





#### **Der Bioland Verband**



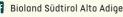
Beratung, Netzwerk & politische Vertretung

# Unsere Mitglieder & Partner





www.bioland-suedtirol.it www.bioinsuedtirol.it



Biolandsuedtirol

Verarbeiter & Händler





#### **Unser Team**



#### **KVW Bildung VFG. Landesleitung**

Pfarrplatz 31 . 39100 Bozen . Tel. 0471 309 175 . Fax 0471 982 867

#### **KVW** Bildung

bildung@kvw.org . bildung.kvw.org

Vorsitz: Monika Gatterer Leitung: Brigitte Abram

Programmentwicklung: Claudia Hackhofer, Katharina Pichler, Elisabeth Mair

Marketing: Sarah Sandri

Finanz/Verwaltung: Michaela Zelger, Claudia Frisanco

#### **KVW Senioren**

senioren@kvw.org . bildung.kvw.org Ansprechpartner: Richard Kienzl

#### **KVW Frauen**

frauen@kvw.org . bildung.kvw.org Ansprechpartnerin: Richard Kienzl

#### Berufsgruppe der Hebammen im KVW

bildung@kvw.org . bildung.kvw.org Ansprechpartnerin: Claudia Hackhofer



#### **Anmeldung und Information**

24h-online-Anmeldungen: bildung.kvw.org

Telefonzeiten: Mo. - Do., 8.30 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr, Fr., 8.30 - 12.00 Uhr Bürozeiten: Mo. - Do., 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr, Fr., 8.00 - 12.00 Uhr, nachmittags auf Terminvereinbarung

#### **KVW Bildung Bozen**

Pfarrplatz 31 . 39100 Bozen . Tel. 0471 978 057 . bildung.bozen@kvw.org Bildungsverantwortliche: Karin Wieser

#### **KVW** Bildung Brixen

Hofgasse 2 . 39042 Brixen . Tel. 0472 207 978 . bildung.brixen@kvw.org Bildungsverantwortliche: Reinhilde Mayr

#### **KVW Bildung Meran**

Goethestraße 8 . 39012 Meran . Tel. 0473 229 537 . bildung.meran@kvw.org Bildungsverantwortliche: Astrid Müller Mitarbeiterin: Monica Kostner

#### **KVW Bildung Pustertal**

Dantestraße 1 . 39031 Bruneck . Tel. 0474 413 705 . bildung.pustertal@kvw.org Bildungsverantwortliche: Elisabeth Mair Mitarbeiterin: Iris Moosbrugger

#### **KVW Bildung Vinschgau**

Hauptstraße 131 . 39028 Schlanders . Tel. 0473 746 721 . bildung.vinschgau@kvw.org Bildungsverantwortliche: Astrid Müller Mitarbeiterin: Monica Kostner

#### **KVW Bildung Wipptal**

Brennerstraße 14b . 39049 Sterzing . Tel. 0472 751 152 . bildung.wipptal@kvw.org Bildungsverantwortliche: Michaela Lanthaler

#### KVW ALLGEMEIN

#### Weiterbildung mit Qualität

KVW Bildung ist nach der DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert und seit 2011 akkreditierter ECM Provider. Letztere Anerkennung ermächtigt die KVW Bildung sog. ECM-Credits direkt an die TeilnehmerInnen zu vergeben.



#### online Veranstaltungen

Die Nutzung des Videokonferenz-Tools zoom (punktuell auch Microsoft Teams) ist für Sie kostenlos. Sie benötigen eine Internetverbindung, Computer/Laptop, Mikro und Kamera. Für Vorträge und Informationsveranstaltungen ist eine Teilnahme auch mit Tablet oder Handy möglich. Informationen zur Installation und Nutzung erhalten Sie bei der Anmeldung. Tipp: Allen, die sich mit der Technik noch unsicher fühlen, stehen unsere freiwilligen Senior Online BegleiterInnen gerne zur Seite! Informieren sie sich in ihrem KVW Bildungsbüro.

#### Förderbeiträge für TeilnehmerInnen

Beiträge für berufliche Weiterbildung

Einzelpersonen können beim Deutschen Bildungsressort, Bereich Berufsbildung, um Finanzierungsbeiträge für berufliche Weiterbildungsmaßnahmen ansuchen. Detaillierte Informationen zu Gesuchsberechtigten, Voraussetzungen, Beitragshöhe und Einreichetermin erhalten Sie bei den Mitarbeiterlnnen der Landesabteilung oder www.provinz. bz.it/berufsbildung – Finanzielle Förderungen.

#### **Impressum**

Herausgeber und Redaktion: KVW Bildung VFG . Pfarrplatz 31 39100 Bozen . Tel. 0471 309 175 . bildung@kvw.org . bildung.kvw.org

Design Cover: adpassion . Waldemar Kerschbaumer . Wangergasse 77 39100 Bozen . www.adpassion.it

Werbung: Stefan Frötscher . Werbeberatung, Kommunikation & PR stefan.froetscher@kvw.org . Tel. 329 018 6309

Cover: angelehnt an Werke von SchülerInnen des Kunstgymnasiums Bruneck

Druck: Fotolito Varesco . Nationalstraße 57 . 39040 Auer . www.varesco.it





#### Kursordnung

Anmeldungen. **Anmeldungen sind für alle Veranstaltungen erforderlich** und können persönlich, telefonisch, per email oder über bildung.kvw.org erfolgen. Anmeldeschluss ist, wenn nicht anders angegeben, drei Tage vor Kursbeginn.

Zahlungsmöglichkeiten. Die Kursgebühr wird mit Kursanmeldung fällig. Sie kann mittels Banküberweisung oder mittels Barzahlung in unseren Büros entrichtet werden.

Bankverbindung: Raiffeisenkasse Bozen, IBAN: IT39 T 08081 11600 0003 0004 9531 BIC: RZSBIT21003

Ermäßigungen. StudentInnen werden gegen Vorweis des gültigen StudentInnenausweises die Mitgliederpreise gewährt. Arbeitslose, die seit mind. drei Monaten bei den Arbeitsvermittlungszentren des Landes gemeldet sind, erhalten eine Ermäßigung von 50% bei der Buchung eines Sprachkurses.

Abmeldung/Rückerstattung von Kursgebühren. Bei einer Abmeldung bis zu fünf Arbeitstagen vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag (abzüglich 15,00 Euro Bearbeitungsgebühr) rückerstattet. Bei späterer Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr einbehalten.

Teilnahmebestätigungen und Rechnungen. Nach Kursende wird jedem/jeder TeilnehmerIn auf Wunsch gerne eine Kursbestätigung ausgestellt. Bedingungen: Eingang des Kursbeitrags und Besuch von mindestens 2/3 des Kurses. Sollten Sie eine Rechnung benötigen teilen Sie die vollständigen Rechnungsdaten bereits bei der Anmeldung mit. Die Rechnung wird Ihnen nach erfolgter Zahlung zugestellt.

Mindestbeteiligung und Rückzahlung. Sollte die erforderliche Mindestteilnahmezahl nicht erreicht werden, so kann die Veranstaltung verschoben oder abgesagt werden. Bereits eingezahlte Kursbeiträge werden rückerstattet oder für eine andere KVW Veranstaltung gutgeschrieben.

Allgemeines. Die KursteilnehmerInnen haben die geltenden Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsstätten zu beachten. Bei mutwilliger Beschädigung oder Zerstörung der zur Verfügung gestellten Geräte oder der Einrichtungen hat der/die VerursacherIn für alle daraus entstehenden Kosten aufzukommen. Die TeilnehmerInnen an unseren Kursen sind haftpflichtversichert. Die KVW Bildung übernimmt keine Haftung für Verluste und Diebstähle.

Programmänderungen. Wir behalten uns das Recht vor, auch kurzfristig notwendige Änderungen des Programms vorzunehmen.

Datenschutz. Es wird darauf hingewiesen, dass sämtliche personenbezogenen Daten, einschließlich der besonderen Kategorien von personenbezogenen Daten (sog. sensible Daten) im Sinne der DSGVO 679/2016 zur Durchführung der Bildungsveranstaltungen, sowie für Werbezwecke, sofern Sie uns Ihre Einwilligung gegeben haben, verwendet werden. Daten werden nur an ausgewählte Auftragsverarbeiter und, bei Notwendigkeit für die Durchführung der Bildungsveranstaltungen, an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit Ihre Betroffenenrechte (Auskunftsrecht, Recht auf Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung, Widerspruchsrecht, Beschwerderecht) ausüben, die Zustimmung für die Verarbeitung für Werbezwecke verweigern bzw. widerrufen. Den ausführlichen Datenschutzhinweis und Rechte des Betroffenen finden Sie auf bildung.kvw.org oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden.

Diese Kursordnung gilt, sofern bei der Kursbeschreibung/Detailcurriculum nichts anderes angegeben ist.

#### **Qualifizierung Beruf**

Lehrgänge	
Lehrgang Top for office   Brixen/Bruneck/online	14
Massageausbildung - Holistic Touch   Pustertal	14
Senior Online - Wir suchen Verstärkung   Brixen/Vinschgau/online	15
ÜbungsleiterIn "Bewegung bis ins Alter"   Bozen	15
MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit   Bozen	16
In zehn Schritten zur persönlichen Resilienz   Meran	16
Ausbildung EntspannungspädagogIn für Kinder  Meran	17
Fotoschule   Brixen/Pustertal/online	18
Angewandte Schreibpädagogik   Brixen/online	19
Unterwegs auf hoher See   online	19
Der kleine Yogi - Kinder-Yoga ganz entspannt!   online	21
Ausbildung Lernberatung/-Coaching   Pustertal	21
Berufsspezifisch	
Buchhaltung für NeueinsteigerInnen   Bozen . Brixen . Meran . Pustertal . online	22
Buchhaltung Aufbaukurs   Bozen . online	23
Das 1x1 des erfolgreichen Zeitmanagements   online	23
Positive Kommunikation für Büro-und EmpfangsmitarbeiterInnen   Brixen	25
Phytotherapie für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett   Meran	25
Das nachhaltige Wochenbett   Brixen	25
Maschinisten und Betriebsleiter von Schlepp- und Sesselliften   Brixen	26
Maschinisten und Betriebsleiter von Umlaufbahnen   Pustertal	26

#### **EDV** & digitale Medien

Computerkurs für AnfängerInnen   Brixen . Meran . Pustertal . Vinschgau	28
Computerkurs für Leichtfortgeschrittene   Brixen . Meran . Vinschgau	28
Kombikurs: Word - Excel - PowerPoint   Pustertal	29
Microsoft Outlook & Co.   Brixen	29
Excel für AnfängerInnen   online	30
Excel für Leichtfortgeschrittene  online	30
Excel für Fortgeschrittene  online	30
DIGGY - Die Anlaufstelle fürs Digitale	31
Canva  online	32
Texten für Social Media  online	32
Zielgruppe erkennen und über Social Media erreichen   online	32
Pinterest Marketing   online	33
Influencer Marketing   online	33
(Live) Aufnahme und einfacher Schnitt von Videos  Brixen	33
Grundkurs: Hotelsoftware ASA-Hotel   Bozen . Meran . online	34
Aufbaukurs: Hotelsoftware ASA-Hotel   online	34

	Mein Smartphone - so geht's leichter   Bozen . Meran Senior Online - individuelle Beratung Senior Online   Bozen . Brixen . Meran . Pustertal . Vinschgau . Wipptal	35 37 38
Sprach	en	
	Einstufungstests und Beratung	47
	Standardkurse Deutsch   Brixen . Pustertal . Vinschgau . Wipptal . online	47
	Standardkurse Italienisch   Brixen . Pustertal . Wipptal . online	51
	Italienisch - Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung	52
	Brixen . Meran . Pustertal . Vinschgau . Wipptal . online Standardkurse Englisch	32
	Brixen . Meran . Pustertal . Vinschgau . Wipptal . online	54
	Spanisch   Meran . online	59
	Französisch   Meran	60
	Japanisch   Meran	60
	Portugiesisch   Meran	60
	Russisch   Meran	60
	Chinesisch   Meran	60
	Arabisch   Meran	60
	Esperanto   Meran	60
Mensch	n Gesellschaft	
	Vaulausus la susalauste / Dasha	
	Verbraucherschutz / Recht Heiraten oder Zusammenleben?   online	62
	Testament und Erbrecht   Brixen . Meran . Pustertal . online	62
	Die Patientenverfügung   Pustertal	63
	Vortrag Kinderrechte   online	63
	Energie - den Kosten auf der Spur  Wipptal	63
	Persönlichkeit	
	Farb- und Stilberatung   Bozen . Brixen . Pustertal	64
	Dem Sinn auf der Spur - Auf der Suche nach Erfüllung   Meran	64

Gesellschaft

"und trotzdem Ja zum Leben sagen"  Bozen	65
Verwaltung im Seniorenklub, leicht gemacht!   Brixen	65
Wohnberatung für Senioren   Wipptal	65
Burnout   Bozen	66
Kraft, die Zukunft möglich macht  Bozen . Wipptal	66
Depression - Dunkle Schatten auf der Seele   Bozen . Meran	67
Wanderausstellung - Wir brechen das Schweigen	67
Basisbildung: Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene	68
Kreative Trauerarbeit   Meran	69
Kreativität als Kraftquelle in der Trauer  Meran	69
Familie und Erziehung, Kids und Teens	
Und wenn alles Kopf steht?   online . Meran	70
Mit Kindern leben, mit Kindern wachsen   Pustertal	71
Starke Eltern - Starke Kinder   Pustertal	<i>7</i> 1
Wege in der Erziehung zu mehr Gelassenheit und Freude   Brixen	72
Pubertät: eine Phase, keine Krankheit  Pustertal	72
Muss ich dir alles drei Mal sagen?  Wipptal	72
Wonneproppen und Trotzkopf   Meran	73
Eltern-Kind Tage- Kraftquellen und Ruheinseln schaffen   Meran	73
Selbstverteidigung für Kinder   Meran . Wipptal	73
Selbstverteidigung für Jugendliche   Wipptal	74
Selbstverteidigung für Jugendliche im Alter von 13 - 17 Jahren   Brixen	74
Gesundheit und Wohlbefinden	
Gesundheit	
Australische Buschblüten - unschätzbare Heilmittel der Natur   Brixen	76
Reis-Detox-Kur   online	76
Keis-Deiox-Kui   Ollille	70

76

77

77

78

78

78

79

79

Was gehört in meine Hausapotheke? | Pusteral

Wechseljahre - Zeit der Veränderung | Brixen

Mit Achtsamkeit in den Herbst | Meran

Erkältungszeit - Was hilft bei Klein und Groß? | Pustertal

Informationsvortrag Erste Hilfe bei Kindern | Brixen . Meran . Pustertal

Kräuterstammtisch | Brixen . Wipptal

Waldapotheke | Brixen

Grüne Kosmetik | Brixen

Wohlbefinden	
Licht- und Schattenanteile in Dir online	81
Vom Dauerstress zur Lebensfreude   Meran	81
Das Leben leichter machen   Brixen	81
Meditationsabende   Brixen	82
Alltagstechniken zum Umgang mit Gefühlen   Brixen	82
Die Feldenkraismethode   Meran	82
Die SoulFit - für mehr "Ich-Zeit"   Meran	83
Die Angespannt - verspannt?   Pustertal	83
Die Bewusste Bewegung und gesunde Haltung mit Shiatsuübungen   Vinschga	u 83
Entspannungsabende mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)   Brixen . Meran	84
Ayurvedische Massage für zu Hause   Pustertal	84
Kraftspaziergang für Trauernde   Meran	85
Qigong   Brixen	85
Qigong - Übungen für jeden Tag   Meran	85
Aktiv ins Alter   Wipptal	86
Schnuppertag der Entspannung & Bewegung   Meran	86
Yoga   Brixen . Meran . Vinschgau . Wipptal	87
Pilates   Bozen . Brixen . Meran . Pustertal . Vinschgau	89
Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik 50+  Bozen	91
Gymnastik zum Wohlfühlen   Bozen	93
Osteo-Fit  Brixen Osteoporose - Prävention durch Gymnastik  Vinschgau Rückenfit - stabiler Rücken und gerade Haltung  Meran . Vinschgau	93 93 94
Gymnastik für Frauen   Brixen	94
Gesundheitsgymnastik für Frauen 50+   Meran	94
Postural 360°   Bozen	95
Body Forming - Top-Figur in Bestform   Bozen	95
Fit in den Morgen mit Bauch-Beine-Po-Gymnastik   Meran	95
Tai Chi Chuan Meran	96
PANCAFIT®   Bozen	96
Bauch-Beine-Po-Gymnastik   Meran	96
Body Workout für Frauen und Männer   Meran	97
Gesundheitsfördernde Wassergymnastik   Meran . Pustertal . Wipptal	97
Aqua Pilates   Meran	101
Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene   Wipptal	101
Kreative, rhythmische und heilsame Bewegung   Meran	102
Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz   Wipptal	102
Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz   Wipptal Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen   Wipptal	102
Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz  Wipptal Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen  Wipptal "Da tanzt der Bär" - Gruppentänze - Anfänger  Vinschgau	102 103
Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz   Wipptal Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen   Wipptal "Da tanzt der Bär" - Gruppentänze - Anfänger   Vinschgau Dance for Health® - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen   Meran	102 103 103
Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz   Wipptal Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen   Wipptal "Da tanzt der Bär" - Gruppentänze - Anfänger   Vinschgau Dance for Health® - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen   Meran Tanzen für Senioren - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen   Meran	102 103 103 104
Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz   Wipptal Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen   Wipptal "Da tanzt der Bär" - Gruppentänze - Anfänger   Vinschgau Dance for Health® - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen   Meran Tanzen für Senioren - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen   Meran Tanzen ab der Lebensmitte   Brixen . Meran	102 103 103 104 104
Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz   Wipptal Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen   Wipptal "Da tanzt der Bär" - Gruppentänze - Anfänger   Vinschgau Dance for Health® - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen   Meran Tanzen für Senioren - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen   Meran	102 103 103 104

#### Kreativität – Essen & Trinken

Vacanti de la	
Kreativität	100
Fotokurse   Bozen . Brixen . Meran . Pustertal . Vinschgau	108
Smartphone Fotographie   Brixen . Pustertal	109
Wir basteln einen Türkranz   Pustertal	111
Ich stricke meine Kopfbedeckung   Pustertal	111
Nähkurs   Wipptal	111
Strick und Häkeltreff   Wipptal	112
Töpferkurs: Schüsseln/Teller - Frühstücksset  Wipptal	112
Kreativgruppe   Meran	113
Upcycling - Adventskalender   Meran	113
Gärtnern in der Stadt im Herbst und Winter   Brixen . Meran	113
Blumen und Garten winterfest   online	114
Essen & Trinken	
Erlebnis Wein - Kellerei Meran   Meran	114

## QUALIFIZIERUNG BERUF

#### **QUALIFIZIERUNG BERUF** Lehrgänge

#### **Lehrgang Top for office**



Die Büro- und RezeptionsmitarbeiterInnen sind die Visitenkarte eines jeden Unternehmens. Möchten auch Sie in diesen Bereichen arbeiten oder Ihr vorhandenes Know-How erweitern? Sie erlangen und vertiefen Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse, Iernen Arbeitsabläufe im Büro kennen und erweitern Ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen.

