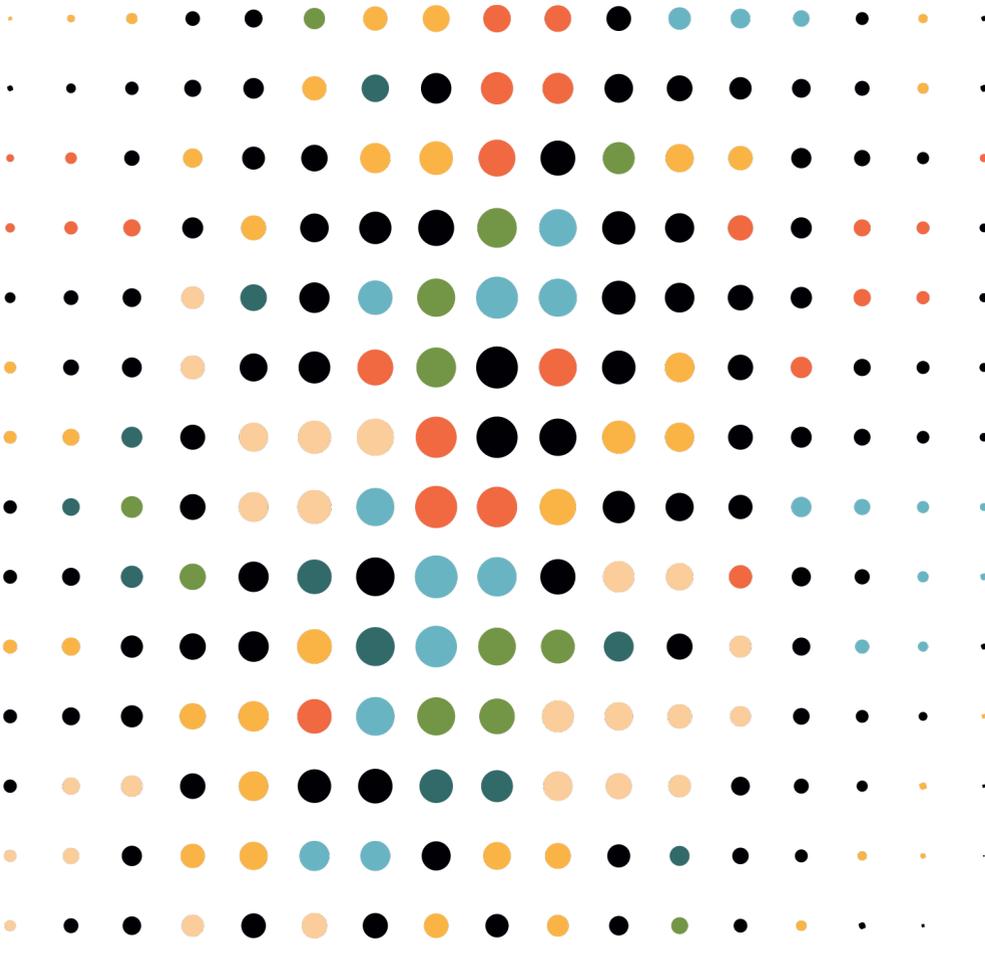


IVHS

Integrierte Volkshochschule Vinschgau



PROGRAMM 2025



FRÜHJAHR

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Herzlich willkommen im neuen Bildungsprogramm der Integrierten Volkshochschule Vinschgau (IVHS).

Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung, deshalb bietet die IVHS Weiterbildungsangebote für alle an.

Unsere Angebote werden so gestaltet, dass sie für alle Menschen gleichermaßen zugänglich sind. Dabei ist es uns sehr wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen. Wir legen großen Wert auf die Vielfältigkeit der Lerngruppen und darauf, die Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung zu ermöglichen. Dadurch bieten sich Gelegenheiten, Menschen kennenzulernen, gemeinsam mit- und voneinander zu lernen und notwendige Schritte zu einer inklusiven Gesellschaft zu setzen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Friedl Sapelza und Katharina Eberhöfer

Möchtest du uns etwas mitteilen?

Du hast eine Anregung, einen Wunsch oder eine Frage?
Dann melde dich bitte!

Das Team der Integrierten Volkshochschule Vinschgau
beantwortet dir gerne alle Fragen und berät dich bei der
Auswahl der Bildungsangebote.



Ruf uns an!

Büro

0473 428238

Katharina

329 2290748

Stefanie

347 8687926

***Auf der Suche nach
einem passenden Geschenk?***

Verschenke Bildung!

