



Integrierte Volkshochschule Vinschgau

PROGRAMM 2026



HERBST



WINTER

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 Vielfaltigkeit 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, Katharina Eberhöfer und Silvia Stieger

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

3292290748

Silvia

3475335599

***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



Hond in Hond

Freizeit mitnond



Das Projekt des Bereiches Kinder und Jugendliche der Sozialdienste Vinschgau ermöglicht, dass Kinder und Jugendliche mit jungen Erwachsenen Zeit verbringen und beide davon profitieren. **Zwei Oberschüler/innen treffen sich im Laufe eines Schuljahres mindestens sechs Mal mit dem teilnehmenden Kind oder Jugendlichen in der Freizeit.** Sie gehen zum Beispiel gemeinsam ins Jugendzentrum, in die Bibliothek, ins Kino, fahren zusammen Zug oder kochen etwas. Die Kinder und Jugendlichen lernen außerhalb von Familie und Schule neue Menschen kennen. Dadurch verbessern sich ihre sozialen und sprachlichen Fähigkeiten. Die Oberschüler/innen leisten einen wichtigen Beitrag für die Gemeinschaft und können ihre Kompetenzen in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen erweitern. Durch das Kennenlernen von vorher nicht bekannten Menschen, Erfahrungen, Aktivitäten entsteht etwas Neues: Vorurteile werden abgebaut und Grenzen überwunden.

Im Jahr 2006 wurde in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter eine Bedarfserhebung gemacht. Dabei wurde ersichtlich, dass die Eltern für ihre Kinder bzw. Jugendlichen mit Behinderung eine Entlastung vorwiegend im Freizeitbereich wünschten. In Zusammenarbeit mit den Direktor/innen der Oberschulen Mals und Schlандers, dem Arbeitskreis Eltern Behinderter und dem Sozialdienst wurde das Projekt „Hond in Hond – Freizeit mitnond“ im Schuljahr 2009/10 zum ersten Mal durchgeführt. Im Schuljahr 2017/18 wurde der Bereich „Kinder mit Migrationshintergrund“ und im Schuljahr 2018/19 der Bereich „Kinder mit Fluchthintergrund“ mit ins Projekt aufgenommen. 2023/2024 wurde die Zielgruppe auf Kinder und Jugendliche mit Bedarf an sozialen Kontakten in der Freizeit erweitert.

**Mitwirkende
des Projektes:**



OSZMALS



ZOO ATLANTA
 10000 NORTON RD
 ATLANTA, GA 30338
 404.521.1000
 www.zooatlanta.com



KORTSCH
BAUINGENIEURBÜRO



**SISTEMA
ACCOGLIENZA
INTEGRATION**



AEB



David Eugene Greenberg
Chinese Boyer Group



Zentral linguistics

Das Projekt richtet sich zum einen an **Schüler/innen ab der 4. Klasse Fach- und Oberschule**, welche sich in **Zweierteams als Freiwillige** engagieren möchten. Bezogen auf die Oberschüler:innen sind die Projektpartner die Fach- und Oberschulen im Vinschgau.

- Kinder und Jugendliche mit Migrationserfahrungen in der Familie
- Kinder und Jugendliche mit Behinderung und
- Kinder und Jugendliche mit Bedarf an sozialen Kontakten in der Freizeit

Folgende Projektpartner werben für die Teilnahme an „Hond in Hond – Freizeit mitnond“ bei den Familien: Arbeitskreis Eltern Behinderter, Caritas Migrantenberatungsstelle Flori, Sprachenzentren, Projekt SAI und die Schulsprengel im Vinschgau.

Zu Beginn des Schuljahres wird das Projekt den Oberschüler/innen der 4. und 5. Klassen im Vinschgau in der Unterrichtszeit vorgestellt. Innerhalb einer Frist füllen die interessierten freiwilligen Oberschüler/innen den jährlich aktualisierten Anmeldebogen aus. Sie erhalten dann von den Ansprechpersonen des Bereiches Kinder und Jugendliche Rückmeldung über die nächsten Schritte:

- Informationen über das Kind bzw. den/die Jugendliche/n
- Das erste Kennenlernetreffen mit dem begleitenden Kind bzw. dem/der Jugendlichen und seinen/ihren Eltern in Anwesenheit der Ansprechpersonen des Bereichs Kinder und Jugendliche
- Gemeinsame Ideensammlung von möglichen Aktivitäten in den sechs Treffen