Zielgruppe: NeueinsteigerInnen, WiedereinsteigerInnen, MaturantInnen oder Berufstätige ohne kaufmännische oder touristische Ausbildung

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Fr. 19.01.2024

Dauer: 28 Abende

Ort: KVW Kursraum Brixen, KVW Kursraum Bruneck, online

ReferentInnen: Georg Hainz, Ahrntal, Lukas Steiner, Mühlwald, Martin Winkler, Pfalzen, Magdalena Brugger, Vahrn, Armin Theiner, Vahrn, Martin Gasser, St. Lorenzen, Matthias Baller, Taufkirchen, Verena Baumgartner, Villanders, Ines Christine Zorn, Kastelbell-Tschars Gebühr: Euro 980,00

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an. Der Lehrgang findet abwechselnd in Präsenz und online statt. Es werden zoom und Microsoft Teams verwendet.

#### Massageausbildung - Holistic Touch

Die TeilnehmerInnen werden von den ersten Berührungen bis hin zur Gestaltung mehrerer individuell abgestimmter Massagen begleitet. Mit den erlernten Methoden "klassische Massage", "Joint Release" und "Faszienbehandlung" können Sie von der Entspannungsmassage bis hin zur intensiven Sportmassage Ihre Behandlungen unterschiedlich gestalten.j

Zielgruppe: Interessierte, Fachpersonal aus dem Gesundheits-, Kosmetik- und Wellnessbereich

Zeit: Sa. 30.09.2023 - So. 04.02.2024

Dauer: 12 Treffen, jew. Sa., 9.00 Uhr - 18.30 Uhr und So., 9.00 Uhr - 17.30 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referentin: Tania Ottavi, Wellnesstrainerin, Kosmetikerin, Meran

Gebühr: Euro 1.700,00, die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

Mitzubringen: Massageliege



#### Informationsveranstaltung:

Zeit: Mi. 30.08.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

#### Lehrgänge QUALIFIZIERUNG BERUF

#### Senior Online - Wir suchen Verstärkung





Werden Sie Teil unserer Senior Online Gruppe! Das Projekt "Senior Online", kurz SOL, bringt SeniorInnen den Umgang mit neuen digitalen Medien in seniorengerechter Art und Weise näher. Sie erhalten das Rüstzeug, um in Zukunft als Senior Online BegleiterIn tätig zu sein.

Zielgruppe: technik-begeisterte SeniorInnen, die gerne mit SeniorInnen arbeiten und eine sinnvolle, freiwillige Beschäftigung suchen

Gebühr: kostenlos

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

Zeit: Di. 26.09.2023 - Di. 23.01.2024

Dauer: 9 Treffen

Ort: Brixen, KVW Kursraum und online

ReferentInnen: Barbara Misslinger, Luise Vieider, Bozen, Michele Tais, Bozen, KVW Bildung MitarbeiterIn, Elmar Albertini, Vahrn, Senioren Online Coach

7eit: Mo. 25.09.2023 - Di. 23.01.2024

Dauer: 9 Treffen Ort: Schlanders, Online

ReferentInnen: Barbara Misslinger, Luise Vieider, Bozen, Michele Tais, Bozen, KVW Bildung MitarbeiterIn, Jürgen Laner Leiter, Mühlbach, Senioren Online Coach

ONLINE

#### Informationsveranstaltung:

Zeit: Mi. 13.09.2023, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr

Hinweis: Gerne können Sie die Veranstaltung auch im KVW Brixen oder KVW Schlanders mitverfolgen. Anmeldung erwünscht.

#### Ausbildungslehrgang - Übungsleiter/in "Bewegung bis ins Alter"

Mit Lehrschein. In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes. Inhalte: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

7eit: Mi. 18.10.2023 - Sq. 14.09.2024

Dauer: 14 Tage

Ort: Sarntal, Sarnthein - ehem. Musikprobelokal

Referentlnnen: Gisela Leerkamp, Nabburg, Fachreferentln, Sozialunternehmen Weisses

Kreuz Service GmbH, Bozen, Christian Wenter, Meran

Gebühr: Euro 1.400,00

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

Mitzubringen: Theraband

ONLINE

#### Informationsveranstaltung:

Zeit: Mi. 20.09.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

#### **QUALIFIZIERUNG BERUF** Lehrgänge

#### **MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit**

8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

Zeit: Mi. 18.10.2023 - Mi. 13.12.2023 Dauer: 9 Treffen, entfällt am 01.11.2023

Ort: Bozen, Kolping

Referentin: Michèle Honeck, 15-jährige Tätigkeit als selbstständige Psychotherapeutin

in San Francisco, USA, MBSR-Lehrerin, Meran

Gebühr: Euro 390,00 / Euro 415,00 Gebühr bei Ausstellung ECM-Zertifikat, inkl.

Teilnehmerhandbuch

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an. Um ECM - Punkte wird angesucht. Die Teilnahme am Orientierungsabend wird sehr empfohlen.

Mitzubringen: Matte, dünne Decke

ONLINE

#### Informationsveranstaltung:

Zeit: Mi. 27.09.2023, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

#### In zehn Schritten zur persönlichen Resilienz

Fels in der Brandung, statt Hamster im Rad. Sie fühlen sich wie der Hamster im Rad, möchten keine Chancen verpassen und beweisen, dass Sie allen Ansprüchen gewachsen sind und Belastungen aushalten können? Im Programm der 10 Schritte zur Persönlichen Resilienz erarbeiten Sie, welche Rollen in Ihrem Leben wichtig sind und wie man diese in ein stabiles Gleichgewicht bringt.

Zielgruppe: Menschen, die durch ihren beruflichen Einsatz immer wieder an ihr persönliches Limit gelangen, die Herausforderungen und Krisen als Aufruf verstehen, ihr Potential zu entfalten, die an ihrer Persönlichkeit arbeiten möchten

Zeit: Do. 26.10.2023 - Fr. 01.12.2023

Dauer: 4 Tage

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Christine Vigl, ausgebildete Wirtschaftsinformatikerin und qualitätszertifizierte Resilienz- und Business-Coach, Mitgesellschafterin der Unternehmensberatung ewico

Gebühr: Euro 890,00, inkl. Unterlagen in digitaler Form Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

ONLINE

#### Informationsveranstaltung:

Zeit: Mo. 25.09.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

#### Lehrgänge QUALIFIZIERUNG BERUF

#### Ausbildung EntspannungspädagogIn für Kinder



Zertifizierte Ausbildung inkl. KursleiterIn für Progressive Muskelentspannung. Stress belastet zunehmend auch Kinder und beeinflusst oft massiv den pädagogischen Alltag. Hier bietet die ganzheitliche Entspannungspädagogik hilfreiche Ansätze und erprobte Verfahren. In dieser wissenschaftlich begleiteten Ausbildung bekommen Sie ein umfangreiches Handwerkszeug und eignen sich fundiertes Fachwissen an.

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte aus der Sozialen Arbeit mit Kindern, aus therapeutischen, pflegerischen oder Gesundheitsberufen, Eltern, Lehrkräfte, ErzieherInnen, Lerncoaches/TrainerInnen, Menschen, die Kinder stärken möchten

Zeit: Mi. 07.02.2024 - Sa. 25.05.2024

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Christiane Hosemann, Messel Gebühr: Euro 970,00, inkl. Unterlagen

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

ONLINE

#### Informationsveranstaltuna:

Zeit: Mi. 17.01.2024, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr



#### **QUALIFIZIERUNG BERUF** Lehrgänge

#### **Fotoschule**



Nach einem Basismodul können die TeilnehmerInnen die technischen Gestaltungsmittel wie Blende, Zeit und ISO nutzen und anwenden. Aufbauend darauf werden weitere vier Module zu den Themen Architektur, Produktfotografie und Food & Still Life, Portraitfotografie und Landschaftsfotografie durchgeführt.

Zielgruppe: JournalistInnen, GrafikerInnen, WiedereinsteigerInnen in die Arbeitswelt, Interessierte, Personen, welche ihrem Berufsbild die Kompetenzen der professionellen Fotografie hinzufügen wollen

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse erforderlich

Zeit: Fr. 15.03.2024 - Sq. 28.09.2024

Dauer: 14 Treffen Ort: verschiedene Kursorte

ReferentInnen: Fabian Haspinger, Fotograf, Welsberg-Taisten, Caroline Renzler, Grafikerin, EDV-Referentin, Welsberg-Taisten, Sieglinde Pircher, Konditormeisterin, Bruneck, Isolde Seeber, Make-up Artist, Bruneck

Gebühr: Euro 1.450,00, die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung. TeilnehmerInnen, die bereits einen Fotografie-Grundkurs von mind. 10 Stunden bei der KVW Bildung besucht haben, erhalten einen Rabatt von Euro 100,00 auf die Kursgebühr. Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

Mitzubringen: Fotokamera inkl. Zubehör und Benutzerhandbuch. Falls keine eigene Kamera vorhanden, kann für die Kurstage vom Referenten eine geliehen werden (Leihgebühr Euro 37,00).

#### Informationsveranstaltung:

ONLINE

Zeit: Do. 25.01.2024, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

ONLINE

Zeit: Do. 22.02.2024, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr



#### Lehrgänge QUALIFIZIERUNG BERUF

#### Angewandte Schreibpädagogik



Zum Schreiben verleiten. Die TeilnehmerInnen setzen sich mit ihrem eigenen Schreiben auseinander und lernen über die eigene praktische Erfahrung Methoden und Übungen kennen, mit denen sie andere zum Schreiben anregen können. Inhalte des Lehrgangs sind Übungen für den einzelnen und für die Gruppe, Schreiben für sich selbst und an andere gerichtetes Schreiben.

Zielgruppe: Erzieherlnnen, Jugendarbeiterlnnen, Lehrpersonen, Erwachsenenbildnerlnnen, Personen, welche in ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld mit anderen ins Schreiben kommen wollen

Zeit: Fr. 13.10.2023 - Sa. 06.04.2024

Dauer: 10 Treffen

Ort: Brixen, verschiedene Kursorte

Referentlnnen: Heidi Troi, Autorin und Theaterpädagogin, Benedikt Troi, Theaterpäda-

goge, Brixen

Gebühr: Euro 840,00

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

#### Informationsveranstaltung:

Zeit: Do. 21.09.2023, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

#### **Unterwegs auf hoher See**



Was eine/n gute/n Kapitän/in ausmacht. Überall wo Menschen miteinander leben oder arbeiten, kommen irgendwann Gefühle ins Spiel, angenehme und unangenehme. Das muss kein Problem sein. Im Gegenteil: Gefühle sind wichtige Beziehungskräfte, die wir (auch am Arbeitsplatz) dringend benötigen. Doch was ist emotionale Kompetenz? Und wie kann deren Entwicklung gezielt gefördert werden? Projektfinanzierung durch das Amt für Weiterbildung.

Zeit: Mi. 11.10.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Referent: Christian Trebo, Seminarleiter für soziale und emotionale Kompetenz, Be The

Change- und Wake Up Symposiumsleiter, Riedering (D)

Gebühr: kostenlos

# WIR ERFÜLLEN IHRE shntäume.

#### Meran - VILLA MONTIS

Ein- und Zweifamilienhäuser





#### Neumarkt - JASMIN

Wohnanlage an der Romstraße

Ein behagliches Zuhause zum Wohlfühlen im Grünen!

#### Neue Bauprojekte in Planung

Mergn: Wohnanlage Maria Cristina an der Ecke Harmonie-, Matteotti- und

Piavestraße, Verandastraße, Lazagsteig und Wolkensteinstraße

Nals - Andrian

Die Interne Fertigstellung der Wohnung samt Materialwahl der Fliesen, Holzböden, Türen und Badeinrichtung erfolgt individuell nach Wunsch des Kunden

Der Bauträger Rohrer Immobilien garantiert eine qualitative hochwertige Bauausführung mit einheimischen Handwerker und Zulieferfirmen.



Direktverkauf vom Bauherrn

www.rohrer-immobilien.it Tel.: 0473 239552

#### Lehrgänge QUALIFIZIERUNG BERUF

#### Der kleine Yogi - Kinder-Yoga ganz entspannt!



ONLINE

In diesem Seminar entdecken wir, wie fröhlich und unkompliziert Kinder-Yoga umgesetzt werden kann und wie gut es allen tut! Bewegte Asanas-Mit-Mach-Geschichten, Entspannungsspiele und Mini-Meditationen verbinden auf spielerische Weise Bewegung und Entspannung und motivieren zum achtsamen, genussvollen Hineinspüren in Körper und Seele.

Zielgruppe: AbsolventInnen der zertifizierten Ausbildung zum/zur EntspannungspädagogIn, Lerncoaches, Coachs, LehrerInnen, KindergärtnerInnen, ErzieherInnen, Eltern

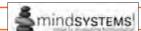
Zeit: Mo. 29.01.2024, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Referentin: Christiane Hosemann, Messel

Gebühr: Euro 74,00 / Euro 70,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Decke, Kissen, Sportbekleidung

#### **Ausbildung Lernberatung/-Coaching**



Lerncoachs begleiten Lernende (Kinder, Jugendliche oder Erwachsene) in wenigen Coaching-Sitzungen zu mehr Lernerfolg und -freude. Verschiedene Ansätze und Methoden aus NLP, Gedächtnistraining, Lernpsychologie, u.a. werden eingeübt, um Lernende auf einen erfolgreichen Weg zu bringen, damit sie selbstständig erfolgreich Lernen lernen.

Zielgruppe: Coachs, LehrerInnen, ErzieherInnen, Eltern, Lernende und alle pädagogisch interessierten Menschen, die einen Beitrag zu mehr Lernfreude und Lernerfolg leisten wollen und die sich ein zukunftsträchtiges (zweites) Standbein aufbauen möchten.

Zeit: Mi. 10.07.2024 - Sa. 05.10.2024

Dauer: 10 Treffen

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referentin: Heike Wellmann, München Gebühr: Euro 1.500,00, inkl. Unterlagen.

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an. Anmeldeschluss: 24.06.24

#### Informationsveranstaltung:

ONLINE Zeit: Di. 20.02.2024, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

ONLINE Zeit: Di. 23.04.2024, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

#### **QUALIFIZIERUNG BERUF** Berufsspezifisch

#### Buchhaltung für NeueinsteigerInnen

Anhand praktischer Beispiele werden folgende Inhalte vermittelt: Grundlagen der doppelten Buchhaltung, Bilanz und Erfolgsrechnung, Mehrwertsteuer, Anlagebuchhaltung und Abschreibungen, Verbuchung laufender Geschäftsfälle, Hinweise zur elektronischen Fakturierung sowie einfache Beispiele zur Lohnberechnung.