Mit unseren Bildungsgutscheinen kannst du deinen Liebsten die Teilnahme an unseren Kursen ermöglichen. Du kannst die Gutscheine bei uns im Büro abholen oder wir senden sie dir per Post oder E-Mail zu.

Bei Fragen sind wir gerne für dich da!

0473 428238 oder info@gwr.it



Bezirksgemeinschaft
Sozialdienste / Vinschgau

HOND IN HOND FREIZEIT MITNOND

Projektvorstellung

Hond in Hond - Freizeit mitnond ist ein Projekt der Sozialdienste der Bezirksgemeinschaft Vinschgau in Zusammenarbeit mit den Oberschulzentren Schlanders und Mals, dem Projekt SPRAR, der Migrant(inn)enberatung Flori und dem Sprachenzentrum Schlanders.

Jeweils zwei Oberschüler*innen schließen sich zu einem Team zusammen und gestalten während des Schuljahres mit einem Kind/Jugendlichen mit Behinderung oder mit Kindern/Jugendlichen mit Migrations-/Fluchthintergrund mindestens einmal im Monat einige Stunden an Freizeit (min. 6 Treffen im Schuljahr).

Projektleitung:

Nicole Schwarz

0473 736700

nicole.schwarz@bzgvin.it

Erhard Daniela

0473 836000

daniela.erhard@bzgvin.it



Kunst + Kreativität

Malen nach Herzenslust

in Latsch

Wir tauchen in die Welt der Farben und Formen ein.

Wir malen nach Herzenslust, ohne Thema.

Wir malen auf großen Blättern mit leuchtenden Farben.

Wir malen mit Pinseln oder mit den Fingern.

So zu malen macht besonders in der Gruppe Spaß.



Treffen Kurs 1 Mittwoch, 08.01. und 12.02.2025
Treffen Kurs 2 Mittwoch, 26.03. und 14.05.2025



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malraum Seniorenwohnheim Annenberg, Latsch



Referent*in Isolde Veith



Kosten 20 Euro pro Kurs (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

ich+ich

Mittwoch

Wir malen, zeichnen und schreiben.

Wir machen eine Wanderung durch unsere eigene
Gefühlswelt.

Das Ziel ist „unser eigenes ICH“.



Treffen Mittwoch, 08.01., 15.01., 22.01.,
29.01., 05.02., 12.02., 23.04., 30.04., 07.05.,
14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06.
und 25.06.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Roland Parth



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

KRIBUS KRABUS

Basteln & Gestalten

Wir gestalten, basteln und malen mit den unterschiedlichsten Materialien. Daraus können auch verschiedene Geschenke für besondere Feste wie Geburtstage, Ostern, Vater- und Muttertag entstehen.



Treffen Donnerstag, 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 13.03., 20.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06. und 12.06.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS und Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Isolde Veith und Roland Parth



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Hefte binden aus Apfelpapier: ganz einfach und ohne Vorkenntnisse

Du möchtest deine Notizen und Skizzen in einem selbstgemachten Heft ordnen oder ein Tagebuch für deine Gedanken erstellen? In diesem Workshop lernt dir Isolde die Kunst des Hefte bindens und zeigt dir Schritt für Schritt, wie du einfache Heftbindungstechniken anwendest. Wir verwenden dafür Apfelpapier, welches aus Resten der Apfelsaftproduktion hergestellt wird und dadurch eine besondere Nachhaltigkeit aufweist. Gerne kannst du auch alte Hefte, einzelne Blätter oder Zeichnungen mitbringen, um dein individuelles Büchlein zu erschaffen.



Treffen Donnerstag, 09.01.2025



Uhrzeit 15.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Jugendzentrum Green Turtle, Latsch



Referent*in Isolde Veith



Kosten 24 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder ab 10 J., Jugendliche,
Erwachsene

Wenn Farben fließen

Online - Malwerkstatt

Wir probieren verschiedene Maltechniken aus, die unsere Kreativität anregen. Schritt für Schritt werden unsere Bilder entstehen und gelassen können unsere eigenen Ideen einfließen. Ziel ist es, die Freude am Spuren hinterlassen zu entdecken oder wiederzufinden und diese Freude gemeinsam zu genießen.



Treffen Donnerstag, 09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2025



Uhrzeit 16.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort ONLINE, Zoom



Referent*in Martina Thanei



Kosten 24 Euro

Mitzubringen: Zeichenpapiere (DIN A3 + A4), Farbstifte, Wasserfarben oder Temperafarben



Zielgruppe Erwachsene

ich+ich

Montag

Wir malen, zeichnen und schreiben.