Nachdem das Kennenlernen stattgefunden hat, vereinbaren die Oberschüler/innen mit den Eltern der Kinder/Jugendlichen das genaue Datum, die Uhrzeit und den Ort der folgenden Treffen. Die anfallenden Kosten für die Aktivitäten tragen die Eltern für die Kinder bzw. Jugendlichen. Die Spesen für die Oberschüler/innen werden von der Bezirksgemeinschaft Vinschgau rückerstattet. Es wird ein Zwischen- und Abschlusstreffen organisiert. Die Rückmeldungen aller Beteiligten sind sehr wertvoll für gemeinsames Lernen und für die Weiterentwicklung des Projektes. Die Oberschüler/innen bekommen eine Teilnahmebestätigung für die Anerkennung von Bildungsguthaben für die Matura, wenn sechs Treffen gemacht wurden. Das Kind bzw. der/die Jugendliche ist über die Haftpflichtversicherung der Familie versichert. Die Oberschüler/innen sind während der Projektphase über die persönliche Haftpflichtversicherung und über die Schule, in der sie eingeschrieben sind, unfallversichert.

Hauptstraße 134
39028 Schlanders

☎ 0473 736 700
✉ infosprengelschlanders@bzgvin.it

Marktgasse 4
39024 Mals

☎ 0473 836 000
✉ infosprengelmals@bzgvin.it



Kunst + Kreativität

ich+ich

Mittwoch

Wir malen, zeichnen und schreiben.

Wir machen eine Wanderung durch unsere eigene Gefühlswelt.

Das Ziel ist „unser eigenes ICH“.



Treffen Mittwoch, 09.09., 16.09., 23.09.,
30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 11.11.,
18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Roland Parth



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe 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, 09.09., 16.09., 30.09.,
07.10., 30.10. (Fr.), 11.11., 25.11., 02.12.,
09.12. und 16.12.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Melanie Perkmann



Kosten 70 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

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, 10.09., 17.09., 24.09.,
01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 12.11.,
19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS und Lebenshilfe,
Schlanders



Referent*in Roland Parth und Isolde Veith



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, 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, 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 09.12. (Mi.) , 14.12. und 21.12.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Farbige Begegnungen verbinden Generationen

Malen öffnet Türen und bringt Menschen zusammen.

Gemeinsam tauchen wir 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 Mittwoch, 16.09., 14.10., 11.11.
und 09.12.2026

(Treffen sind einzeln buchbar!)



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malraum Seniorenwohnheim Annenberg,
Latsch



Referent*in Isolde Veith



Kosten 10 Euro pro Treffen (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. Wir können neue Maltechniken ausprobieren, es kann aber weiterhin auch auf großen Blättern an der Wand gemalt werden.



Treffen Mittwoch, 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 18.11. und 25.11.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 60 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Textildruck

Gestalte deine eigene Stofftasche

Wir lernen, selbst gezeichnete Stempel herzustellen, mit denen wir unsere ganz persönlichen Motive auf Stoff drucken. So entsteht deine eigene Stofftasche, die du nach Hause nehmen kannst.



Treffen Samstag, 03.10.2026



Uhrzeit 14.00 Uhr - 17.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Maria Jocher



Kosten 25 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder ab 10 J., 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 Montag, 05.10., 12.10., 19.10.,
26.10., 09.11. und 23.11.2026
Abholtermin: 14.12.2026



Uhrzeit 16.30 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 135 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, 06.10., 13.10., 20.10.,
27.10., 10.11. und 24.11.2026
Abholtermin: 15.12.2026



Uhrzeit 16.30 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 135 Euro (inkl. Material)
Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

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, 16.10., 23.10., 30.10., 13.11.
und 27.11.2026

Abholtermin: 11.12.2026



Uhrzeit 17.00 Uhr - 21.00 Uhr



Ort Kunstraum, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Andrea Raich und Vincenzo
De Cristofaro



Kosten 130 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Hefte binden: 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 Heftebindens und zeigt dir Schritt für Schritt, wie du einfache Heftebindungstechniken anwendest. Gerne kannst du auch alte Hefte, einzelne Blätter oder Zeichnungen mitbringen und ein nachhaltiges, individuelles Büchlein erschaffen.