Gebühr: Euro 184,00 / Euro 180,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Di. 10.10.2023 - Do. 26.10.2023

Dauer: 6 Abende, jew. Di. und Do., 19.00 Uhr - 21.20 Uhr Ort: Bozen, Wirtschaftsfachoberschule, Guntschnastraße, 1

Referentin: Anna Lageder, Studium der Betriebswirtschaftslehre, Ritten

Zeit: Di. 03.10.2023 - Do. 19.10.2023

Dauer: 6 Abende, jew. Di. und Do., 18.30 Uhr - 20.50 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Magdalena Brugger, Buchhalterin, Vahrn

Zeit: Mo. 09.10.2023 - Mi. 25.10.2023

Dauer: 6 Abende, jew. Mo. und Mi., 18.30 Uhr - 20.50 Uhr Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84 Referentin: Sindy Niederstätter, Buchhalterin, Meran

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Fr. 20.10.2023

Dauer: 6 Abende, jew. Mo. und Fr., 19.00 Uhr - 21.20 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referent: Lukas Steiner, Master der Wirtschaftswissenschaften, Mühlwald

ONLINE Zeit: Mo. 06.11.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 6 Abende, jew. Mo. und Mi., 18.10 Uhr - 20.30 Uhr

Referentin: Magdalena Brugger, Buchhalterin, Vahrn

ONLINE Zeit: Fr. 10.11.2023 - Sa. 18.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Fr. und Sa., 18.30 Uhr - 21.30 Uhr

Referentin: Sindy Niederstätter, Buchhalterin, Meran

Hinweis: Intensivkurs



#### Berufsspezifisch QUALIFIZIERUNG BERUF

#### **Buchhaltung Aufbaukurs**

Es werden folgende Themen behandelt: Wiederholung Bilanz und Erfolgsrechnung, Anlagebuchhaltung (Kauf, Anzahlung, Abschreibung, Leasing, Verkauf), Personalbuchhaltung (Löhne und Sozialversicherung), sowie Vorabschlussbuchungen (z. B. Rechnungsabgrenzungen, Rückstellungen). Zudem werden einige wichtige Kennzahlen besprochen.

Zeit: Do. 09.11.2023 - Di. 21.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Do. und Di., 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Bozen, Wirtschaftsfachoberschule, Guntschnastraße, 1

Referentin: Anna Lageder, Studium der Betriebswirtschaftslehre, Ritten

Gebühr: Euro 110,00 / Euro 106,00 für KVW Mitglieder

ONLINE Zeit: Mo

Zeit: Mo. 27.11.2023 - Mi. 06.12.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mo. und Mi., 19.15 Uhr - 21.15 Uhr

Referentin: Sindy Niederstätter, Buchhalterin, Meran

ONLINE

Zeit: Di. 24.10.2023 - Fr. 10.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Di. und Fr., 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt am 31.10.,

03.11.2023

Referent: Martin Winkler, Studium der Betriebswirtschaftslehre, Oberschullehrer, Pfalzen

#### Das 1x1 des erfolgreichen Zeitmanagements

ONLINE

Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen des Zeitmanagements und setzen verschiedene Techniken und Strategien um, um Ihre Zeit effizient und erfolgreich zu planen und zu verwalten. Danach können Sie Ihren privaten und beruflichen Alltag besser strukturieren, Ihre Vorhaben und Ziele besser erreichen und Ihre Zufriedenheit steigern.

Zeit: Fr. 01.12.2023, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr

Referent: Matthias Baller, Kompetenzentwickler & eTraining/eLearning Experte, Lern-

coach und Lernbegleiter, Taufkirchen

Gebühr: Euro 29,00



info@elas.it | www.elas.it



#### Ihr Partner für's Personal

Arbeitsrechtliche Beratung Lohnabrechnung Personalführung

#### Berufsspezifisch QUALIFIZIERUNG BERUF

#### Positive Kommunikation für Büro-und EmpfangsmitarbeiterInnen

Mit den richtigen Worten, Kunden und Gäste überzeugen und begeistern. Die TeilnehmerInnen erhalten einen fundierten Einblick in die positive Psychologie und Kommunikation. Sie erhalten Tipps und praktische Formulierungen für Ihren beruflichen Alltag, um Kunden und MitarbeiterInnen für sich zu gewinnen und zu überzeugen.

Zeit: Fr. 19.01.2024, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Ines Christine Zorn, Hotelmanagerin, Wirtschaftspsychologin, Kastelbell-

Tschars

Gebühr: Euro 150,00 / Euro 145,00 für KVW Mitglieder, inkl. Skriptum

#### Phytotherapie für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett



Sie lernen die wichtigsten Heilkräuter im Bereich der Frauennaturheilkunde kennen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Darreichungsformen, wie z.B. Kräuterteemischungen, Wickeln, Umschlägen, Bädern, Auszügen oder Gemmomazeraten. Es wird auf die Traditionelle Chinesische Medizin und deren Kräuterrezepturen eingegangen.

Zielgruppe: Hebammen, alle Berufsgruppen, die in der prä-/peri- und postnatalen Pflege tätig sind

Zeit: Fr. 17.11.2023, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Bettina Mathoi, Phytopraktikerin, TCM-Ernährungsberaterin, Heilmasseurin,

Rinn

Gebühr: Euro 135,00 / Euro 130,00 für KVW Mitglieder / Euro 150,00 Gebühr bei

Ausstellung ECM-Zertifikat

Hinweis: 9,1 ECM - Punkte. Anmeldeschluss: 8.11.2023

#### Das nachhaltige Wochenbett



Und ressourcenstärkende Maßnahmen. Dieses Seminar soll das Grundlagenwissen für die Bedeutung des Wochenbetts und die Betreuung von Mutter und Kind verbessern und ressourcenstärkende Maßnahmen (EMH®) vorstellen.

Zielgruppe: Hebammen, Pflegepersonal von der Wochenbettstation, Stillberaterinnen

Zeit: Mi. 07.02.2024 - Do. 08.02.2024 Dauer: 2 Tage, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Sabine Friese-Berg, Hebamme, Lehrerin für Hebammenwesen, Konstanz Gebühr: Euro 330,00 / Euro 320,00 für KVW Mitglieder / Euro 345,00 Gebühr bei Ausstellung ECM-Zertifikat

Hinweis: Um ECM - Punkte wird angesucht. Anmeldeschluss: 16.01.24

#### **QUALIFIZIERUNG BERUF** Berufsspezifisch

#### Maschinisten und Betriebsleiter von Schlepp- und Sesselliften

Der Kurs bereitet die Teilnehmenden auf die Prüfung zur Erlangung des Befähigungsnachweises vor. Im Auftrag und finanziert vom Deutschen Bildungsressort und in Zusammenarbeit mit dem Amt für Seilbahnen.

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Di. 24.10.2023 Dauer: 19 Tage, 8.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Brixen, Forum, Brixen Gebühr: Euro 220,00

Hinweis: Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kursbeginn.

#### Maschinisten und Betriebsleiter von Umlaufbahnen

Der Kurs bereitet die Teilnehmenden auf die Prüfung zur Erlangung des Befähigungsnachweises vor. Im Auftrag und finanziert vom Deutschen Bildungsressort und in Zusammenarbeit mit dem Amt für Seilbahnen.

Zeit: Mo. 04.09.2023 - Fr. 29.09.2023 Dauer: 15 Tage, 8.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Bruneck, Reischach Seilbahnen Kronplatz AG (CRONIWORLD)

Gebühr: Euro 220,00

Hinweis: Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kursbeginn. Der Besuch des Grundkurses

(Schlepp-/Sesselliftkurs) ist empfohlen.



#### Computerkurs für AnfängerInnen

Anhand von praktischen Beispielen werden Sie an den Computer herangeführt. Der Kurs beinhaltet eine Einführung in Windows, Microsoft Word und Tipps für den richtigen und sicheren Umgang mit dem Internet.

Gebühr: Euro 147,00 / Euro 142,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 23.10.2023

Dauer: 6 Treffen, jew. Mo. und Do., 16.45 Uhr - 18.30 Uhr, entfällt am 19.10.

Ort: Brixen, EDV Raum, Fachoberschule für Wirtschaft, Grafik und Kommunikation,

Maria-Montessori-Straße 4

Referentin: Patrizia Gianmoena Capitani, Lehrperson, Brixen

Zeit: Di. 03.10.2023 - Do. 19.10.2023

Dauer: 6 Treffen, jew. Di. und Do., 16.00 Uhr - 17.45 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referent: Ernst Müller, selbstständiger EDV-Berater, Publizist, Meran

Mitzubringen: eigener Laptop mit Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11

Zeit: Di. 14.11.2023 - Do. 30.11.2023

Dauer: 6 Treffen, jew. Di. und Do., 17.45 Uhr - 19.30 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1 Referent: Martin Gasser, Lehrperson, St. Lorenzen

Mitzubringen: eigener Laptop mit Betriebssystem Windows

Zeit: Mo. 16.10.2023 - Do. 09.11.2023

Dauer: 6 Treffen, jew. Mo. und Do., 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, entfällt am 30.10.,

02.11.2023

Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3 Referent: Roberto Semenzato, EDV-Berater, Kastelbell-Tschars

#### Computerkurs für Leichtfortgeschrittene

Mit diesem Kurs bieten wir den TeilnehmerInnen die Gelegenheit, ihre Computerkenntnisse zu vertiefen und auszuweiten. Themenschwerpunkte: Microsoft Word und Microsoft Excel und weitere Programme auf Wunsch der TeilnehmerInnen.

Gebühr: Euro 147,00 / Euro 142,00 für KVW Mitglieder

7eit: Mo. 06.11.2023 - Do. 30.11.2023

Dauer: 6 Treffen, jew. Mo. und Do., 16.45 Uhr - 18.30 Uhr, entfällt 13.11., 16.11.2023 Ort: Brixen, EDV Raum, Fachoberschule für Wirtschaft, Grafik und Kommunikation,

Maria-Montessori-Straße 4

Referentin: Patrizia Gianmoena Capitani, Lehrperson, Brixen

Zeit: Di. 07.11.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 6 Treffen, jew. Di. und Do., 16.00 Uhr - 17.45 Uhr Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referent: Ernst Müller, selbstständiger EDV-Berater, Publizist, Meran

Mitzubringen: eigener Laptop mit Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11

Zeit: Mo. 20.11.2023 - Do. 07.12.2023

Dauer: 6 Abende, jew. Mo. und Do., 18.30 Uhr - 20.15 Uhr Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3 Referent: Roberto Semenzato, EDV-Berater, Kastelbell-Tschars

#### Kombikurs: Word - Excel - PowerPoint

Sie erfahren, wie die Programme sowohl lokal am eigenen PC oder direkt in der Cloud von überall genutzt werden können. Sie sind nach dem Kurs in der Lage Texte mit Word zu verfassen und zu formatieren, erste einfache Berechnungen mit Excel durchzuführen sowie aussagekräftige Präsentationen mit PowerPoint zu erstellen.

Zeit: Mi. 22.11.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mi., 18.30 Uhr - 20.30 Uhr
Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1
Referent: Martin Gasser, Lehrperson, St. Lorenzen
Gebühr: Euro 138,00 / Euro 133,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: eigener Laptop mit installierter Version von Office 2016, 2019 oder

Microsoft 365

#### Microsoft Outlook & Co.

Sie lernen Microsoft Outlook, Google Meets sowie Telegram und Protonmail kennen und verstehen den Unterschied zwischen verschlüsselten und unverschlüsselten Angeboten. Sie erfahren, was diese Dienste kosten und wie man Gratis-Dienste nutzt und vergleichen die Vor- und Nachteile der digitalen Kommunikation.

Zeit: Do. 11.01.2024 - Di. 16.01.2024 Dauer: 2 Abende, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2 Referent: Martin Gasser, Lehrperson, St. Lorenzen

Gebühr: Euro 95,00 / Euro 92,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: eigener Laptop mit installierter Version von Office 2016/2019/2021

Home and Business oder Microsoft 365

#### Excel für AnfängerInnen

ONLINE

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Tabellenkalkulationsprogramm Excel und seine Funktionsweise kennenlernen möchten. Wichtige Funktionen, Tipps und Hinweise helfen Ihnen, das Arbeiten am Computer zu erleichtern und zu optimieren.

Zeit: Mi. 18.10.2023 - Fr. 27.10.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mi. und Fr., 19.00 Uhr - 21.00 Uhr Referent: Roberto Semenzato, EDV-Berater, Kastelbell-Tschars Gebühr: Euro 156,00 / Euro 152,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: installierte Version von Office 2016, 2019 oder Microsoft 365

#### **Excel für Leichtfortgeschrittene**

ONLINE

Lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm besser zu nutzen: Bereiche als Tabelle formatieren, Grundlagen der bedingten Formatierung, einfache Formeln und Funktionen (wie Summe, Autosumme, Anzahl), Grundlagen von Diagrammen. Wichtige Funktionen, Tipps und Hinweise helfen Ihnen, das Arbeiten am Computer zu erleichtern und zu optimieren.

Zeit: Mi. 15.11.2023 - Fr. 24.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mi. und Fr., 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Referent: Harald Zimmerhofer, Informatiker, Terlan

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 152,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: installierte Version von Office 2016, 2019 oder Microsoft 365

#### **Excel für Fortgeschrittene**

ONLINE

Auf dem Programm stehen komplexere Funktionen (z.B. wenn, und, oder, verschachtelte wenn, zählenwenn, summewenn, sverweis, u.a.) sowie die bedingte Formatierung, Pivot-Tabellen, Diagrammdarstellung, das Einsetzen und Verändern von Makros, Gliedern, Gruppieren, Sortieren und Filtern.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit einfachen Formeln (Summe, Mittelwert ...)

Zeit: Mi. 06.12.2023 - Fr. 15.12.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mi. und Fr., 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Referent: Harald Zimmerhofer, Informatiker, Terlan Gebühr: Euro 156,00 / Euro 152,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: installierte Version von Office 2016, 2019 oder Microsoft 365



#### » UNSERE AKTUELLEN DIGGY-TREFFS

- « Bozen
- « Bruneck
- « Sterzing
- « Schlanders
- « und in deiner Nähe (siehe diggy.bz.it)













#### Canva



Bereits mit der kostenlosen Grundversion der Grafikdesign-Plattform Canva lassen sich dank vieler anpassbarer Vorlagen Drucksachen und Grafiken planen und entwerfen. Nach diesem Workshop sind Sie in der Lage eigenständig Flyer, Einladungen, Visitenkarten, Präsentationen, sowie Posts und Storys für Ihren Social Media Auftritt zu gestalten.

Zielgruppe: EinsteigerInnen und leicht fortgeschrittene Vereinsmitglieder, Selbstständige, MitarbeiterInnen im Bereich Marketing, kreativ Tätige, Interessierte

Zeit: Mo. 11.12.2023, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

Referentin: Beatrix Hinteregger, Unternehmerin, Brixen Gebühr: Euro 50,00 / Euro 47,00 für KVW Mitglieder

#### Texten für Social Media



In diesem Kurs wird den TeilnehmerInnen erläutert, wie Sie Texte für Social Media User verfassen, damit diese auch gelesen werden. Unter anderem werden die Unterschiede im Texting zwischen verschiedenen Plattformen erläutert und der richtige Emoji-Einsatz illustriert.

Voraussetzungen: Grundlegende Erfahrungen im Social Media Bereich (z. B. aktives Facebook Konto)

Zeit: Fr. 15.12.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Referentin: Verena Baumgartner, Social Media Manager, Villanders

Gebühr: Euro 98,00 / Euro 95,00 für KVW Mitglieder

#### Zielgruppe erkennen und über Social Media erreichen

ONLINE

Sie verstehen, wie Sie online Ihre Zielgruppe finden und wie Sie die Bewerbung der Produkte so gestalten und planen können, um diese auch effektiv anzusprechen.

Zeit: Fr. 17.11.2023, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Referent: Armin Theiner, Bio-Kaufmann mit langjähriger praktischer Online-Sichtbarkeits-

Erfahrung, Vahrn

Gebühr: Euro 75,00 / Euro 72,00 für KVW Mitalieder

#### **Pinterest Marketing**



Die TeinehmerInnen erkennen, wie sie sich bzw. das eigene Unternehmen effizient platzieren können und verstehen die sinnvolle Nutzung der Plattform.

Voraussetzungen: TeilnehmerInnen sollten bereits einen Pinterest Account besitzen.

Zeit: Fr. 10.11.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Referentin: Marion Künig, Social Media Manager, Bozen Gebühr: Euro 98,00 / Euro 95,00 für KVW Mitglieder

#### **Influencer Marketing**



Die TeilnehmerInnen verstehen warum mit Influencern gearbeitet werden sollte und wo sie mittels Tools passende InfluencerInnen finden können. Die TeilnehmerInnen erhalten Informationen zu Vereinbarungen und Verträgen und sollen selbstständig abwiegen können, ob eine Kooperation Sinn macht oder nicht.

Voraussetzungen: aktiv im Social Media Marketing sein (z. B. aktives Facebook Konto).