Wir machen eine Wanderung durch unsere eigene Gefühlswelt.

Das Ziel ist „unser eigenes ICH“.



Treffen Montag, 13.01., 20.01., 27.01.,
03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 10.03., 17.03.,
24.03., 07.04., 14.04., 28.04., 05.05., 12.05.,
19.05. und 26.05.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Malen nach Herzenslust

in Schlanders

Wir tauchen in die Welt der Farben und Formen ein.

Wir malen nach Herzenslust, ohne Thema.

Wir malen auf großen Blättern mit leuchtenden Farben.

Wir malen mit Pinseln oder mit den Fingern.

So zu malen macht besonders in der Gruppe Spaß.



Treffen Kurs 1 Mittwoch, 15.01., 22.01.,
29.01. und 05.02.2025

Treffen Kurs 2 Mittwoch, 19.02., 26.02.,
12.03. und 19.03.2025



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 40 Euro pro Kurs (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Textilwerkstatt

In unserer Textilwerkstatt kannst du auf ganz einfache Art und Weise lernen, wie man Stoffe gestalten kann. Gemeinsam lernen wir, wie man mit Nadel und Faden umgeht, einfache Nähte mit der Maschine macht oder Stoffe bedrucken kann. Schnell wirst du merken, dass Stoffverarbeitung Spaß macht!



Treffen Mittwoch, 29.01., 12.02., 19.02., 26.02., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04., 23.04. und 30.04.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Melanie Perkmann



Kosten 84 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

Ausdrucksmalen

Ein Spiel mit Farben und Formen

Unsere Bilder dürfen nach und nach wachsen und dabei sammeln wir viel Erfahrung.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Wir malen auf großen Blättern mit Gouache-Farben und mit Pinseln oder mit den Fingern.



Treffen Samstag, 01.02., Montag, 03.03. und
Samstag, 29.03.2025
(Treffen sind einzeln buchbar!)



Uhrzeit 09.00 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Martina Thanei



Kosten 30 Euro pro Treffen (inkl. Material)
Mitzubringen: Verpflegung



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene
(Kinder von 4-6 Jahren in Begleitung)

Genial einfach Töpfern in Mals

Ton ist ein angenehmes Material
und es ist einfach damit zu arbeiten.

Die Teilnehmenden können ihre eigenen Ideen umsetzen
und verschiedenste Dinge töpfen.



Treffen Freitag, 07.02., 14.02., 21.02., 28.02.
und 14.03.2025

Abholtermin: 28.03.2025



Uhrzeit 17.00 Uhr - 21.00 Uhr



Ort Kunstraum, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Andrea Raich



Kosten 110 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Genial einfach Töpfern in Latsch

Ton ist ein angenehmes Material
und es ist einfach damit zu arbeiten.

Die Teilnehmenden können ihre eigenen Ideen umsetzen
und verschiedenste Dinge töpfen.



Treffen Montag, 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.,
und 10.03.2025

Abholtermin: 24.03.2025



Uhrzeit 16.30 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Tonraum, Mittelschule Latsch



Referent*in Vincenzo de Cristofaro



Kosten 100 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Genial einfach Töpfern in Schlanders

Ton ist ein angenehmes Material
und es ist einfach damit zu arbeiten.
Die Teilnehmenden können ihre eigenen Ideen umsetzen
und verschiedenste Dinge töpfen.



Treffen Dienstag, 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.
und 11.03.2025

Abholtermin: 25.03.2025



Uhrzeit 16.30 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Vincenzo de Cristofaro



Kosten 100 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Abstrakte Kunst: Recycling auf Leinwand und Karton

In diesem Kurs verwenden wir eine Vielzahl von Recycling-Materialien, die wir alle zu Hause haben und kreieren daraus Kunstwerke. Wir malen und experimentieren, erlernen verschiedenste Techniken und kreative Methoden zur Wiederverwendung alltäglicher Materialien. Ob alte Zeitungen, Kartone, alte Stoffe oder was du sonst noch findest und mitbringen möchtest - lass deiner Kreativität freien Lauf!



Treffen Mittwoch, 05.02., 12.02., 19.02.,
26.02. und 12.03.2025



Uhrzeit 17.00 Uhr - 19.00 Uhr



Ort Bahnhofsremise, Schluderns



Referent*in Vincenzo de Cristofaro



Kosten 45 Euro (inkl. Material)
Mitzubringen: alte Zeitungen, Stoffe, Kartone
usw.