Treffen Mittwoch, 21.10.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 24 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder ab 10 J., Jugendliche,
Erwachsene

Gestecke für Allerheiligen:

persönlich & kreativ

Gemeinsam gestalten wir Grabschmuck für Allerheiligen - ganz nach deinem Geschmack. Die Basis und verschiedene Naturmaterialien erhältst du beim Kurs. Damit das Gesteck persönlich wird, bring bitte deine eigene Dekoration und Kerzen mit.



Treffen Donnerstag, 22.10.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Seniorenclubraum, Mals (Schulgasse 5)



Referent*in Silvia Stieger



Kosten 30 Euro (inkl. Basis für Gesteck und Naturmaterialien)

Mitzubringen: Dekoration und Kerzen



Zielgruppe 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, 23.10., Donnerstag, 05.11. und
Donnerstag 12.11.2026



Uhrzeit 14.30 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Sandweg 15a, Prad am Stilfserjoch



Referent*in Hedwig Brenner



Kosten 40 Euro (zzgl. Wolle nach Verbrauch)



Zielgruppe Erwachsene

Ausdrucksmalen

Ausdrucksmalen ist ein Spiel mit Farben und Formen. Unsere Bilder dürfen nach und nach wachsen und dabei sammeln wir viele Erfahrungen. Es gibt kein Richtig und Falsch. Wir malen auf großen Blättern mit Gouache-Farben mit Pinseln oder mit den Fingern.



Treffen Mi., 04.11. und So., 13.12.2026
(Treffen sind einzeln buchbar!)



Uhrzeit 09.00 Uhr - 16.30 Uhr
(Teilnahme auch halbtags möglich)



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Martina Thanei



Kosten pro Treffen 30 Euro ganztags |
18 Euro halbtags (inkl. Material)
Mitzubringen: Verpflegung



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

Adventskalender gestalten: selbstgemacht & wiederverwendbar

In diesem Kurs gestalten wir einen ganz persönlichen Adventskalender, der jedes Jahr neu befüllt werden kann. Die Säckchen können individuell dekoriert und der Adventskalender ganz nach dem eigenen Geschmack gestaltet werden.



Treffen Freitag, 13.11.2026



Uhrzeit 14.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 24 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Stoff/Stoffreste, Nadel und Faden



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Weihnachtsdeko aus Drahtgitter

Aus Drahtgitter gestalten wir zusammen verschiedenste Weihnachtsdekorationen wie Türkränze, Girlanden, Laternen, Weihnachtsbäume und dekorieren diese nach Wunsch.



Treffen Samstag, 28.11.2026



Uhrzeit 13.30 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Bahnhofsremise, Schluderns



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 24 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Schnipsel, Stift & Fantasie

Gestalte dein eigenes Skizzenbuch

Wir finden das passende Thema gemeinsam, zum Beispiel: „Was bewegt mich heute?“ oder „Meine Traumwelt“.

Schritt für Schritt füllen wir die Seiten des Skizzenheftes.

Zuerst gestalten wir den Hintergrund mit verschiedenen Techniken, dann folgt eine Collage aus Wörtern und Schnipseln. Fineliner, Linien, Sprechblasen, Skizzen - alles ist erlaubt und findet seinen Platz. Wir werden gemeinsam auch kurze Skizzierübungen machen.



Treffen Mittwoch, 02.12.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 20 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche, Erwachsene

Weihnachtskarten

Druckwerkstatt

Gestalte deine eigenen Weihnachtskarten!

Wir zeichnen selbst weihnachtliche Motive auf Moosgummi und bedrucken damit Karten zum Verschenken oder Verschicken.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



Treffen Mittwoch, 09.12.2026



Uhrzeit 14.30 Uhr - 17.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Maria Jocher



Kosten 20 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Erwachsene

Magischer Advent: Kreatives & Geschichten für Kinder

Wenn es draußen kalt wird und die ersten Lichter leuchten, beginnt eine besondere Zeit! In diesem Kurs gestalten Kinder mit verschiedenen Materialien weihnachtliche Dekorationen und kleine Geschenke, hören stimmungsvolle Geschichten und lassen sich vom Zauber der Vorweihnachtszeit tragen. Kreativität, Fantasie und gemeinsames Erleben stehen dabei im Mittelpunkt.