Zeit: Fr. 20.10.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Referentin: Verena Baumgartner, Social Media Manager, Villanders

Gebühr: Euro 98,00 / Euro 95,00 für KVW Mitglieder

#### (Live) Aufnahme und einfacher Schnitt von Videos

Die TeilnehmerInnen verstehen, wie Sie mit dem Einsatz von Live-Videos und Aufnahmen neue Kunden gewinnen und die Beziehung zu bestehenden Kunden stärken können: Sie erstellen Videos und Live-Videos und führen einfache Schnitt-Techniken aus.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen lokaler Betriebe Zeit: Fr. 15.12.2023, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referent: Armin Theiner, Bio-Kaufmann mit langjähriger praktischer Online-Sichtbarkeits-

Erfahrung, Vahrn

Gebühr: Euro 75,00 / Euro 72,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: eigener Laptop

#### **Grundkurs: Hotelsoftware ASA-Hotel**

Sie erlernen die grundlegenden Funktionen der Hotelsoftware ASA-Hotel und wie Sie dessen Basics anwenden: Adresskartei, Bearbeitung von Anfragen/Anmeldungen und Reservierung/Abrechnung, Meldungen und grundlegende Auswertungen.

Referentin: Manuela Stocker, ASA Expertin, systems GmbH Gebühr: Euro 220,00 / Euro 215,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Computer/Laptop

Zeit: Di. 10.10.2023 - Do. 26.10.2023

Dauer: 6 Vormittage, jew. Di. und Do., 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

Ort: Bozen, Systems GmbH, L.-Negrelli-Straße 13b

Zeit: Mo. 06.11.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 6 Nachmittage, jew. Mo. und Do., 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

ONLINE

Zeit: Mi. 27.09.2023 - Mo. 16.10.2023

Dauer: 6 Vormittage, jew. Mi. und Mo., 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

Referent: Felix Graber, ASA Experte, systems GmbH Gebühr: Euro 220,00 / Euro 215,00 für KVW Mitglieder

#### **Aufbaukurs: Hotelsoftware ASA-Hotel**

ONLINE

In diesem Kurs werden Ihnen erweiterte Funktionen rund um das Softwareprogramm ASA wie Angebotsversand, Gästekommunikation, Drucken von Auswertungen und das Abarbeiten von Anfragen nähergebracht.

Referent: Felix Graber, ASA Experte, systems GmbH

Gebühr: Euro 110,00 / Euro 105,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mi. 18.10.2023 - Mi. 25.10.2023

Dauer: 3 Vormittage, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr, jew. Mo. und Mi.

Zeit: Di. 16.01.2024 - Do. 18.01.2024 Dauer: 2 Vormittage, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

#### Mein Smartphone - so geht's leichter

Smartphones dienen heute nicht mehr nur zum reinen Kommunizieren, sondern haben sich zu kleinen Computern entwickelt. Die vielen Möglichkeiten, wie die Nutzung von Apps, das Verwalten von Kontakten und Terminen und die Synchronisation von Daten mit dem PC werden in diesem Kurs gezeigt.

Referent: Jürgen Laner Leiter, Informatiker, Mühlbach Gebühr: Euro 70,00 / Euro 65,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: eigenes Smartphone

Zeit: Mo. 09.10.2023 - Mo. 16.10.2023

Dauer: 2 Nachmittage, jew. Mo., 14.00 Uhr - 16.30 Uhr Ort: Bozen, KVW LL Besprechungsraum 3. Stock

Zeit: Mi. 22.11.2023 - Mi. 29.11.2023

Dauer: 2 Nachmittage, jew. Mi., 14.00 Uhr - 16.30 Uhr Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

### rothoblaas

der ideale **Partner** für den Holzbau und die Holzbauplanung

- > Verbindung
- Luftdichtheit und Bauabdichtung

- > Schalldämmung
- > Absturzsicherung
- > Werkzeuge und Maschinen







# **EDV & DIGITALE MEDIEN**

#### Senior Online - Wir sind dabei



Das Projekt "Senior Online" der KVW Senioren bringt Senioren den Umgang mit neuen digitalen Medien in seniorengerechter Art und Weise näher. Die freiwilligen Begleiter-Innen unterstützen die TeilnehmerInnen Hemmschwellen zu überwinden und helfen bei konkreten Problemen mit Tipps und Lösungsvorschlägen. Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Lernen an erster Stelle. Mit finanzieller Unterstützung des Amtes für Senioren und Sozialsprengel.

# Senior Online - individuelle Beratung



Sie haben keinen Computer und kein Internet, möchten aber dennoch die digitale Welt kennenlernen? Vielleicht interessieren Sie sich für Computer, Smartphones, Tablets, Internet und E-Mail, trauen sich aber nicht erste Schritte zu unternehmen? Haben Sie bereits einen Computer, Smartphone oder Tablet und vielleicht auch schon einen Kurs besucht, kommen mit der Technik aber nicht zurecht und verlieren die Lust an der digitalen Welt? Hier ist das Projekt "Senior Online", kurz SOL, eine Möglichkeit für Sie. "Senior Online" ist kein Kurs, sondern eine Initiative, wo Sie individuell in kleinem Rahmen (2 - 3 Personen pro Einheit und BegleiterIn) die Möglichkeiten von Computer, Internet und E-Mail kennenlernen. Dank der ehrenamtlichen Tätigkeit der BegleiterInnen und der Unterstützung durch das Amt für Senioren und Sozialsprengel ist eine Erst-Begleitung für Sie kostenlos.

Informationen: Tel. 0471 309 175, KVW Senioren und in allen Büros der KVW Bildung Zielgruppe: SeniorInnen, die noch keine Erfahrung mit Computer haben

Zeit: wird individuell zwischen Ihnen und den BegleiterInnen vereinbart.

Ort: je nach Bedarf individuell in Ihrer Nähe

#### **EDV & DIGITALE MEDIEN** Senior Online

# **Treffpunkt Senior Online in Bozen**



Besuchen Sie die Senior Online Treffen in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt. Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Zielgruppe: SeniorInnen, die noch keine Erfahrung mit digitalen Medien haben oder ihre Kenntnisse speziell erweitern möchten

Ort: Bozen, Pastoralzentrum, Domplatz 6

Gebühr: Euro 5,00

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop mit.

#### Erinnerungen festhalten - erfolgreich Fotos herunterladen

Heute gelingt es mit dem Smartphone Erinnerungen in Form von Fotos festzuhalten. Damit diese Erinnerungen nicht verloren gehen, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Fotos auf ihrem Laptop erfolgreich herunterladen können.

Zeit: Mo. 18.09.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Der Umgang mit den persönlichen Daten im Internet

Was weiß das Internet über uns? Immer wieder werden wir nach unsren persönlichen Daten gefragt. Unsere Senior Online BegleiterInnen informieren, worauf man im täglichen Umgang mit den digitalen Medien achten sollte.

Zeit: Mo. 09.10.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Die künstliche Intelligenz - Gefahr oder Chance?

Was ist die künstliche Intelligenz (Kurzform: KI) und was kann sie? Unsere Senior Online BegleiterInnen versuchen diese und andere Fragen in Zusammenhang mit der KI zu beantworten.

Zeit: Mo. 13.11.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Urheberrecht und Copyright - Bilder und Musik aus dem Internet

Für fast jedes Stichwort gibt es passende Bilder oder die Musik im Netz - was man darf und auf was man bei der Suche achten muss, darüber informieren unsere KVW Senior Online BegleiterInnen.

Zeit: Mo. 11.12.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr



#### Senior Online EDV & DIGITALE MEDIEN

# **Treffpunkt Senior Online in Brixen**



Besuchen Sie die Senior Online Treffen in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt. Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Zielgruppe: SeniorInnen, die noch keine Erfahrung mit digitalen Medien haben oder ihre Kenntnisse speziell erweitern möchten

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Gebühr: Euro 5.00

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop mit.

#### Erinnerungen festhalten - erfolgreich Fotos herunterladen

Heute gelingt es mit dem Smartphone Erinnerungen in Form von Fotos festzuhalten. Damit diese Erinnerungen nicht verloren gehen, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Fotos auf ihrem Laptop erfolgreich herunterladen können.

Zeit: Di. 12.09.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Der Umgang mit den persönlichen Daten im Internet

Was weiß das Internet über uns? Immer wieder werden wir nach unsren persönlichen Daten gefragt. Unsere Senior Online BegleiterInnen informieren, worauf man im täglichen Umgang mit den digitalen Medien achten sollte.

Zeit: Di. 03.10.2023, 14.30 Uhr - 16.30 Uhr

#### Die künstliche Intelligenz - Gefahr oder Chance?

Was ist die künstliche Intelligenz (Kurzform: KI) und was kann sie? Unsere Senior Online BegleiterInnen versuchen diese und andere Fragen in Zusammenhang mit der KI zu beantworten.

Zeit: Di. 07.11.2023, 14.30 Uhr - 16.30 Uhr





#### Senior Online EDV & DIGITALE MEDIEN

# **Treffpunkt Senior Online in Meran**



Besuchen Sie die Senior Online Treffen in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt. Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Zielgruppe: SeniorInnen, die noch keine Erfahrung mit digitalen Medien haben oder ihre Kenntnisse speziell erweitern möchten

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Gebühr: Euro 5.00

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop mit.

#### Erinnerungen festhalten - erfolgreich Fotos herunterladen

Heute gelingt es mit dem Smartphone Erinnerungen in Form von Fotos festzuhalten. Damit diese Erinnerungen nicht verloren gehen, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Fotos auf ihrem Laptop erfolgreich herunterladen können.

Zeit: Mo. 18.09.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Der Umgang mit den persönlichen Daten im Internet

Was weiß das Internet über uns? Immer wieder werden wir nach unsren persönlichen Daten gefragt. Unsere Senior Online BegleiterInnen informieren, worauf man im täglichen Umgang mit den digitalen Medien achten sollte.

Zeit: Mo. 09.10.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Die künstliche Intelligenz - Gefahr oder Chance?

Was ist die künstliche Intelligenz (Kurzform: KI) und was kann sie? Unsere Senior Online BegleiterInnen versuchen diese und andere Fragen in Zusammenhang mit der KI zu beantworten.

Zeit: Mo. 13.11.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Urheberrecht und Copyright - Bilder und Musik aus dem Internet

Für fast jedes Stichwort gibt es passende Bilder oder die Musik im Netz - was man darf und auf was man bei der Suche achten muss, darüber informieren unsere KVW Senior Online BegleiterInnen.

Zeit: Mo. 11.12.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### **EDV & DIGITALE MEDIEN** Senior Online

# **Treffpunkt Senior Online in Bruneck**



Besuchen Sie die Senior Online Treffen in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt. Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Zielgruppe: SeniorInnen, die noch keine Erfahrung mit digitalen Medien haben oder ihre Kenntnisse speziell erweitern möchten

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Gebühr: Euro 5,00

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop mit.

#### Erinnerungen festhalten - erfolgreich Fotos herunterladen

Heute gelingt es mit dem Smartphone Erinnerungen in Form von Fotos festzuhalten. Damit diese Erinnerungen nicht verloren gehen, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Fotos auf ihren Laptop erfolgreich herunterladen können.

Zeit: Di. 19.09.2023, 14.15 Uhr - 16.15 Uhr

#### Der Umgang mit den persönlichen Daten im Internet

Was weiß das Internet über uns? Immer wieder werden wir nach unsren persönlichen Daten gefragt. Unsere Senior Online BegleiterInnen informieren, worauf man im täglichen Umgang mit den digitalen Medien achten sollte.

Zeit: Di. 10.10.2023, 14.15 Uhr - 16.15 Uhr

#### Die künstliche Intelligenz - Gefahr oder Chance?

Was ist die künstliche Intelligenz (Kurzform: KI) und was kann sie? Unsere Senior Online BegleiterInnen versuchen diese und andere Fragen in Zusammenhang mit der KI zu beantworten.

Zeit: Di. 14.11.2023, 14.15 Uhr - 16.15 Uhr

#### Urheberrecht und Copyright - Bilder und Musik aus dem Internet

Für fast jedes Stichwort gibt es passende Bilder oder die Musik im Netz - was man darf und auf was man bei der Suche achten muss, darüber informieren unsere KVW Senior Online BegleiterInnen.

Zeit: Di. 12.12.2023, 14.15 Uhr - 16.15 Uhr

#### Senior Online EDV & DIGITALE MEDIEN

# **Treffpunkt Senior Online in Schlanders**



Besuchen Sie die Senior Online Treffen in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt. Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Zielgruppe: SeniorInnen, die noch keine Erfahrung mit digitalen Medien haben oder ihre Kenntnisse speziell erweitern möchten

Ort: KVW Schlanders Gebühr: Euro 5.00

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop mit.

#### Erinnerungen festhalten - erfolgreich Fotos herunterladen

Heute gelingt es mit dem Smartphone Erinnerungen in Form von Fotos festzuhalten. Damit diese Erinnerungen nicht verloren gehen, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Fotos auf ihren Laptop erfolgreich herunterladen können.

Zeit: Mo. 25.09.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Der Umgang mit den persönlichen Daten im Internet

Was weiß das Internet über uns? Immer wieder werden wir nach unsren persönlichen Daten gefragt. Unsere Senior Online BegleiterInnen informieren, worauf man im täglichen Umgang mit den digitalen Medien achten sollte.

Zeit: Mo. 16.10.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Die künstliche Intelligenz - Gefahr oder Chance?

Was ist die künstliche Intelligenz (Kurzform: KI) und was kann sie? Unsere Senior Online BegleiterInnen versuchen diese und andere Fragen in Zusammenhang mit der KI zu beantworten.

Zeit: Mo. 20.11.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Urheberrecht und Copyright - Bilder und Musik aus dem Internet

Für fast jedes Stichwort gibt es passende Bilder oder die Musik im Netz - was man darf und auf was man bei der Suche achten muss, darüber informieren unsere KVW Senior Online BegleiterInnen.

Zeit: Mo. 18.12.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### **EDV & DIGITALE MEDIEN** Senior Online

# **Treffpunkt Senior Online in Sterzing**



Besuchen Sie die Senior Online Treffen in Ihrer Nähe und erfahren Sie viel Neues aus der digitalen Welt. Kommen Sie mit Ihren Fragen rund um die digitalen Medien zu uns!

Zielgruppe: SeniorInnen, die noch keine Erfahrung mit digitalen Medien haben oder ihre Kenntnisse speziell erweitern möchten

Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Gebühr: Euro 5,00

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop mit.

#### Erinnerungen festhalten - erfolgreich Fotos herunterladen

Heute gelingt es mit dem Smartphone Erinnerungen in Form von Fotos festzuhalten. Damit diese Erinnerungen nicht verloren gehen, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Fotos auf ihren Laptop erfolgreich herunterladen können.

Zeit: Do. 14.09.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Der Umgang mit den persönlichen Daten im Internet

Was weiß das Internet über uns? Immer wieder werden wir nach unsren persönlichen Daten gefragt. Unsere Senior Online BegleiterInnen informieren, worauf man im täglichen Umgang mit den digitalen Medien achten sollte.

Zeit: Do. 05.10.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

#### Die künstliche Intelligenz - Gefahr oder Chance?

Was ist die künstliche Intelligenz (Kurzform: KI) und was kann sie? Unsere Senior Online BegleiterInnen versuchen diese und andere Fragen in Zusammenhang mit der KI zu beantworten.

Zeit: Do. 09.11.2023, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

# **SPRACHEN**



# Einstufungstests und Beratung

Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich über den geeigneten Weg, Ihr Lernziel zu erreichen. Die Kurseinstufung erfolgt aufgrund eines schriftlichen Tests.

# **Deutsch & Italienisch**

CEFR Niveau Livello CEFR		alpha beta piccadilly . KVW . urania meran Niveau . Livello (33 Std. zu 60' pro Niveau 33 ore à 60' per livello)				<b>Prüfung . Esame</b> (telc Zertifikate Università di Perugia)
Elementare Sprach- verwendung Uso elementare della lingua	A1	A1.1	A1.2	A1.3		telc Deutsch 1 CELI Impatto
	A2	A2.1	A2.2	A2.3		telc Deutsch 2 CELI 1
Selbständige Sprach- verwendung Uso indipendente della lingua	В1	B1.1	B1.2	B1.3	B1.4	telc Deutsch B1 CELI 2
	B2	B2.1	B2.2	B2.3	B2.4	telc Deutsch B2 CELI 3
Kompetente Sprach- verwendung Uso competente della lingua	C1	C1.1	C1.2	C1.3	C1.4	telc Deutsch C1 CELI 4
	C2	C2.1	C2.2	C2.3	C2.4	

#### Standardkurse Deutsch

#### A1.1 Deutsch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mi., 19.30 Uhr - 21.10 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referent: Andreas Neuwirth, Lehrperson, Brixen

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Do. 14.12.2023

Dauer: 20 Abende, jew. Mo. und Do., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr, entfällt am 30.10.,

02.11.2023

Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 Referentin: Agnes Rebecca Imhof, Rasen-Antholz

Gebühr: Euro 230,00 / Euro 220,00 für KVW Mitglieder

#### SPRACHEN Deutsch

Zeit: Di. 26.09.2023 - Do. 26.10.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Do., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3 Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Kursbuch "Studio express", Cornelsen Verlag, ISBN 9-783065 499712

Zeit: Mo. 09.10.2023 - Mo. 11.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo., 19.00 Uhr - 20.40 Uhr, entfällt am 31.10. und 02.11.2023

Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

ONLINE

Zeit: Di. 03.10.2023 - Do. 09.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Do., 19.00 Uhr - 20.40 Uhr, entfällt am 31.10. und

02.11.2023

Referentin: Antonella Menchise, Lehrperson, dipl. Übersetzerin für Deutsch und Englisch,

Genzano di Lucania

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

### A1.2 Deutsch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Do. 30.11.2023

Dauer: 20 Abende, jew. Mo. und Do., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr, entfällt am 30.10., 02.11.2023

Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

Referentin: Priska Petra Knollseisen Marcher, Referentin in der Erwachsenenbildung, St.