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Filzen für Erwachsene

Potschen – Bettflaschen – Sitzkissen

Filzen ist eine wunderbar entspannende Technik für alle Menschen, die mit den eigenen Händen Kreatives machen möchten. Die bunten Farben und das wollig-weiche Material laden zum Mitmachen ein.

Wir verarbeiten Schafwolle mit Wasser und Seife. In gemütlicher Atmosphäre in einer kleinen Gruppe filzen wir verschiedene Gegenstände.



Treffen Freitag, 07.02., 21.02. und 28.02.2025



Uhrzeit 14.30 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Sandweg 15a, Prad am Stj.



Referent*in Hedwig Brenner



Kosten 40 Euro (zzgl. Wolle nach Verbrauch)



Zielgruppe Erwachsene

kreACTIV

Osternester und Vasen aus Pappmaché

Du möchtest lernen, wie man Osternester oder Vasen aus Pappmaché herstellt? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Gemeinsam lernen wir, wie man selbst Pappmaché herstellt und daraus wunderschöne Gefäße gestalten kann.



Treffen Samstag, 12.04.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Bahnhofsremise, Schluderns



Referent*in Isolde Veith



Kosten 24 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Vasen oder Einweckgläser



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Osterdekoration und Türschmuck für Ostern

Gemeinsam gestalten wir Türschmuck und Osterdekorationen unter der Anleitung der Meisterfloristin Tanja Innerhofer. Wer mag kann gerne Naturmaterialien wie Weiden, fein verzweigte Äste, Birkenzweige, Buxbaumzweige, Eierschalen, Federn und Trockenblumen sowie ein Marmeladenglas mitbringen.



Treffen Dienstag, 15.04.2025



Uhrzeit Kurs 1 09.00 Uhr - 11.30 Uhr

Uhrzeit Kurs 2 14.00 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Jugendzentrum Freiraum Schlanders



Referent*in Isolde Veith und Tanja Innerhofer



Kosten 42 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Lilablossblau

Malatelier

Hast du Lust gemeinsam die Pinsel zu schwingen? Dann komm in die Sudelkuch. Wir tauchen wie bisher in die Welt der Farben und Formen ein. Bei jedem Treffen werden wir eine neue Maltechnik ausprobieren. Es kann aber weiterhin auch auf großen Blättern an der Wand gemalt werden.



Treffen Mittwoch, 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05. und 28.05.2025



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 60 Euro pro Kurs (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Nähwerkstatt

Kreativ sein im Doppelpack

An die Nähmaschine - fertig - los! Aus Stoffresten und alten Jeans entstehen coole Dinge. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen fertigen einfache Werkstücke an - ideal für Nähanfänger*innen.



Treffen Montag, 12.05. und 19.05.2025



Uhrzeit 14.30 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Pendler*innenhafen Mals



Referent*in Melanie Perkmann



Kosten 25 Euro pro Erwachsenen-Kind-Paar
(inkl. Material)

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähzubehör



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Kultur + Natur

Theaterwerkstatt:

Aufstand im Hühnerstall

Durch Improvisation werden Szenen entwickelt, ob lustig, traurig oder nachdenklich... alles ist erlaubt!

Wir schreiben und spielen unsere eigenen Theaterszenen und bringen sie gemeinsam auf die Bühne.

Lasst uns mit Freude spannende Geschichten erfinden.



Treffen und Uhrzeit Donnerstag, 17.04. und
Freitag, 18.04.2025: 15.00 Uhr - 19.00 Uhr
Samstag, 19.04.2025: 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Präsentation für Freunde und Familie:

Samstag, 19.04.2025 um 17.00 Uhr



Ort Aula, Grundschule Laas



Referent*in Ruth Kofler und
Nadia Schwienbacher



Kosten 40 Euro
Mitzubringen: Verpflegung



Zielgruppe Kinder ab 8 Jahren

LandArt

Die Natur als Gestaltungsraum entdecken

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise in die Natur. Ihr werdet staunen, welche Farben, Formen und Materialien wir dort finden.

Wie LandArt - Künstler gestalten wir Werke ausschließlich aus Naturmaterialien. Dabei lassen wir uns von der Umgebung inspirieren. Die entstandenen Werke verbleiben am Ort ihrer Entstehung.



Treffen Samstag, 26.04.2025



Uhrzeit 09.30 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Prader Sand, Treffpunkt Bahnhof Spondinig



Referent*in Martina Thanei



Kosten 25 Euro

Mitzubringen: Mittagsjause und Sitzunterlage



Zielgruppe Erwachsene

Abenteuer Angeln

Entdecke die faszinierende Welt des Angelns und komm mit uns auf einen Ausflug zum Fischerteich! Dort werden wir lernen, wie man die Angelrute hält und die Schnur richtig auswirft. Wir bestimmen die richtige Auswahl des passenden Köders und dessen richtige Anbringung an den Haken. Bitte gib uns bei der Anmeldung Bescheid, ob du eine eigene Angelrute mitbringst oder eine ausleihen möchtest.