Treffen Samstag, 19.12.2026



Uhrzeit 09.30 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith und Elisabeth Schweigl



Kosten 42 Euro (inkl. Material und Mittagessen)



Zielgruppe Kinder ab 8 Jahren

Bau deine eigene Marionette!

Hast du Lust, deine ganz eigene Marionette zu bauen und zum Leben zu erwecken? In diesem kreativen Workshop entsteht Schritt für Schritt eine Marionette nach deinen Vorstellungen. Ob Lieblingstier, Märchenfigur, Fantasiewesen oder Comic-Held - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Du lernst verschiedene Arbeitsschritte und Techniken kennen und kannst deine Marionette ganz individuell gestalten. Am Ende hältst du dein persönliches selbstgebautes Puppenwesen in den Händen – bereit für spannende Geschichten und kleine Abenteuer!



Treffen Montag, 05.04., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 24.05., 31.05., 07.06. und 14.06.2027



Uhrzeit 14.30 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Roland Parth



Kosten 95 Euro (inkl. Material)
Mitzubringen: Stoffreste, Knöpfe, Wolle oder andere besondere Materialien, Schürze



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Kultur + Natur

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

Bunte Vielfalt

Fingerfood & Partysnacks

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, 19.09.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und Frischhaltebox



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Jin Shin Jyutsu

Heilströmen für leicht Fortgeschrittene

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Heilkunst, bei der Energiezentren des Körpers aktiviert werden und frische Kraft gegeben wird. Erlerne einfache Massagegriffe für zu Hause. Es werden Entspannungstechniken erlernt, eine sensible Körperwahrnehmung entwickelt und Energie daraus geschöpft. Dies hilft seelisch, körperlich und geistig in Balance zu bleiben.



Treffen Montag, 28.09., 05.10., 12.10., 19.10.
und 26.10.2026



Uhrzeit 19.00 Uhr - 20.30 Uhr



Ort Bahnhofsremise, Schluderns



Referent*in Adrian Tschenett



Kosten 40 Euro

Mitzubringen: Trinken, Schreibzeug



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Schwimmen

in Latsch

Schwimmen ist bei Groß und Klein sehr beliebt, denn Bewegung im Wasser macht 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, 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12. und 15.12.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.00 Uhr



Ort Aquaforum, Latsch



Referent*in Adelheid Larch und Irene Steiner



Kosten 70 Euro (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

Gewürze, Farben & Genuss

Mexikanisch kochen

Gemeinsam bereiten wir beliebte mexikanische Spezialitäten zu und zaubern vegetarische Klassiker wie Tacos, Nachos mit Dip oder Quesadillas. Schritt für Schritt lernen wir den Umgang mit typischen Zutaten und lassen uns unsere selbstgemachten Gerichte gemeinsam schmecken.



Treffen Samstag, 24.10.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und Frischhaltebox



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, 21.11.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und Frischhaltebox



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

In der Weihnachtsbäckerei

Bald kommt das Christkind!

In diesem Kurs kneten und backen wir zusammen Kekse, verzieren sie und stimmen uns gemeinsam auf die magische Weihnachtszeit ein.



Treffen Samstag, 12.12.2026



Uhrzeit 14.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und Frischhaltebox



Zielgruppe Kinder, 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, Termine werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Ort Allitz, Laas



Referent*in Irene Steiner



Kosten 40 Euro (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

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 und Uhrzeit

6 Treffen werden mit den Teilnehmenden je nach Schneeverhältnissen vereinbart



Ort Sulden oder Schlinig



Referent*in Langlaufskilehrerinnen



Kosten 10 Euro pro Treffen
(mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

Computer + Lernen

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, 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11. und 30.11.2026



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, 29.10., 12.11., 19.11. und 26.11.2026



Uhrzeit 15.30 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Bahnhofsremise, Schluderns



Referent*in Reinhold Schöpf



Kosten 20 Euro



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Musik + Tanz

Entspannung durch Klangschalen

Die obertonreichen Klänge der Klangschalen berühren tief, können beruhigend wirken und zu Entspannung verhelfen. Die Teilnehmenden sitzen oder liegen und können die Klänge auf sich wirken lassen und annehmen.