Gebühr: Euro 230,00 / Euro 220,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mi. 27.09.2023 - Mo. 06.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mi. und Mo., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr, entfällt am 30.10.,

01.11.2023

Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3

Referentin: Carla Grüner Kofler, Lehrerin in Ruhestand, Schlanders

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Kursbuch "Studio express", Cornelsen Verlag, ISBN 9-783065 499712

# A1.2+ Deutsch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Zeit: Mo. 13.11.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo. und Mi., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3

Referentin: Carla Grüner Kofler, Lehrerin in Ruhestand, Schlanders

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Kursbuch "Studio express", Cornelsen Verlag, ISBN 9-783065 499712

#### A1.3 Deutsch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 30.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Do., 18.15 Uhr - 19.55 Uhr, entfällt am 03.11.2023

Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6

ReferentInnen: Gertrud Seyr, pensionierte Lehrerin, Referentin in der Erwachsenenbil-

dung, Bruneck

Zeit: Di. 26.09.2023 - Do. 26.10.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Do., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr

Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3

Mitzubringen: Kursbuch "Studio express", Cornelsen Verlag, ISBN 9-783065 499712

#### A2.1 Deutsch für Leichtfortgeschrittene

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 8 Abende, jew. Mo., 19.30 Uhr - 21.30 Uhr, entfällt am 30.10., 20.11.2023

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

#### Deutsch - ausgewählte Kursstufen von A1 bis C1

Zeit: ab Mo. 02.10.2023

Dauer: 20 Treffen, jew. Mo. und Mi. oder Di. und Do., 08.30 - 10.10, 10.30 - 12.10,

18.00 - 19.40 oder 20.00 - 21.40 Uhr

Ort: Meran, alpha beta piccadilly, Sandplatz 2

Gebühr: Euro 195,00, plus Lehrmaterial

# ONLINE Deutsch - Vorbereitungskurs auf telc B2 mit Prüfungssimulation

Zeit: ab Mo. 02.10.2023

Dauer: 20 Abende, jew. Mo. und Mi., 18.00 - 19.40 Uhr oder 20.00 - 21.40 Uhr

Gebühr: Euro 195,00, plus Lehrmaterial

# ONLINE Hoi Hanni - Südtiroler Deutsch - Mindestniveau B1

Zeit: Fr. 06.10.2023 - Fr. 09.02.2024

Dauer: 14 Abende, jew. Fr., 18.10 Uhr - 19.40 Uhr

Gebühr: Euro 124,00, plus Lehrmaterial



#### Standardkurse Italienisch

#### A1.1 Italienisch - livello principiante

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Do. 12.10.2023 - Do. 21.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Do., 19.00 Uhr - 20.40 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 Referent: Adriano Grippo, Lehrperson, Bruneck

Zeit: Di. 14.11.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Fr., 19.00 Uhr - 20.40 Uhr, entfällt am 08.12.2023

Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3 Referent: Roberto Semenzato, Sprachreferent, Kastelbell-Tschars

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mi., 18.00 Uhr - 19.40 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b Referentin: Milena Franchino, Lehrperson, Franzensfeste

ONLINE

Zeit: Mo. 06.11.2023 - Mi. 06.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo. und Mi., 19.00 Uhr - 20.40 Uhr Referentin: Antonella Menchise, Lehrperson, Genzano di Lucania Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

#### A2.1 Italienisch - Uso elementare della lingua

Zeit: Mo. 16.10.2023 - Mo. 27.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mo. und Mi., 9.00 Uhr - 10.40 Uhr, entfällt am 25.10.,

30.10.. 01.11.2023

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

ONLINE

Zeit: Mo. 09.10.2023 - Do. 09.11.2023

Dauer: 8 Abende, jew. Mo. und Do., 18.30 Uhr - 20.35 Uhr, entfällt am 30.10.,

02.11.2023

Referentlnnen: Nicoletta Masotti Stoppa, Bruneck

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

ONLINE

#### Italiano per l'ufficio

Voraussetzungen: grundlegende Italienischkenntnisse

Zeit: Mo. 06.11.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Mo., 18.30 Uhr - 20.15 Uhr

Referent: Georg Hainz, Referent in der Erwachsenenbildung, Ahrntal

Gebühr: Euro 115,00 / Euro 110,00 für KVW Mitglieder

#### **SPRACHEN** Italienisch

#### Italienisch - ausgewählte Kursstufen von A1 bis C1

Zeit: ab Mo. 02.10.2023

Dauer: 20 Abende, jew. Mo. und Mi. oder Di. und Do., 18.00 - 19.40 oder 20.00 -

21.40 Uhr

Ort: Meran, alpha beta piccadilly, Sandplatz 2

Gebühr: Euro 195,00, plus Lehrmaterial

# Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung

# C1/B2 (ex A/B) - Italienisch - Vorbereitung Zweisprachigkeitsprüfung

... und andere Zertifikatsprüfungen wie z. B. Celi, Plida

Zeit: Di. 10.10.2023 - Di. 28.11.2023

Dauer: 13 Abende, jew. Di. und Do., 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt am 31.10.,

02.11.2023

Ort: Brixen, italienische Landesberufsschule "Enrico Mattei"

Referentin: Beatrice Boattini, Lehrperson, Brixen

Gebühr: Euro 140,00 / Euro 135,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Do. 19.10.2023 - Di. 12.12.2023

Dauer: 14 Abende, jew. Do. und Di., 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, entfällt am 31.10.,

02.11.2023

Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum, Toblstraße 6 Referent: Raffaele Vaccarin, Lehrperson, Bruneck

Gebühr: Euro 185,00 / Euro 180,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Di. 10.10.2023 - Do. 16.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Do., 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Referentin: Milena Franchino, Lehrperson, Franzensfeste Gebühr: Euro 140,00 / Euro 135,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mi. 08.11.2023 - Mo. 11.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mi. und Mo., 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3

Gebühr: Euro 140,00 / Euro 135,00 für KVW Mitalieder

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre gewünschte Kursstufe an: C1 (ex A),

B2 (ex B), B1 (ex C).

Zeit: ab Mo. 02.10.2023,

Dauer: 20 Abende, jew. Mo. und Mi. oder Di. und Do., 20.00 - 21.40 Uhr

Ort: Meran, alpha beta piccadilly, Sandplatz 2

Gebühr: Euro 195,00, plus Lehrmaterial

#### Italienisch SPRACHEN

#### ONLINE B1 (ex C)

Zeit: Di. 10.10.2023 - Do. 16.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Do., 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, entfällt am 31.10.,

02.11.2023

Referent: Georg Hainz, Referent in der Erwachsenenbildung, Ahrntal

Gebühr: Euro 140,00 / Euro 135,00 für KVW Mitglieder

#### ONLINE B2 (ex B)

... und andere Zertifikatsprüfungen wie z. B. Celi, Plida, inkl. Prüfungssimulation

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 14 Abende, jew. Mo. und Mi., 19.55 Uhr - 21.40 Uhr, entfällt am 30.10.,

01.11.2023

Referent: Raffaele Vaccarin, Lehrperson, Bruneck

Gebühr: Euro 185,00 / Euro 180,00 für KVW Mitglieder

#### ONLINE

#### C1 (ex A)

... und andere Zertifikatsprüfungen wie z. B. Celi, Plida, inkl. Prüfungssimulation

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 14 Abende, jew. Mo. und Mi., 18.00 Uhr - 19.45 Uhr, entfällt am 30.10.,

01.11.2023

Referent: Raffaele Vaccarin, Lehrperson, Bruneck

Gebühr: Euro 185,00 / Euro 180,00 für KVW Mitglieder



# SPRACHEN Englisch

# **Englisch**

CEF level		alpha beta piccadilly . KVW . urania meran level	Cambridge ESOL Exam
Basic User		A1.1 Beginners (33 h) A1.2 Elementary (33 hours)	
	A2	A2.1 Pre Intermediate (33 h) A2.2 Pre Intermediate Plus (33 h)	Key English Test (KET)
Independent User	B1	B1.1 Intermediate (33 h) B1.2 Intermediate Plus (33 h) B1.3 Post Intermediate (33 h) B1.4 Post Intermediate Plus (33 h)	Preliminary English Test (PET) Business English Certificates – Preliminary
	B2	B2.1 Independent User (33 h) B2.2 Independent User Plus (33 h) B2.3 First Certificate (100 h)	First Certificate in English (FCE) Business English Certificates (BEC-Vantage)
Proficient User	C1	C1 Certificate in Advanced English (100 h)	Certificate in Advanced English (CAE) Business English Certificates (BEC–Higher)
	C2	C2.1 Certificate of Proficiency in English – A (100 h) C2.2 Certificate of Proficiency in English – B (100 h)	Certificate of Proficiency in English (CPE)

# Standardkurse Englisch

# A1.1 English Beginner

Zeit: Fr. 29.09.2023 - Fr. 15.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Fr., 18.00 Uhr - 19.40 Uhr Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Referentin: Liliana Maria Chis, Sterzing

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

ONLINE

Zeit: Mo. 09.10.2023 - Mi. 15.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo. und Mi., 19.00 Uhr - 20.40 Uhr, entfällt am 30.10.,

01.11.2023

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

# Englisch SPRACHEN

#### Englisch - für AnfängerInnen

Zeit: ab Mo. 02.10.2023

Dauer: 20 Treffen, jew. Mo. und Mi. oder Di. und Do. 18.00 - 19.30 oder 20.00 -

21.30 Uhr

Ort: Meran, Mittelschule Carl Wolf, Karl-Wolf-Straße 30

Gebühr: Euro 210,00, plus Lehrmaterial

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 24.01.2024

Dauer: 14 Vormittage, jew. Mi., 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, entfällt am 01.11., 27.12.23,

03.01.24

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6

Referentin: Ainoa Artola Armendariz Gapp, Meran

Gebühr: Euro 157,00, plus Lehrmaterial

#### English for holidays für AnfängerInnen - Kompaktkurs

Zeit: Di. 14.11.2023 - Do. 30.11.2023

Dauer: 9 Abende, jew. Di., Mi. und Do., 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Meran, Mittelschule Carl Wolf, Karl-Wolf-Straße 30

Gebühr: Euro 102,00

#### **English Elementary**

Gebühr: Euro 157,00, plus Lehrmaterial

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 23.01.2024

Dauer: 14 Vormittage, jew. Di., 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, entfällt am 31.10., 26.12.23,

02.01.24

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Catherine Henninger

Zeit: Do. 05.10.2023 - Do. 25.01.2024

Dauer: 14 Vormittage, jew. Do., 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, entfällt am 02.11., 28.12.23,

04.01.24

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6 Referentin: Ingrid Kösner Waldner, Meran

#### Englisch 50+ für AnfängerInnen

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mi., 9.00 Uhr - 10.40 Uhr

Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Referentin: Liliana Maria Chis, Sterzing

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

# SPRACHEN Englisch

#### Englisch 50+ für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen

Zeit: Di. 10.10.2023 - Di. 05.12.2023

Dauer: 8 Vormittage, jew. Di., 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, entfällt 31.10.2023

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Gebühr: Euro 110,00 / Euro 102,00 für KVW Mitglieder

#### Englisch 60+ für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 27.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mo., 8.45 Uhr - 10.25 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referent: Georg Hainz, Referent in der Erwachsenenbildung, Ahrntal

Gebühr: Euro 145,00 / Euro 140,00 für KVW Mitalieder

#### A1/A2 English Refresher Course

Zeit: Di. 03.10.2023 - Do. 09.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Do., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr, entfällt am 31.10.,

02.11.2023

Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule, Plawennpark 3

Referent: Franz Armin Höllwarth, native speaker, Prad am Stilfserjoch

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder, inkl. Unterlagen

# **ONLINE** Englisch fürs Büro - in der Kleingruppe

Zeit: Di. 10.10.2023 - Di. 30.01.2024

Dauer: 14 Treffen, jew. Di., 7.30 Uhr - 9.00 Uhr, entfällt am 31.10., 26.12.23, 02.01.24

Referentin: Ainoa Artola Armendariz Gapp, Meran

Gebühr: Euro 275,00, plus Lehrmaterial

#### **English Pre Intermediate**

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 23.01.2024

Dauer: 14 Abende, jew. Di., 18.15 Uhr - 19.45 Uhr, entfällt am 31.10., 26.12.23,

02.01.24

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6

Referentin: Daniela Rinaldi

Gebühr: Euro 157,00, plus Lehrmaterial

#### ONLINE A2.2 English Pre Intermediate Plus

Zeit: Di. 10.10.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Di., 9.30 Uhr - 11.10 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Referentin: Laura Adelaide Howes, Lehrperson, Natz-Schabs

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitalieder

Mitzubringen: Kursbuch "English file. Digital gold. A2-B1. Student's book & workbook

with key.", 4. Edition

# BLACK & WHITE

Tanzen macht frei! Tanzen macht Spaß!

SALSA

**POWERDANCE** 

**LATIN AEROBIC** 

Vieni
anche tu
a ballare
con noi!

**ZUMBA** 

**BREAKDANCE** 

**KIZOMBA** 

KINDERTANZ HIP HOP

WALZER

**TANGO ARGENTINO** 

**CORSI PER BAMBINI** 

**VIDEOCLIP-DANCING** 

und vieles mehr...

Die Kurse beginnen! I corsi iniziano!

**DISCOFOX** 

Komm, mach mit!





Black&White Dancers ATSV Meran Postgranz 8/E Tel. 0473 21 25 25 oder 329 211 1671 www.tanz.it, info@tanz.it



# SPRACHEN Englisch

#### B1.1 Intermediate für Fortgeschrittene - Vormittag

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mi., 8.30 Uhr - 10.10 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Schlanders

Referent: Franz Armin Höllwarth, native speaker, Prad am Stilfserjoch

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

#### Englisch 50+ für Fortgeschrittene

Zeit: Do. 05.10.2023 - Do. 30.11.2023

Dauer: 8 Vormittage, jew. Do., 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Bettina Conci, Dolmetscherin, Sterzing

Gebühr: Euro 110,00 / Euro 102,00 für KVW Mitalieder

#### Englisch 60+ für Fortgeschrittene

7eit: Di. 19.09.2023 - Di. 05.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Di., 9.10 Uhr - 10.50 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1 Referentin: Doris Käthe Naffin, Bruneck

Gebühr: Euro 145,00 / Euro 140,00 für KVW Mitglieder

#### English conversation and vocabulary building

Ab Kursniveau B1.

Zeit: Mi. 20.09.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mi., 17.30 Uhr - 19.10 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referentin: Lalena Valerie Stull, Lehrerin, native speaker, Abtei Gebühr: Euro 165,00 / Euro 160,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 23.01.2024

Dauer: 14 Abende, jew. Di., 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, entfällt am 31.10.23, 26.12.23,

02.01.24

Ort: Meran, Mittelschule Carl Wolf, Karl-Wolf-Straße 30

Referent: Brian Terence Guihan, native speaker Gebühr: Euro 1*57*,00, plus Lehrmaterial

ONLINE

#### Konversationskurs Englisch (ab Kursniveau B1)

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 9 Tage, jew. Mo., 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Referentin: Laura Adelaide Howes, Lehrperson, Natz-Schabs Gebühr: Euro 105,00 / Euro 100,00 für KVW Mitglieder

# Spanisch SPRACHEN

#### **English Upper Intermediate / Advanced**

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 24.01.2024

Dauer: 14 Abende, jew. Mi., 18.00 Uhr - 19.40 Uhr, entfällt am 01.11., 27.12.23,

03.01.24

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6 Referentin: Ingrid Kösner Waldner, Meran Gebühr: Euro 174,00, plus Lehrmaterial

#### ONLINE

#### Conversation, grammar and more at the FCE level

Zeit: Di. 19.09.2023 - Di. 12.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 17.30 Uhr - 19.10 Uhr

Referentin: Lalena Valerie Stull, Lehrerin, native speaker, Abtei Gebühr: Euro 165,00 / Euro 160,00 für KVW Mitalieder

# **Spanisch**

#### ONLINE

#### Lust auf Spanisch? Für AnfängerInnen und (leicht) Fortgeschrittene

In diesem Kurs erwerben Sie die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen oder im Urlaub mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Die Unterrichtssprache ist Spanisch, Erklärungen gibt die Referentin in italienischer Sprache.

