

Du kannst die Bildungsgutscheine ganz unkompliziert bei uns im Büro abholen. Alternativ senden wir sie dir gerne per Post oder – noch schneller – per E-Mail zu.

Kontaktiere uns und bereite eine besondere Freude!

Kontakt:

Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung

Bahnhof Spondinig – 39026 Prad am Stj.

Tel. 0473 428238 | Mail: info@gwr.it | Web: www.gwr.it

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 08.00 - 17.00 Uhr

Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

Social Media: Instagram und Facebook @gwr.spondinig



GENOSSENSCHAFT FÜR WEITERBILDUNG UND REGIONALENTWICKLUNG



gefördert von

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur - Cultura tedesca