Treffen Samstag, 03.05.2025



Uhrzeit 09.30 Uhr - 13.30 Uhr



Treffpunkt Bahnhof Spondinig



Referent*in Jonas D'Angelo und Gabriel Seidl



Kosten 15 Euro (zzgl. Tageskarte)
Mitzubringen: Verpflegung + evtl. Angelrute



Zielgruppe Kinder, Jugendliche

Waldwerkeln und Naturgeschichten

Erlebe mit Isolde und Elisabeth zwei abwechslungsreiche Nachmittage im Wald! Wir schärfen die Sinne, stellen uns spannenden Herausforderungen und lauschen faszinierenden Geschichten aus der Natur. Die Erzählungen entführen uns in die geheimnisvolle Welt der Tiere und Pflanzen und beflügeln unsere Fantasie. Wir werden kreativ und tauchen ganz in den Lebensraum Wald ein. Nebenbei lernen wir dabei noch einiges über die Natur, die uns umgibt!



Treffen Dienstag, 03.06.2025 und
Donnerstag, 05.06.2025



Uhrzeit 14.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Förchenwaldele Mörter



Referent*in Isolde Veith und Elisabeth Schweigl



Kosten 26 Euro



Zielgruppe Kinder im Grundschulalter

Triff Dich!

Wir besichtigen Sehenswertes in Südtirol.

Ob zu Fuß, mit dem Zug oder mit dem Bus.

Ausflüge, Kultur und Genießen stehen auf unserem Programm.

Wir haben viel Spaß und lernen Neues.

Wir verbringen diesen Tagesausflug mit Freunden.

Gemeinschaft ist uns wichtig.

Wir freuen uns auf interessante Freizeitausflüge.



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Informationen werden rechtzeitig mitgeteilt



Referent*in Veronika Fliri und Team



Kosten 10 Euro pro Treffen



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Indie Guides

Kultur vermitteln, Kulturausflüge gestalten

Eine gemeinsame Geschichte verbindet.

In diesem Bildungsangebot lernen die Teilnehmenden die Kultur und die Geschichte der Stadt Glurns und die Schätze von St. Benedikt in Mals kennen.

Die Teilnehmenden lernen, wie man Geschichte erlebbar macht und wie man Kulturausflüge gestaltet.



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Uhrzeit 09.30 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Glurns und Mals



Referent*in Karin Bonetta Rainalter



Kosten 30 Euro



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Gesundheit + Bewegung

Langlaufen

Bewegung und Spaß im Schnee

Langlauf ist eine tolle Sportart für alle. Beim Langlauf wird der ganze Körper trainiert. Die Bewegungen im Langlauf wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Du lernst die Grundtechnikformen und das Balancegefühl. Du sammelst neue Erfahrungen und hast Erfolgserlebnisse. In der Gruppe macht das Ganze noch viel mehr Spaß.



Treffen 6 Treffen werden mit den Teilnehmenden je nach Schneeverhältnissen vereinbart



Ort Sulden und Schlinig



Referent*in Fachreferent*innen



Kosten 7,50 Euro pro Treffen (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

Schwimmen

in Latsch

Schwimmen ist bei Groß und Klein sehr beliebt, denn Bewegung im Wasser bringt Spaß.

Es fördert Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtssinn und Ausdauer. Unser Ziel ist es, die Freude am Wasser und am Schwimmen zu fördern.

Auf die individuellen Erfahrungen und Lernsituationen der Teilnehmenden wird sensibel eingegangen.



Treffen Dienstag, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02. und 11.03.2025



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.00 Uhr



Ort Aquaforum, Latsch



Referent*in Adelheid Larch und Irene Steiner



Kosten 70 Euro (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

Gesunde Snacks für Kinder

Hast du Lust auf leckere und dazu noch gesunde Snacks? Dann komm zu unserem Kochkurs! Wir lernen, wie man einfache und gesunde Jausen für die Schule oder für zwischendurch zubereitet und welche Zutaten gut für unseren Körper sind.