7eit: Di. 17.10.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di. und Do., 18.30 Uhr - 20.10 Uhr, entfällt am 31.10.,

02.11.2023

Referentin: Carolina Torres Bravo, Bruneck

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

#### Spanisch für AnfängerInnen

7eit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 22.01.2024

Dauer: 14 Abende, jew. Mo., 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, entfällt am 30.10., 25.12.23.

01.01.24

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6

Referentin: Maria Cecilia Munoz

Gebühr: Euro 157,00, plus Lehrmaterial

#### Español C1 Conversación

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 22.01.2024

Dauer: 14 Vormittage, jew. Mo., 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, entfällt am 30.10., 25.12.23,

01.01.24

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6

Referentin: Ainoa Artola Armendariz Gapp, Meran

Gebühr: Euro 157,00, plus Lehrmaterial

#### **SPRACHEN**

#### Französisch

#### Französisch für AnfängerInnen

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 20 Abende, jew. Mo. und Mi., 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, entfällt am 30.10.,

01.11.23

Ort: Meran, Mittelschule Carl Wolf, Karl-Wolf-Straße 30

Gebühr: Euro 210,00, plus Lehrmaterial

#### Français C1 - Französisch für Fortgeschrittene

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mi., 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, entfällt am 01.11.23

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6 Referentin: Irmgard Harbich Alber, Meran Gebühr: Euro 115,00, plus Lehrmaterial

# Japanisch A1.1 - Japanisch für AnfängerInnen

Zeit: Fr. 06.10.2023 - Fr. 22.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Fr., 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt am 03.11., 08.12.23

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6

Referentin: Mieko Yokoyama

Gebühr: Euro 115,00, plus Lehrmaterial

# Portugiesisch - Russisch - Chinesisch - Arabisch - Esperanto

#### Für AnfängerInnen

Zeit: ab Mo. 02.10.2023, , 10 Treffen, 90 Minuten, 1 x wöchentlich, abends

Ort: Meran, Urania-Haus, Ortweinstraße 6

Gebühr: Euro 115,00, plus Lehrmaterial

Viele weitere Sprachkurse finden Sie tagesaktuell auf unserer Webseite.

# MENSCH GESELLSCHAFT

#### MENSCH GESELLSCHAFT Verbraucherschutz / Recht

#### Heiraten oder Zusammenleben?

ONLINE

Inhalte: Ehe oder Lebensgemeinschaft sowie deren unterschiedliche Rechtsfolgen für die Ehegatten bzw. Zusammenlebenden und deren Kinder, auch im Falle der Beendigung des gemeinsamen Lebens, Erbrecht in beiden Situationen, Gütergemeinschaft, Gütertrennung, Familienunternehmen, Ehetrennung und Ehescheidung.

Zeit: Do. 12.10.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr Referent: Burkard Zozin, Rechtsanwalt, Kaltern

Gebühr: Euro 15,00

#### **Testament und Erbrecht**

Wie kann ich den Nachlass zu Lebzeiten regeln? Wie erstelle ich ein Testament richtig und wer wird Erbe, wenn ich kein Testament hinterlasse? Dies sind einige Fragen, auf die an diesem Abend eingegangen wird, mit dem Ziel, ein Basiswissen im Erbrecht zu vermitteln, um Streitigkeiten und innerfamiliäre Auseinandersetzungen zu vermeiden.

Referent: Burkard Zozin, Rechtsanwalt, Kaltern Gebühr: Euro 15,00

Zeit: Do. 26.10.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Zeit: Mo. 06.11.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

ONLINE

Zeit: Do. 23.11.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Referent: Verena Brunner, Percha

Gebühr: kostenlos bzw. freiwillige Spende

Zeit: Mo. 06.11.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Innichen, Lesesaal in der Bibliothek Veranstalter: KVW Ortsgruppe Innichen

Zeit: Di. 24.10.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Bruneck

# Verbraucherschutz / Recht MENSCH GESELLSCHAFT

# Die Patientenverfügung

Die Patientenverfügung ist mehr als nur ein Blatt Papier. Hinter diesem Dokument sollte eine gründliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Willen und Wünschen stehen. Die TeilnehmerInnen erfahren, was die Patientenverfügung ist, was diese leisten kann und was bei der Verfassung einer solchen zu beachten ist.

Zeit: Di. 17.10.2023, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: St. Lorenzen, Vereinshaus (Mensaraum)

Referent: Hartmann Aichner, Bruneck

Gebühr: freiwillige Spende

Veranstalter: KVW Ortsgruppe St. Lorenzen

# **Vortrag Kinderrechte**



In diesem Vortrag referiert die Kinder- und Jugendanwältin über die Funktion der Kinder- und Jugendanwaltschaft und deren Tätigkeitsfelder. Des Weiteren wird auf einige Rechte der Minderjährigen (z. B. Rechte in der Familie, in der Politik, zivil- und strafrechtliche Haftung usw.) eingegangen.

Zeit: Mi. 15.11.2023, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Referentin: Daniela Höller, Kinder- und Jugendanwältin, Bozen

Gebühr: kostenlos

# Energie - den Kosten auf der Spur

Im Vortrag "Energie - den Kosten auf der Spur" zeigen wir auf, wie man den eigenen Energieverbrauch feststellen kann, wie man eine Stromrechnung liest, welches die größten Energiefresser im Haushalt sind und welche konkrete und alltagstauglichen Möglichkeiten zum Energiesparen es gibt - Brieftasche und Klima danken!

Zeit: Do. 12.10.2023, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Sterzing, Vigil Raber Saal

Referentlnnen: Gunde Bauhofer, Geschäftsführerin der Verbraucherzentrale Südtirol

Gebühr: Euro 5,00

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

#### MENSCH GESELLSCHAFT Persönlichkeit

# Farb- und Stilberatung

Farbberatung engt nicht ein, sondern harmonisiert den Menschen, indem sie Vorzüge hervorhebt und Nachteile kaschiert. Die TeilnehmerInnen lernen im theoretischen Teil und bei der individuellen Farbtypanalyse die Farben und den Stil der Kleidung, der Haare, des Make-Ups und der Accessoires der eigenen Persönlichkeit anzupassen.

Referentin: Michaela Moser, Farb- und Stilberaterin, Model, Sarntal

Gebühr: Euro 75,00 / Euro 72,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen, evtl. sind Abschminktücher vor Ort.

Zeit: Fr. 20.10.2023, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Bozen, Kolpinghaus, Adolph-Kolping-Straße 3

Zeit: Sa. 28.10.2023, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

\_\_\_\_\_

Zeit: Sa. 28.10.2023, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

# Dem Sinn auf der Spur - Auf der Suche nach Erfüllung

Einführung in die sinnzentrierte Lebensberatung, genannt Logotherapie nach Prof. Dr. Viktor E. Frankl. Viele Menschen suchen ein sinnerfülltes Leben, was bedeutet das? Gibt es einen Weg zu dieser Sinnerfüllung? Wie kann Sinn und Wertverwirklichung gelebt werden? Der Vortrag ist mit praktischen Vorschlägen und Gedanken gestaltet.

Zeit: Do. 30.11.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Elisabeth Hegnauer Rabensteiner, Logotherapie und Exitenzanalyse, Meran

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

#### Gesellschaft MENSCH GESELLSCHAFT

# "...und trotzdem Ja zum Leben sagen"

KVW Seniorentagung. Positiv in die Zukunft blicken, aber auch nicht den Kopf in den Sand stecken, mit beiden Beinen am Boden bleiben und trotz allem, Ja zum Leben sagen.

Zeit: Sa. 04.11.2023, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr Ort: Bozen, Pastoralzentrum, großer Saal

Referent: Gottfried Ugolini, Brixen Veranstalter: KVW Senioren

# Verwaltung im Seniorenklub, leicht gemacht!

Verschiedene Themen wie Grundlagen zur Buchführung, Korrekte Vorbereitung der Beitragsansuchen und der Abrechnung, Referentenbeauftragung und Vergütung sowie der Umgang mit besonderen Situationen z.B. Kleinprojekte, Spenden, Spesenvergütung, Versicherung, die speziell den KVW Seniorenklub betreffen, werden besprochen.

Zeit: Mi. 04.10.2023, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Brixen, Pastoralzentrum, Domplatz 6

Referent: Richard Kienzl, Sarntal

# Wohnberatung für Senioren

Sicheres und altersgerechtes Wohnen bedeutet Lebensqualität. Viele Senioren sind bis ins hohe Alter gesund und vital, leben selbständig und gestalten ihren Lebensabend nach persönlichen Möglichkeiten und Wünschen. Andere hingegen müssen zeitweise betreut oder langfristig gepflegt werden. Die Arche im KVW berät Senioren und Angehörige, damit selbstständiges Wohnen so lange wie möglich gelingt.

Zeit: Fr. 22.09.2023, 14.15 Uhr - 15.45 Uhr

Ort: Sterzing, Bibliothek Sterzing Referent: Michael Savelli, Sarnthein

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing, in Zusammenarbeit mit der Arche im KVW und

dem Gemeindeseniorenrat Sterzing

#### MENSCH GESELLSCHAFT Gesellschaft

#### **Burnout**

Wie erkennt man Anzeichen von Überforderung und Stress? Welche Methoden zur Entspannung lassen sich gezielt anwenden? Wie kann es gelingen, dem Kreislauf der völligen Erschöpfung jzu entgehen? An diesem Vortragsabend erhalten Sie Informationen rund um das Syndrom "Burnout" und Anregungen, wie Sie diesem entgegenwirken können.

In Zusammenarbeit mit Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

Zeit: Mi. 08.11.2023, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Terlan, Vereinshaus Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Terlan

# Kraft, die Zukunft möglich macht

Krankheit, Schicksalsschläge, schwierige Lebenslagen ... das sind nur ein paar Stichworte, die bei vielen Menschen Zukunftsängste und Gefühle der Auswegs- und Hoffnungslosigkeit hervorrufen können. Was ist es, das manchen Menschen, trotz enormer Schwierigkeiten, Kraft und Zuversicht gibt und sie gut leben lässt?

In Zusammenarbeit mit Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

Gebühr: kostenlos

Zeit: Do. 19.10.2023, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Sterzing, Widum

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

Zeit: Mi. 15.11.2023, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Terlan, Vereinshaus

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Terlan

# Depression - Dunkle Schatten auf der Seele

Wie können wir die Farben des Lebens wieder zum Leuchten bringen? In dieser Abendveranstaltung geht es um Ursachen, Strategien, Behandlungsmöglichkeiten und Wege aus der Depression.

In Zusammenarbeit mit Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

Gebühr: kostenlos

Zeit: Di. 24.10.2023, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Kaltern an der Weinstraße, Josefsaal

Referent: Andreas Conca, Terlan Veranstalter: KVW Ortsgruppe Kaltern

Zeit: Fr. 06.10.2023, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Ulten, Raiffeisensaal im Vereinshaus Walburgerhof

Referent: Roger Pycha, Arzt, Bruneck

Veranstalter: KVW Ortsgruppe St.Walburg / Ulten in Zusammenarbeit mit Bildungsausschuss Ulten und Bibliothek St. Walburg

Zeit: Fr. 06.10.2023, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Ritten, Pfarrsaal Lengmos

Hinweis: KVW Ortsgruppe Lengmoos/Klobenstein, in Zusammenarbeit mit allen KVW

Ortsgruppen am Ritten

# Wanderausstellung - Wir brechen das Schweigen

NEU

Wanderausstellung "Wir brechen das Schweigen"

Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen ist ein weitver¬breitetes Verbrechen, über das kaum gesprochen wird. Im neuen Buch "Wir brechen das Schwei¬gen" von Veronika Oberbichler und Georg Lembergh haben Südtiro¬ler Betroffene erstmals ihr eigenes Schweigen gebrochen.

In Südtirol ist es immer noch ein Tabu, über sexuellen Missbrauch zu sprechen. Und zusätzlich ist das Wissen zum Thema (Was versteht man überhaupt unter sexuellem Missbrauch) sehr gering. Es herrscht zudem eine große Unbeholfenheit, mit dem Thema angemessen umzungehen: Wie als Angehöriger reagienren? Welche Anlaufstellen gibt es? Wie soll man vorgehen, um Betrofnfene zu unterstützen?

Die KVW Bildung in Zusammenarbeit mit dem Raetia Verlag organisiert ab Herbst eine Wanderausstellung zum The¬ma. Diese kann von Vereinen, öffentlichen Einrichtungen, Oberschulen und Interessierte angemietet werden.

Hinweis: Anmietung ab Herbst. Informationen und Vormerkung in allen KVW Bildungsbürgs



#### Gesellschaft MENSCH GESELLSCHAFT

# Basisbildung: Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene

NEU

Unterstützungsangebot für deutschsprachige Erwachsene, die besser lesen und schreiben lernen möchten. Ab Oktober nun auch in Bozen und Bruneck. Informationen in den jeweiligen KVW Bildungsbüros.

Zeit: Do. 05.10.2023 - Do. 23.05.2024

Dauer: 26 Tage, jew. Do., 16.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Schlanders, KVW Bezirk Vinschgau, Hauptstraße 131

Referentin: Waltraud Plagg Zoderer, Schlanders

#### **Kreative Traverarbeit**

Trauern ist liebevolles Erinnern. Vielleicht möchten Sie Ihre Erinnerungen in einem Trauerbuch festhalten oder eine Trauerbox gestalten? Im Kurs besteht auch die Möglichkeit individuelle Trauerkarten herzustellen.

Zeit: Fr. 27.10.2023, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Veronika Ladstätter, Lehrperson, Freiberuflerin, Algund

Gebühr: Euro 45,00 / Euro 40,00 für KVW Mitglieder, plus Euro 10,00 Materialspesen,

je nach Verbrauch direkt an die Referentin zu zahlen

Mitzubringen: Schere, Klebstoff, ev. Fotos, Lieblingszitate oder Ähnliches

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

# Kreativität als Kraftquelle in der Trauer

Bringe Deine Trauergefühle zum Ausdruck. Erinnern schmerzt und tröstet zugleich. Wir wollen uns gemeinsam an Erlebtes erinnern, versuchen es auszudrücken, so, wie es uns in diesem Moment gerade gelingt. In einem geschützten Rahmen folgen wir vertrauensvoll unseren inneren Impulsen und setzen diese um.

Zeit: Do. 02.11.2023, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Astrid Fleischmann, Counsellor, Partschins Gebühr: Euro 48,00 / Euro 45,00 für KVW Mitglieder

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

# MENSCH GESELLSCHAFT Familie und Erziehung, Kids und Teens

# **Und wenn alles Kopf steht?**

ONLINE

Starke Gefühle bei Kindern und Eltern. Kinder haben keine Gefühle, sie sind ihre Gefühle. Kinder leben ihre Gefühle rund um die Uhr, plötzlich, impulsiv: Wutausbrüche, Jammern oder ein Meer von Tränen. Und was ist mit uns? Wie können wir unsere Kinder in der Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenz begleiten? Wie gelingt ein Miteinander, in dem alle Bedürfnisse zählen? Projektfinanzierung durch das Amt für Weiterbildung.

Referentin: Ramona Hülsmann

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 24.10.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Di., 20.00 Uhr - 22.30 Uhr

Gebühr: Euro 35,00

Zusätzlich buchbarer Präsenztermin

Zeit: Sa. 25.11.2023, 13.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Gebühr: Euro 25,00

ONLINE

Informationsveranstaltung:

Zeit: Mi. 27.09.2023, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr













UNSERE KURSE

Geburtsvorbereitung • Rückbildungsgymnastik

Spiel- und Krabbelrunde • Offener Treff • Spielgruppen
Schwimmkurse für Kinder • und vieles mehr

I NOSTRI CORSI

Preparazione al parto • Ginnastica dopo il parto Divertirsi gattonando • Incontro aperto • Gruppi di gioco Corsi di nuoto per bambini • e di piú

# Familie und Erziehung, Kids und Teens MENSCH GESELLSCHAFT

# "Starke Eltern - Starke Kinder" - Elternkurse



Liebe, Achtung, Kooperation, Struktur und Förderung – auf diese fünf Säulen baut die Elternschulung "Starke Eltern – Starke Kinder®". Dieser Elternkurs ist für alle Mütter und Väter und auch Großeltern, Alleinerziehende, Eltern in Patchwork-Familien geeignet. Alle Erziehenden haben gelegentlich Fragen und Unsicherheiten bei der Erziehung. Die Kurse helfen, mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung zu erreichen. "Starke Eltern – Starke Kinder®" wurde aus einem Programm des finnischen Kinderschutzbundes entwickelt und für Südtirol adaptiert. Seit 2006 werden diese Elternkurse von der KVW Bildung und mit finanzieller Unterstützung der Familienagentur erfolgreich angeboten. Wir freuen uns über die enorme Verbreitung und Beliebtheit dieser Elternkurse. Bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl organisieren wir auch gerne einen "Starke Eltern - Starke Kinder®"-Elternkurs in Ihrem Ort.