Treffen Donnerstag, 01.10., 08.10., 15.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11. und 03.12.2026



Uhrzeit 13.30 Uhr - 17.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Martina Wienchol



Kosten 8 Euro pro Treffen



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

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, 01.10., 08.10., 15.10.,
22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.
und 10.12.2026



Uhrzeit 15.50 Uhr - 17.20 Uhr



Ort Mittelschule, Laas



Referent*in Waltraud Müller



Kosten 50 Euro



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

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, 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11. und 24.11.2026



Uhrzeit 18.00 Uhr - 19.30 Uhr



Ort Turnhalle, Mittelschule Laas



Referent*in Marlene Patscheider



Kosten 55 Euro



Zielgruppe Erwachsene

Wir machen Musik!

Alle gemeinsam.

Zusammen mit Geschwistern, Eltern, Großeltern oder anderen Familienmitgliedern können Kinder mit Behinderungen elementare Erfahrungen mit Musik sammeln. So lernen wir einfache Instrumente und Trommeln kennen, singen lustige Lieder, tanzen und bewegen uns zur Musik. Außerdem werden wir uns mit Musik entspannen und die Beziehung untereinander beleben und stärken. Geeignet ist dieser Kurs für alle Familien, deren Kinder Freude an Musik haben und sich in Gruppen wohlfühlen.



Treffen Freitag, 16.10., 30.10., 13.11. und 20.11.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Martina Wienchol



Kosten 40 Euro



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Die Kraft der Stille

Zu Jahresbeginn nähern wir uns der Stille mit Klängen, Tönen und kreativem Tun.

Wir lauschen, kommen zur Ruhe und schöpfen Kraft für das neue Jahr.

In der Stille entstehen Raum und Weite - für neue Gedanken, frische Ideen und andere Blickwinkel.

Vorkenntnisse braucht es keine - nur Offenheit und Neugier.



Treffen Freitag, 08.01.2027



Uhrzeit 16.00 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Seniorenwohnheim Annenberg, Latsch



Referent*in Martina Thanei und
Martina Wienchol



Kosten 24 Euro

Mitzubringen: Decke oder Matte



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 und Glurns

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 nach dem Prinzip „Learning by Doing“ die Aufgaben eines Übungsleiter-Assistenten kennen.



Treffen Mo. + Mi., 14.09., 16.09., 21.09., 23.09., 28.09., 30.09., 05.10., 07.10., 12.10., 14.10., 19.10., 21.10., 26.10., 28.10., 09.11., 11.11., 16.11., 18.11., 23.11., 25.11., 30.11., 02.12., 09.12., 14.12., 16.12. und 21.12.2026



Uhrzeit 17.45 Uhr - 19.15 Uhr



Ort Sportplatz Mals oder Turnhalle, Mittelschule Glurns



Referent*in Michael Traut und Christian Stecher



Kosten 59 Euro



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

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 Teilnehmenden vermittelt. Die Teilnehmenden lernen nach dem Prinzip „Learning by Doing“ die Aufgaben eines Übungsleiter-Assistenten kennen.



Treffen Freitag, 18.09., 25.09., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 20.11., 27.11., 11.12. und 18.12.2026



Uhrzeit 13.45 Uhr - 15.15 Uhr



Ort Sportplatz und Sporthalle, Schlanders



Referent*in Michael Traut und Christian Stecher



Kosten 25 Euro



Zielgruppe Nur für Menschen mit Behinderungen

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 Silvia Stieger



Kosten 3,50 Euro pro Treffen



Zielgruppe Erwachsene

Anmeldung + Infos

Das Büro der Integrierten Volkshochschule Vinschgau befindet 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 Uhr - 17.00 Uhr
Freitag 08.00 Uhr - 12.00 Uhr



Internet

www.gwr.it



Kontakt

info@gwr.it oder 0473 428238



Facebook

@ivhs.vinschgau



Instagram

@gwr.spondinig

Partner



AEB

Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung VFG
Genitori attivi per l'inclusione delle persone con disabilità APS



Bezirksgemeinschaft Vinschgau
Comunità Comprensoriale Val Venosta

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



GWR
VINSCHGAU

gefördert von



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan

SÜDTIROL • ALTO ADIGE