Treffen Samstag, 25.01.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und leere Behälter



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Von Curry bis Chapati:

Entdecke die Vielfalt der Indischen Küche

Komm zu unserem Kochkurs und lerne gemeinsam mit uns, wie man indische Gerichte wie schmackhafte Currys, frisches Naan - Brot oder Samosas zubereitet. Tauche ein in die bunte Welt der indischen Küche und entdecke die Geheimnisse der Gewürze, die jedes Gericht zum Highlight machen!



Treffen Samstag, 08.03.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und leere Behälter



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Jin Shin Jyutsu

Heilströmen für Anfänger*innen

Jin Shin Jyutsu ist eine Jahrtausende alte Heilkunst, bei der Energiezentren des Körpers aktiviert werden und frische Kraft gegeben wird. Diese Praxis beinhaltet Sequenzen leichter Berührungen an bestimmten Körperstellen, um den harmonischen Fluss der Lebensenergie wiederherzustellen. Es werden Entspannungs-Techniken erlernt, eine sensible Körperwahrnehmung entwickelt und Energie daraus geschöpft.



Treffen Montag, 24.03., 31.03., 07.04. und
14.04.2025



Uhrzeit 19.00 Uhr - 20.30 Uhr



Ort Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal



Referent*in Adrian Tschenett



Kosten 30 Euro

Mitzubringen: Trinken, Schreibzeug



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Just fun! *Reiten*

Wir machen erste Erfahrungen in Richtung Reiten.

Wir lernen Anreiten und Schrittreiten und erfahren wie die Haltung der Reiter*innen für schnellere Gangarten aussehen soll.

Gleichzeitig lernen die Teilnehmenden das Wesen des Pferdes kennen und üben den richtigen Umgang mit dem Tier.



Treffen und Uhrzeit

5 Treffen im Frühling 2025, Termine werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Ort Allitz, Laas



Referent*in Irene Steiner



Kosten 40 Euro (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

Bunte Vielfalt: vegetarisches Fingerfood

Gemeinsam bereiten wir verschiedene vegetarische Snacks und Fingerfood zu. Wir lernen, wie man schmackhafte Aufstriche einfach herstellen kann und backen dazu passendes Gebäck. Nach der Zubereitung kommt der beste Teil: Wir lassen es uns gemeinsam schmecken!



Treffen Samstag, 26.04.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)
Mitzubringen: Schürze und leere Behälter



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Der Geschmack Asiens: vegetarisch & einfach!

Lust auf asiatische Klassiker ganz ohne Fleisch? Frühlingsrollen, Sushi oder Currys - wir bereiten gemeinsam vegetarische Variationen der asiatischen Küche zu und lernen die Zutaten und die Zubereitung kennen. Nachdem wir gemeinsam gekocht haben, genießen wir zusammen unsere köstlichen Kreationen!



Treffen Samstag, 24.05.2025



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und leere Behälter



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Computer + Lernen

Schmink-Kurs

Fasching

Tiger, Clowns oder Superheld*innen!

Schminke macht das Leben bunter.

Gemeinsam lernen wir den richtigen Umgang mit Pinsel und Schwamm und werden unter Anleitung zu richtigen Schminkprofis.



Treffen Kurs 1 Samstag, 08.02.2025

Treffen Kurs 2 Samstag, 15.02.2025



Uhrzeit 08.30 Uhr - 12.30 Uhr



Ort Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal



Referent*in Lara Notte



Kosten 16 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Offenes Schreiben

Online

Schreiben ist wie Reden mit sich selbst.

Man erzählt sich Geschichten, bastelt mit der Sprache, lässt Buchstaben und Wörter nach außen purzeln.

Dabei denken wir nicht an richtig oder falsch.

Lust zum Experimentieren und Probieren?



Treffen Montag, 24.02., 10.03., 24.03.,
07.04., 28.04. und 12.05.2025



Uhrzeit 15.30 Uhr - 18.00 Uhr



Ort ONLINE, Microsoft Teams



Referent*in Marcel Zischg



Kosten 30 Euro



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Schach lernen: Strategien, Taktiken und Spielspaß

Du möchtest die faszinierende Welt des Schachs entdecken oder deine Fähigkeiten auf das nächste Level bringen? Egal, ob du Anfänger*in bist und die wichtigsten Regeln erlernen möchtest, oder ob du schon etwas Erfahrung hast und deine Fähigkeiten verbessern willst – wir zeigen dir spannende Strategien und Taktiken, die das Spiel noch interessanter machen. Dieser Kurs ist für alle geeignet und bietet die perfekte Gelegenheit, um strategisches Denken, Konzentration und Geduld zu trainieren.