Die "Starke Eltern - Starke Kinder<sup>®</sup>"-Elternkurse werden ausschließlich von zertifizierten KursleiterInnen des Deutschen Kinderschutzbundes geleitet. Die KursleiterInnen weisen darüber hinaus auch noch verschiedene theoretische Ausbildungen sowie praktische Berufserfahrungen im pädagogischen/psychologischen Bereich auf.

# Mit Kindern leben, mit Kindern wachsen



Informationsvortrag zum Grundkurs "Starke Eltern - Starke Kinder". Dieser Abend gibt kostbare Orientierung über wesentliche Voraussetzungen für gelingende Erziehung, denn durch Beziehung kann Erziehung mit unseren Kindern leichter gelingen. Bei diesem Vortrag werden Informationen zum Grundkurs "Starke Eltern - Starke Kinder" gegeben und es besteht die Möglichkeit sich für einen Grundkurs anzumelden.

Zeit: Di. 17.10.2023, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referent: Roland Feichter, Lana

# Starke Eltern - Starke Kinder



Wir unterstützen Sie mit unserem Elternkurs darin, Ihren Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern. Inhalte des Basiskurses: Wert- und Erziehungsvorstellungen in der Familie, Bestimmung von klaren Kommunikationsregeln in der Familie, die psychischen Grundbedürfnisse des Kindes, Problemlösungsfähigkeit, u. v. m.

Zeit: Mo. 23.10.2023 - Mo. 18.12.2023

Dauer: 8 Abende, jew. Mo., 20.00 Uhr - 22.30 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referent: Roland Feichter, Lana

Gebühr: Euro 89,00

# MENSCH GESELLSCHAFT Familie und Erziehung, Kids und Teens

# Wege in der Erziehung zu mehr Gelassenheit und Freude



Der Kurs soll Eltern in ihrem Selbstvertrauen als Erziehende stärken und sie darin unterstützen, den Erziehungsalltag positiv wahrzunehmen. So können sie ihren Kindern Sicherheit geben, die sie für eine gute Entwicklung brauchen. Ziel ist es, den Umgang in der Familie mit Freude, Gelassenheit und Klarheit zu meistern.

Zeit: Mo. 16.10.2023 - Mo. 13.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mo., 19.30 Uhr - 22.00 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Brixen, Elki Brixen, Hofgasse 4, 3. Stock

Referentinnen: Brigitte Sparber Sigmund, Grundschullehrerin in Pension, Sterzing, Sabine Walter, Lerncoach, Entspannungspädagogin, päd. Mitarbeiterin im Kindergarten, Ratschings

Gebühr: Euro 49,00

# Pubertät: eine Phase, keine Krankheit!



Inhalte: Grenzen setzen, Vertrauen/Misstrauen, Beziehungsebenen und Rollenveränderungen, Peergroup, Schule, Probierverhalten - Drogenkonsum, Umgang mit Medien, u. v. m. Nach den Treffen werden Sie vertrauensvoller und entspannter mit ihren pubertierenden Kindern umgehen können. Vertrauen ist der Schlüssel zu einer guten Beziehung.

Veranstalter: KVW Bildung Pustertal in Zusammenarbeit mit dem ELKI Innichen

Zeit: Mo. 25.09.2023 - Mo. 16.10.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mo., 20.00 Uhr - 23.00 Uhr

Ort: Innichen, ELKI Innichen Referent: Roland Feichter, Lana Gebühr: Euro 49.00

Muss ich dir alles drei Mal sagen?

Kinder lieben es Neues zu entdecken, um zu wachsen und unabhängig zu werden. Vas aber, wenn sie unsere Grenzen ständig überschreiten und Regeln missachten? Eines der schwierigsten Kapitel in der Erziehung. Aus Unsicherheit wird "Grenzen setzen" häufig mit "Strafen" ersetzt. Gemeinsam werden altersgerechte Grenzen und Regeln besprochen.

7eit: Mi. 18.10.2023 - Mi. 25.10.2023

Dauer: 2 Abende, jew. Mi., 20.00 Uhr - 22.30 Uhr Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Referent: Roland Feichter, Lana

Gebühr: Euro 29.00

# Familie und Erziehung, Kids und Teens MENSCH GESELLSCHAFT

# Wonneproppen und Trotzkopf



Was, wenn Kinder unsere Grenzen ständig überschreiten und Regeln missachten? Sind wir nicht klar genug? Ein schwieriges Erziehungs-Kapitel. Wie streng muss ich sein, welchen Spielraum darf es geben? Ziel dieser zwei Einheiten ist die Überprüfung eigener Grenzen und Familienregeln, sowie die Konfliktlösungsfähigkeit in der Familie stärken.

Zeit: Mi. 15.11.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 2 Abende, jew. Mi., 20.00 Uhr - 22.30 Uhr Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referent: Roland Feichter, Lana

Gebühr: Euro 29,00

# Eltern-Kind Tage- Kraftquellen und Ruheinseln schaffen

Mit Bewegung zum Spannungsabbau, aktiver Sinnes-Schulung, kleinen Massage-Einheiten, Progressiver Muskelentspannung, Fantasiereisen sowie Meditationen und entspannenden Konzentrationsübungen lernen Sie gemeinsam sich Ruheinseln zu schaffen, auf Ihre Ressourcen zurückzugreifen, sich "herunter zu fahren", wenn einmal alles zu viel wird.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern im Kindergartenalter (4 bis 6 Jahren)

Zeit: Mo. 30.10.2023 - Fr. 03.11.2023

Dauer: 4 Nachmittage, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Uta-Christiane Fett Egger, Meran

Gebühr: Euro 80,00, für 1 Elternteil und 1 Kind (30€ pro weiteres Kind)

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

# Selbstverteidigung für Kinder

Spielerisch vermitteln wir innerhalb dieser Gruppe altersgerechte Selbstbehauptung, Nein zu sagen, Grenzen zu ziehen, Hilfe gegen Gefahren im Alltag sowie Selbstverteidigung bzw. Möglichkeiten sich selbst zu schützen. Unser Ziel ist, das Selbstbewusstsein der Kinder aufzubauen und sie fit und sicher für den Alltag zu machen.

Zielgruppe: Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren (GrundschülerInnen)

Zeit: Mi. 20.09.2023 - Mi. 25.10.2023

Dauer: 6 Tage, jew. Mi., 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referent: Franz Meinrad Gluderer, Trainer für Kampfsport und Selbstverteidigung

Gebühr: Euro 60,00 / Euro 55,00 für Geschwister (pro Kind) Mitzubringen: lockere Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Wasser

# MENSCH GESELLSCHAFT Familie und Erziehung, Kids und Teens

Zielgruppe: Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Zeit: Fr. 15.09.2023 - Fr. 06.10.2023

Dauer: 4 Nachmittage, jew. Fr., 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

Ort: Sterzing, Turnhalle Sportzone Sterzing

Referent: Michael Pfattner Protactics-Italy, Trainer für Selbstverteidigung und Prävention

Gebühr: Euro 65,00

# Selbstverteidigung für Jugendliche

Lerne, dich richtig zu schützen. Was ist Selbstverteidigung? Wo fängt sie an? Kindgerechte Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Spiel und Spaß uvm. Geh niemals mit Fremden mit. Die vier A der Täterstrategie: Aussuchen, Ansprechen, Annähern, Anfassen. Richtige Körperhaltung, Kopf hoch, Grenzen setzen, richtiges Verhalten im Bus, Mobbing. Praxisteil.

Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 13 bis 15/16 Jahren

Zeit: Fr. 15.09.2023 - Fr. 06.10.2023

Dauer: 4 Tage, jew. Fr., 16.30 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Sterzing, Turnhalle Sportzone Sterzing

Referent: Michael Pfattner Protactics-Italy, Trainer für Selbstverteidigung und Prävention

Gebühr: Euro 65,00

Veranstalter: in Zusammenarbeit mit dem Jugenddienst Wipptal

# Selbstverteidigung für Jugendliche im Alter von 13 - 17 Jahren

Lerne, dich richtig zu schützen. Was ist Selbstverteidigung? Wo fängt sie an?

- Die vier A der Täterstrategie: Aussuchen, Ansprechen, Annähern, Anfassen
- richtige Körperhaltung, Grenzen setzen
- richtiges Verhalten in Bus und Bahn, auf öffentlichen Plätzen und Straßen
- Praxisteil: Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen, Pfefferspray uvm.

Zeit: Sa. 02.12.2023, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Brixen, Protactics-Italy Lokal, St. Johannweg 7

Referent: Michael Pfattner Protactics-Italy, Trainer für Selbstverteidigung und Prävention

Gebühr: Euro 24,00



# GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

#### **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Gesundheit

#### Australische Buschblüten - unschätzbare Heilmittel der Natur

Die Referentin, eine ehemalige Apothekerin und Lehrerin, hat den Wert der australischen Buschblüten als Ergänzung zu den Bachblüten für uns Menschen entdeckt und ihre Wirkungen in drei Büchlein zusammengefasst. Das Wissen um diese Schätze der Natur möchte sie an diesem Abend gerne weitergeben.

Zeit: Di. 24.10.2023, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Anna Volgger, Apothekerin und Lehrerin in Pension, Ausbildung über die

australischen Buschblüten, Brixen

Gebühr: Euro 15,00

#### Reis-Detox-Kur



Mit Leichtigkeit den Körper entschlacken & entgiften. Die Reis-Detox-Kur ist eine alltagstaugliche Möglichkeit, um den Körper zu entgiften, zu entwässern, zu entschlacken, Beschwerden zu lindern und auch leichter zu werden. Die Kur besteht aus Reis in Kombination mit Gemüse und Obst. Des Weiteren erhalten Sie Impulse für einfache Alltagsrituale zur Stärkung des Immunsystems und des Wohlbefindens.

Zeit: Mi. 15.11.2023 - Sa. 25.11.2023

Dauer: 4 Abende, Mi. 15.11., 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, das letzte Treffen dauert von

19.30 - 20.30 Uhr

Referentin: Monika Engl, Kneipp-, Gesundheits-, Entspannungs- und Qigong-Trainerin,

ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Natz-Schabs

Gebühr: Euro 110,00 / Euro 105,00 für KVW Mitglieder

# Was gehört in meine Hausapotheke?

Sie erfahren in diesem Vortrag, für welche Symptome Ihre Hausapotheke gerüstet sein sollte, wie man die "Volkskrankheiten" behandelt und erhalten Infos zur Dosierung und zur Haltbarkeit bzw. zur richtigen Entsorgung von Medikamenten.

Zeit: Mi. 15.11.2023, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referent: Philipp Egger, Apotheker, Bruneck

Gebühr: Euro 15,00

#### Gesundheit GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

#### Kräuterstammtisch

Sie bekommen einen Einblick in unsere Kräuterwelt und es werden verschiedene Verarbeitungs- und Verwendungsmöglichkeiten gezeigt und ausprobiert, mit dem Ziel sich Kenntnisse der Kräuterwelt und deren Verarbeitung für den Hausgebrauch anzueignen, Austausch/Auffrischung von Wissen.

Hinweis: Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Referentin: Patrizia Martin, Kräuterpädagogin, Sterzing

Gebühr: Euro 47,00 / Euro 44,00 für KVW Mitglieder, plus Euro 5,00 Materialspesen für Produkte, die Sie mit nach Hause nehmen. Bei der Buchung von mindestens drei Modulen erhalten Sie einen Rabatt von 10% auf den Gesamtpreis.

Beeren und Wurzeln. Die Früchte des Herbsts. Ernte von Beeren und Wurzeln und deren Verarbeitungsmöglichkeiten.

Zeit: Sa. 07.10.2023, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Räuchern. Der Einsatz von heimischen Pflanzen und deren Bedeutung beim Räuchern wird erläutert, verschiedene Möglichkeiten zum Räuchern werden gezeigt und erklärt.

Zeit: Sa. 25.11.2023, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Kräuterapotheke. Kräuterauszüge werden gemeinsam zu einer Kräuterapotheke verarbeitet

Zeit: Sa. 09.09.2023, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Ratschings, Vereinshaus Gasteig

Köstlichkeiten für Weihnachten. Gemeinsam werden Plätzchen, Energiebällchen und weitere Leckereien zubereitet. Diese werden anschließend bei einer gemütlichen Teerunde verkostet.

Zeit: Sa. 02.12.2023, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Ratschings, Vereinshaus Gasteig

# Erkältungszeit - Was hilft bei Klein und Groß?

Sie erfahren in diesem Vortrag allerlei Wissenswertes rund um das Thema Erkältung, verschiedene Behandlungswege und erhalten Tipps für die Vorbeugung.

Zeit: Di. 26.09.2023, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1 Referent: Philipp Egger, Apotheker, Bruneck

Gebühr: Euro 15,00

#### **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Gesundheit

### Waldapotheke

Der Wald ist unsere älteste Apotheke. Fichte, Tanne, Zirbe und Co. stecken voller Aromen, wertvoller und heilkräftiger Inhaltsstoffe. Lernen Sie die Möglichkeiten zur Verarbeitung und Anwendung verschiedener Produkte kennen. Sogar Adventkranz und Weihnachtsbaum erhalten - sofern nicht behandelt - damit eine weitere Verwendung.

Zeit: Sa. 02.12.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Petra Habicher, Kiens

Gebühr: Euro 58,00 / Euro 55,00 für KVW Mitglieder, plus Euro 15,00 Materialspesen

für Produkte, die Sie mit nach Hause nehmen

#### Grüne Kosmetik

Grüne Kosmetik ist eine gesundheitsfördernde Hautpflege auf Basis von Nahrungsmitteln, Kräutern und biologischen Naturprodukten mit der Philosophie: Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest! Es werden fünf Produkte (z. B. Kräuteröl, Salbe, Lippenpflege) hergestellt, welche die TeilnehmerInnen mit nach Hause nehmen können.

Zeit: Sa. 21.10.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Petra Habicher, Kiens

Gebühr: Euro 58,00 / Euro 55,00 für KVW Mitglieder, plus Euro 15,00 Materialspesen

für Produkte, passend zur Jahreszeit, die Sie mit nach Hause nehmen

# Wechseljahre - Zeit der Veränderung

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam den Wechseljahren Raum geben und uns zu Symptomen, Besonderheiten, Chancen und Schwierigkeiten in Vertraulichkeit austauschen. Die Teilnehmerinnen erhalten verständlich und individualisiert Informationen und ärztliches Wissen sowie ein kompaktes und fundiertes Handout.

Zeit: Do. 23.11.2023 - Do. 30.11.2023

Dauer: 2 Abende, jew. Do., 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Konstanze Jung, Fachärztin für Innere Medizin, Brixen

Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

#### Gesundheit GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# Informationsvortrag Erste Hilfe bei Kindern

Sie erhalten die wichtigsten Hinweise und lernen die Möglichkeiten der Hilfeleistungen bei Kindernotfällen (pädiatrische Rettungskette, Kontrolle von Atmung und Kreislauf, Verbrennungen, usw.) kennen. Des Weiteren stehen die häufigsten Erkrankungen des Säuglings- und Kindesalters, wie z. B. Fieberkrampf, Pseudokrupp u. A. im Fokus.

Referentln: Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Gebühr: Euro 43,00 / Euro 40,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mo. 20.11.2023, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2 Hinweis: Anmeldeschluss: 03.11.2023

Zeit: Mo. 13.11.2023, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Hinweis: Anmeldeschluss: 27.10.2023

Zeit: Di. 10.10.2023, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1 Hinweis: Anmeldeschluss: 25.09.2023

#### Mit Achtsamkeit in den Herbst

Zeit für mich. Eintauchen in eine Welt abseits von Stress, Anforderungen und Sorgen - in eine Welt der Stille und des Innehaltens. Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen gemacht und wir wecken die Kräfte der Resilienz in uns. Ziel ist es, Wege zur inneren Kraft und Gelassenheit zu finden und Kraftquellen für den Alltag zu aktivieren.

Zeit: Di. 10.10.2023 - Di. 07.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Di., 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Barbara Mahlknecht, zert. Entspannungstrainerin, zert. Lerncoach, pädago-

gische Mitarbeiterin, Lana

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung



# Hilfe auf Knopfdruck

Sicher in allen Lebensbereichen - rund um die Uhr.

# **MOBIL- UND HAUSNOTRUF**

Ihr bester Begleiter unterwegs und in den eigenen vier Wänden. Die Haus- und Mobilnotrufgeräte bieten Ihnen rund um die Uhr und jederzeit südtirolweit Sicherheit. Einfach den Knopf drücken und unsere Hilfe kommt sofort!