Treffen Donnerstag, 03.04., 10.04., 24.04. und 08.05.2025



Uhrzeit 15.30 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Bahnhofsremise Schluderns



Referent*in Reinhold Schöpf



Kosten 20 Euro



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Lautlos kommunizieren

Grundlagen der Gebärdensprache

Dieser Kurs bietet hörenden Personen einen wertvollen Einblick in die Gehörlosenkultur. Im Vordergrund steht die Förderung des Verständnisses für die Bedürfnisse und Herausforderungen gehörloser Menschen. Gleichzeitig sollen Barrieren und Hemmschwellen im Umgang mit gehörlosen Personen abgebaut werden. Wir erlernen das Fingeralphabet sowie einfache Sätze in Gebärdensprache, um eine gleichberechtigte Kommunikation zu ermöglichen. Durch die eigene Anwendung von Körpersprache, Mimik, Bewegung und Gebärden erfahren wir, wie lebendig und ausdrucksstark diese Sprache ist.



Treffen Donnerstag, 13.03., 20.03., 27.03.,
03.04., 10.04. und 24.04.2025



Uhrzeit 18.30 Uhr - 20.30 Uhr



Ort Jugendzentrum Freiraum Schlanders



Referent*in Andreas Winkler



Kosten 48 Euro

Mitzubringen: Schreibzeug



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

In Kooperation mit dem
JUZE
Schlanders

Digitale Grundlagen

Computerkurs

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die wichtigsten digitalen Themen und richtet sich an alle, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Computer verbessern möchten. Wir erklären dir ganz einfach und verständlich, wie die wichtigsten Abläufe funktionieren. Wir behandeln Themen wie zum Beispiel Internetnutzung, E-Mails, Foto- und Datenübertragung oder soziale Medien. Gerne gehen wir auch auf deine ganz persönlichen Fragen und Themen ein.



Treffen Mittwoch, 12.03., 19.03., 26.03.,
02.04., 09.04., und 23.04.2025



Uhrzeit 18.30 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal



Referent*in Adrian Gamper



Kosten 30 Euro
Mitzubringen: Tablet oder Laptop



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Musik + Tanz

Line Dance

Line Dance ist ein Tanz, bei dem du niemanden auf die Füße steigst. Schrittfehler sind kein Problem, du kannst dich einfach neu einreihen.

Wie das Wort schon sagt, tanzt man in Linien vor und nebeneinander.

Line Dance fördert Teamgeist und Gemeinschaftssinn.



Treffen Donnerstag, 09.01., 16.01., 23.01.,
30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 13.03., 20.03. und
27.03.2025



Uhrzeit 15.50 Uhr - 17.20 Uhr



Ort Mittelschule Laas



Referent*in Waltraud Müller



Kosten 50 Euro



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

Entspannung durch Klangschalen

Die obertonreichen Klänge der Klangschalen berühren tief, beruhigen und verhelfen zu Entspannung.

Die Teilnehmenden sitzen oder liegen und können die Klänge auf sich wirken lassen und annehmen.



Treffen und Uhrzeit

Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Martina Wienchol



Kosten 8 Euro pro Treffen



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

Tanz und Bewegung

Rio Abierto

Rio Abierto, spanisch für "der offene Fluss" ist eine Bewegungsmethode, die spielerisch und ohne Zwang alte Bewegungs- und Verhaltensmuster aufbrechen will. Tanzend zu verschiedensten Rhythmen. Spielerisch - nichts muss, alles darf. Rio Abierto ist ein bisschen von allem; Ausdruckstanz, Wahrnehmungsschulung und Gesundheitsprävention.



Treffen Dienstag, 01.04., 08.04., 15.04., 29.04.,
06.05. und 13.05.2025



Uhrzeit 18.30 Uhr - 19.30 Uhr



Ort Turnhalle, Mittelschule Laas



Referent*in Marlene Patscheider



Kosten 30 Euro



Zielgruppe Erwachsene

Samstagstreff

Möchtest du dich unterhalten und gemeinsam Spaß haben?
Möchtest du neue Leute kennenlernen? Oder hast du Lust,
mal wieder zu tanzen und einen lustigen Abend bei toller
Musik zu verbringen?

Dann ist der Samstagstreff genau das Richtige für dich.
Wir freuen uns auf dich!



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Uhrzeit 20.00 Uhr - 24.00 Uhr



Ort Disco Hölle, Schlanders



Referent*in Veronika Fliri und Team



Kosten 12 Euro pro Treffen



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Politische Bildung

Übungsleiter- Assistenz / Inklusion in Mals

In Sportpraxis und praktischen Gruppenarbeiten werden Grundwissen über die Planung und Anleitung von Sporttrainingseinheiten im Rahmen der individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden vermittelt. Die Teilnehmenden lernen anhand „Learning by doing“ die Aufgaben eines Übungsleiter-Assistenten kennen.



Treffen Mo. + Mi., 08.01., 13.01., 15.01., 20.01., 22.01., 27.01., 29.01., 03.02., 05.02., 10.02., 12.02., 17.02., 19.02., 24.02., 26.02., 10.03., 12.03., 17.03., 19.03., 24.03., 26.03., 31.03., 02.04., 07.04., 09.04., 14.04., 16.04., 28.04., 30.04., 05.05., 07.05., 12.05., 14.05., 19.05., 21.05., 26.05., 28.05., 04.06., 11.06.25



Uhrzeit 17.45 Uhr - 19.15 Uhr



Ort Sportplatz und Sporthalle, Mals



Referent*in Michael Traut und Christian Stecher



Kosten 88 Euro



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

In
Kooperation
mit dem
LAC

Übungsleiter- Assistenz / Inklusion in Schlanders

In Sportpraxis und praktischen Gruppenarbeiten werden Grundwissen über die Planung und Anleitung von Sporttrainingseinheiten im Rahmen der individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen vermittelt. Die Teilnehmer*innen lernen anhand „Learning by doing“ die Aufgaben eines Übungsleiter-Assistenten kennen.



Treffen Freitag, 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06. und 13.06.2025



Uhrzeit 13.45 Uhr - 15.15 Uhr



Ort Sportplatz und Sporthalle, Schlanders



Referent*in Michael Traut und Christian Stecher



Kosten 40 Euro



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

In
Kooperation
mit dem
LAC

Selbstvertretungsgruppe

Vinschgau

Eine Selbstvertretungsgruppe ist eine Gruppe, in der sich Menschen mit Lernschwierigkeiten treffen. Man lernt, für sich selbst zu sprechen und für sich selbst zu entscheiden.

Selbstvertretung und Selbstbestimmung sind die zentralen Themen bei der Selbstvertretungsgruppe.

Man macht sich gegenseitig Mut und man kann sich für Gleichberechtigung einsetzen.

In so einer Gruppe bekommt man Kraft und Selbstvertrauen.



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Unterstützer*in Fachreferent*in



Kosten 3,50 Euro pro Treffen



Zielgruppe Erwachsene

Erklär mir mal... ...die Gemeindewahlen!

Was sind eigentlich Wahlen, was wird gewählt? Welche Aufgaben hat der oder die Bürgermeister*in? Wer sitzt im Gemeinderat und was machen die dort? Warum ist es wichtig zu wählen? Gibt es Regeln?

In diesem Kurs gehen wir all deinen Fragen auf den Grund und erklären dir auf einfache Art und Weise sämtliche Abläufe zur Gemeindewahl 2025, damit du gut vorbereitet bist.



Treffen Samstag, 12.04.2025



Uhrzeit 14.30 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal



Referent*in Jürg Abart



Kosten kostenlos



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung

Anmeldung + Infos

Das Büro der Integrierten Volkshochschule Vinschgau befindetet sich in Spondinig. Die Integrierte Volkshochschule Vinschgau ist Teil der Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung.

Wie melde ich mich an?

Du kannst dich telefonisch, persönlich im Büro, über E-Mail oder über die Website der GWR (www.gwr.it) anmelden.

Bei der Anmeldung erhältst du alle wichtigen Informationen.

Du kannst uns auch mitteilen, welche Unterstützung du brauchst.

Wie bezahle ich die Bildungsangebote?

Nach Beginn des Bildungsangebots erhältst du eine Zahlungsaufforderung.

Du kannst aber auch direkt bei uns im Büro bezahlen.

Adresse



Integrierte Volkshochschule Vinschgau
Genossenschaft für Weiterbildung und
Regionalentwicklung Bahnhof Spondinig
39026 Prad am Stilfserjoch



Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 08.00 - 17.00 Uhr
Freitag 08.00 - 12.00 Uhr



Internet

www.gwr.it



Kontakt

info@gwr.it oder 0473 428238



Facebook

[@ivhs.vinschgau](https://www.facebook.com/ivhs.vinschgau)



Instagram

[@gwr.spondinig](https://www.instagram.com/gwr.spondinig)

ein Projekt der
**Genossenschaft für Weiterbildung und
Regionalentwicklung**



GWR
VINSCHGAU

gefördert von

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur - Cultura tedesca

Partner



Bezirksgemeinschaft Vinschgau
Comunità Comprensoriale Val Venosta