#### Wohlbefinden GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

#### Licht- und Schattenanteile in Dir

ONLINE

Unsere Persönlichkeit, unser Sein besteht aus verschiedenen Anteilen. Der Schattenanteil ist einer davon. Darin finden wir nicht nur schlechte Eigenschaften sondern auch Gute wie z.B. Neugierde, Lebendigkeit... Beschäftigen wir uns mit diesem Anteil indem wir ihn erforschen und anregen, geben wir uns die Chance wieder "ganz" zu werden.

Zeit: Do. 23.11.2023, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr Referentin: Martina Pixner, Psychologin, Lana

Gebühr: Euro 20,00

#### **Vom Dauerstress zur Lebensfreude**

Ängste, Sorgen und Grübeleien machen das Leben schwer, machen kraftlos und antriebslos. Wie kann ich lernen, meine Gesundheit durch die Kraft der Gedanken zu stärken? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit der Philippi-Methode zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Ruhe und Zufriedenheit gelangen und erhalten eine Probemeditation.

Zeit: Mo. 25.09.2023, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Martina Saxl, Mitglied des Europäischen Berufs- und Fachverbands für Bio-

sens, Franzensfeste Gebühr: Euro 15.00

### Das Leben leichter machen

Vom Dauerstress und Leistungsdruck in die Gelassenheit und zur Lebensfreude. Was kann ich machen, um zu mehr Kraft, Stabilität und Gelassenheit zu kommen und wo liegen die Ursachen für Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Stress? Lernen Sie die Philippi-Methode kennen, dank der Sie Ihren Alltag erleichtern und besser bewältigen können.

Zeit: Do. 09.11.2023, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Martina Saxl, Mitglied des Europäischen Berufs- und Fachverbands für Bio-

sens, Franzensfeste Gebühr: Euro 15,00

#### **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Wohlbefinden

#### Meditationsabende

Mehr Lebensenergie und Wohlbefinden Die vier Abende werden deinen Energiezentren, den Chakren gewidmet. Mit sanften Worten wirst du durch die Meditation geführt und erhältst parallel dazu eine Prana Anwendung.

Diese Abende helfen deine Kräfte zu aktivieren und unterstützen deine körperliche und seelische Gesundheit.

Zeit: Mi. 25.10.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Mi., 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt 01.11.23

Ort: Brixen, Zentrum Manipura Elements Julius Durstraße 20a

Referentinnen: Petra Agreiter, Monika Baumgartner Gebühr: Euro 90,00 / Euro 85,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: begueme Kleidung

# Alltagstechniken zum Umgang mit Gefühlen

Mehr fühlen statt denken. Durch Atemtechniken, Körperberührung, Bewegung und Kreativität mehr fühlen und spüren. Sich erkennen, annehmen und neu entdecken. Alltagstechniken zum Umgang mit Gefühlen und Emotionen.

Zeit: Sa. 11.11.2023, 8.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentinnen: Nicola Erler, Trainerin & Coach, Brixen, Helene Silgoner, Krankenpfle-

gerin, Vitalmasseurin, Brixen

Gebühr: Euro 130,00 / Euro 125,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Kleidung

### **Die Feldenkraismethode**

Bewusstheit durch Bewegung. Feldenkrais vermittelt Bewusstheit, Leichtigkeit und Heilung durch minimale Bewegungen des Körpers. In der Gruppe lernst du - im Liegen oder im Sitzen - achtsam deinen Körper zu erleben und zu entdecken.j
Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse.

Zeit: Do. 05.10.2023 - Do. 07.12.2023

Dauer: 10 Nachmittage, jew. Do., 15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Ort: Algund, Vereinshaus Peter Thalguter

Referent: Gernot Ladurner, Dipl. Feldenkraislehrer, Meran Gebühr: Euro 125,00 / Euro 120,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Information und Anmeldung bei Monika Illmer, Tel. 0473 448 437

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Socken

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Algund

#### Wohlbefinden GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

#### SoulFit - für mehr "Ich-Zeit"

In diesem Kurs gibt es viel Humor und alltagstaugliche Ideen für das innere Gleichgewicht, für "Ich-Zeit"; das Erlernen von Achtsamkeitsübungen mit Methoden, wie der progressiven Muskelentspannung, Körper- und Atemübungen, Meditationen, Anleitung für die tägliche Seelenhygiene, Klangspielen und Trommeln.

Zeit: Do. 19.10.2023 - Do. 16.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Do., 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Uta-Christiane Fett Egger, Meran

Gebühr: Euro 80,00 / Euro 75,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

# **Angespannt - verspannt?**

Wie kann ich mich anhaltend von Anspannung, Druck und Sorgen befreien? Die Philippi-Methode kann Sie dabei unterstützen, die Ursachen von Anspannungen leichter zu erkennen und zeigt Ihnen neue Wege auf, um zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Freude zu kommen.

Zeit: Mi. 11.10.2023, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referentin: Martina Saxl, Mitglied des Europäischen Berufs- und Fachverbands für Bio-

sens, Franzensfeste Gebühr: Euro 15,00

Hinweis: Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

# Bewusste Bewegung und gesunde Haltung mit Shiatsuübungen

Dieses umfangreiche Kursprogramm fördert die Beweglichkeit und das Wohlbefinden, löst innere und äußere Spannungen und kann zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Zeit: Di. 10.10.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Di., 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Latsch, Grundschule Referentin: Gisela Hutter, Latsch

Gebühr: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei Margit Hillebrand, Tel. 347 0155801

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Latsch

#### **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Wohlbefinden

# Entspannungsabende mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches sanftes Berühren bestimmter Körperstellen (Sicherheitsenergieschlösser) mit den Händen, werden wir an diesen Abenden die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

Gebühr: Euro 95,00 / Euro 90,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Matte, Decke

Zeit: Di. 07.11.2023 - Di. 28.11.2023

Dauer: 4 Abende, jew. Di., 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Sabine Bampi, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Krankenpflegerin, Natz-Schabs

Zeit: Mo. 09.10.2023 - Mo. 13.11.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Mo., 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referentin: Monika Höller, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin, Lana

# Ayurvedische Massage für zu Hause

In diesem Seminar erfahren Sie alles rund um die ayurvedische Massage für den Hausgebrauch und erlernen die bis zu 5000 Jahre alten Griffe und Streichungen. Inhalte: entspannende Kopf-, Gesichts- und Fußmassage, verspannungslösende Nacken- und Rückenmassage, Kontraindikationen.

Zeit: Fr. 10.11.2023 - Fr. 24.11.2023

Dauer: 3 Abende, jew. Fr., 19.30 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referent: Mario Volgger, Ayurvedatherapeut, Masseur, Mühlwald

Gebühr: Euro 89,00 / Euro 86,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: zwei große Handtücher pro Person, ölresistente/alte Kleidung



#### Wohlbefinden GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# Kraftspaziergang für Trauernde

Gefühle und Gedanken in Bewegung bringen. Gefühle und Gedanken in Bewegung bringen, in der Natur Ruhe und Kraft finden, gemeinsam unterwegs sein. Sanfte Körperübungen, Schreibimpulse und der wertvolle Austausch in der Gruppe schenken uns Sicherheit, Verständnis und Vertrauen in das Leben. Jede/r der möchte ist eingeladen, sich mit seinen Trauergefühlen auf den Weg zu machen.

Zeit: Sa. 04.11.2023, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Ort: Meran, Treffpunkt: Schloss Labers

Referentin: Astrid Fleischmann, Counsellor, Partschins Gebühr: Euro 45,00 / Euro 40,00 für KVW Mitglieder

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

# **Qigong**

Übungen für jeden Tag. Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Ziel ist es, die Lebensenergie zu aktivieren, zu vermehren und zu harmonisieren. Dazu werden einfache sanfte Bewegungen geübt. Qi Gong schafft körperliche und geistige Entspannung, verbessert Achtsamkeit und Konzentration, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

Zeit: Fr. 22.09.2023 - Fr. 27.10.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Fr., 17.00 Uhr - 18.15 Uhr, entfällt 13.10.2023

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Referentin: Manuela Gottardo, Qigong-Übungsleiterin, Entspannungstrainerin, Lüsen

Gebühr: Euro 97,00 / Euro 93,00 für KVW Mitglieder Mitzubringen: bequeme Kleidung, bequeme, leichte Schuhe

# Qigong - Übungen für jeden Tag

Qi ist Lebensenergie, Qigong ist die Kunst diese Energie zu regulieren und zu fördern. In diesem Kurs lernen Sie durch einfache Bewegungsabläufe die Meridiane zu aktivieren, die Atmung zu regulieren und die Beweglichkeit zu fördern. Die Energie kommt ins Fließen, die Bewegungen werden entspannter und die Wahrnehmung des Körpers feiner.

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 27.11.2023

Dauer: 8 Abende, jew. Mo., 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referentin: Emanuela Amalia Costa, IQTÖ anerkannte Qigong Lehrerin, Bozen

Gebühr: Euro 104,00 / Euro 99,00 für KVW Mitglieder Mitzubringen: bequeme Kleidung, bequeme, leichte Schuhe

#### GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN Wohlbefinden

#### **Aktiv ins Alter**

Einfache Denk- und Konzentrationsübungen gegen Vergesslichkeit, Demenz und Altersdepression, sanfte gelenkschonende Bewegungsübungen (gegen Sturz, Osteoporose, Arthrose), Kompetenztraining (Ernährung im Alter, soziales Netzwerk) mit Musik und guter Laune.

Zielgruppe: SeniorInnen

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 26.10.2023

Dauer: 6 Nachmittage, jew. Do., 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

Ort: Sterzing, Haus Sternbach

Referentin: Annemarie Steiner Seppi, Pfitsch Gebühr: wird bei Anmeldung mitgeteilt Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

# Schnuppertag der Entspannung & Bewegung

Yoga, Qi Gong, Jin Shin Jyutsu, Dance for Health®, Meditationen, verschiedene Arten von Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden - unser Kursangebot ist so vielfältig wie die Bedürfnisse unserer TeilnehmerInnen.

Der Schnuppervormittag lädt ein, das Angebot in kurzen Einheiten kostenlos zu testen:

9:00 Uhr - Qi Gong oder Dance for Health® 9:45 Uhr - Jin Shin Jyutsu oder Essmeditation

10:30 Uhr - Yoga oder Zen Meditation 11:15 Uhr - SoulFit-für mehr "Ich-Zeiten"

Zeit: Sa. 09.09.2023, 9.00 Uhr - 11.45 Uhr

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

ReferentInnen: Emanuela Amalia Costa, Uta-Christiane Fett Egger, Monika Höller, Michèle

Honeck, Carsten Koßwig, Barbara Kuen, Ulrike Nagler Pöhl

#### Wohlbefinden GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

75-minütige, schwungvolle Vinyasa Einheit. Beginnend mit einfachen Meditationen, hin zu energievollen Atemübungen, gehen wir über zu fließenden und kraftvollen Asanas (Körperübungen) bis wir dann mit einer längeren Schlussentspannung zu tiefer, innerer Ruhe finden und die Yogaeinheit ausklingen lassen. Lerne dich, deinen Körper und dein Befinden besser kennen.

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Do., 17.00 Uhr - 18.15 Uhr

Ort: Algund, Vereinshaus Peter Thalguter

Referentin: Gertraud Pircher, Yogalehrerin, Meran

Gebühr: Euro 130,00 / Euro 125,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Information und Anmeldung bei Monika Illmer, Tel. 0473 448 437

Mitzubringen: Matte

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Algund

### Yoga

60-minütige ganzheitliche Hatha Vinyasa Einheit. Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe. Yoga als Übungsweg bietet viele Instrumente wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Zeit: Do. 05.10.2023 - Do. 14.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Do., 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Brixen, Don Bosco, Mozartallee 32, Gymnastikraum, 1 Stock

Referentin: Astrid Kirchler, Brixen

Gebühr: Euro 100,00 / Éuro 95,00 für KVW Mitglieder Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Brixen

Zeit: Di. 26.09.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Vahrn, Gemeinschaftshaus Neustift Referentin: Astrid Kirchler, Brixen Gebühr: wird noch bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei Paula Lamprecht, Tel. 349 4485173

Mitzubringen: Decke, Trainingsanzug, warme Socken, Matte

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Neustift

#### GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN Wohlbefinden

Zeit: Di. 26.09.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 19.40 Uhr - 21.10 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Vahrn, Gemeinschaftshaus Neustift Referentin: Astrid Kirchler, Brixen Gebühr: wird noch bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei Paula Lamprecht, Tel. 349 4485173

Mitzubringen: Decke, Trainingsanzug, warme Socken, Matte

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Neustift

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 29.11.2023

Dauer: 8 Abende, jew. Mi., 17.45 Uhr - 18.45 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referentin: Barbara Kuen, Yogalehrerin, Partschins

Gebühr: Euro 120,00 / Euro 115,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 09.11.2023

Dauer: 8 Nachmittage, jew. Do., 15.45 Uhr - 16.45 Uhr

Ort: Algund, Vereinshaus Peter Thalguter

Referentin: Gertraud Pircher, Yogalehrerin, Meran

Gebühr: Euro 105,00 / Euro 100,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Information und Anmeldung bei Monika Illmer, Tel. 0473 448 437

Mitzubringen: Matte

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Algund

Zeit: Fr. 29.09.2023 - Fr. 01.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Fr., 19.00 Uhr - 20.15 Uhr

Ort: Sterzing, Pausensaal Haus Sternbach Referentin: Sonja Leitner, Yogalehrerin, Sterzing

Gebühr: Euro 120,00 / Euro 115,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

Zeit: Mi. 13.09.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mi., 10.00 Uhr - 11.15 Uhr

Ort: Sterzing, Pausensaal Haus Sternbach, entfällt am 01.11.2023

Referentin: Roswitha Pichler, Ratschings

Gebühr: Euro 105,00

Hinweis: Anmeldung bei Ruth Achammer, Tel. 380 519 7021

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing, in Zusammenarbeit mit dem Seniorengemein-

derat Sterzina

Zeit: Do. 19.10.2023 - Do. 21.12.2023

Dauer: 9 Abende, jew. Do., 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Latsch, Aula Grundschule

Referentin: Kathleen Röher, Yogalehrerin, Laas

Gebühr: wird bekanntgegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei Margit Hillebrand, Tel. 347 0155801

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Latsch

#### Wohlbefinden GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# Eltern-Kind-Yoga

Der Alltag von Eltern und Kindern ist oft sehr getaktet und voll. Immer mehr Eltern wünschen sich eine regelmäßige und bewusste Zeit mit ihrem Kind. Eltern-Kind-Yoga lädt zu einer intensiven gemeinsamen Auszeit im Alltag ein. Das eigene Körpergefühl stärken, Yogaübungen spielerisch ausprobieren, sich Zeit für Entspannung nehmen.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Zeit: Di. 21.11.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Di., 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Meran, Kapuzinerstift Liebeswerk, Goethestraße 15, Turnhalle

Referentin: Barbara Kuen, Yogalehrerin, Partschins

Gebühr: Euro 100,00 pro Elternteil mit einem Kind / Euro 20,00 für weiteres Geschwis-

terkind / Euro 50,00 für weiteren Elternteil

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Decke, evtl. Kissen

#### **Pilates**

Pilates ist ein Dehnungs- und Kräftigungstraining, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität und -haltung bewirkt. Das System aus kontrollierten Bewegungen, Atemtechnik und Dehnübungen hilft einen flexiblen, gesunden, schlanken und starken Körper aufzubauen und mehr Gelassenheit im Alltag zu erlangen.

Zeit: Di. 26.09.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Bozen, Koru Studio, Andreas-Hofer-Straße 11

Referent: Christian Villella, Physiotherapeut, Pilates- und Yogalehrer, Bozen

Gebühr: Euro 154,00 / Euro 150,00 für KVW Mitalieder

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung

7eit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 9 Abende, jew. Mo., 17.30 Uhr - 18.25 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Brixen, Forum, Romstraße 9, 1. Stock, Saal Regensburg Referentin: Lara Pizzetti, dipl. Sportwissenschaftlerin, Brixen Gebühr: Euro 110,00 / Euro 105,00 für KVW Mitglieder Mitzubringen: Matte, evtl. Handtuch, begueme Kleidung

Zeit: Mo. 02.10.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 9 Abende, jew. Mo., 18.35 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Brixen, Forum, Romstraße 9, 1. Stock, Saal Regensburg Referentin: Lara Pizzetti, dipl. Sportwissenschaftlerin, Brixen Gebühr: Euro 110,00 / Euro 105,00 für KVW Mitglieder Mitzubringen: Matte, evtl. Handtuch, bequeme Kleidung

#### GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN Wohlbefinden

Zeit: Fr. 15.09.2023 - Fr. 15.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Fr., 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, entfällt am 03.11., 08.12.2023

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

Zeit: Di. 12.09.2023 - Di. 05.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, entfällt am 31.10.2023 Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

Zeit: Do. 14.09.2023 - Do. 07.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Do., 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, entfällt am 02.11.2023 Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

7eit: Di. 12.09.2023 - Di. 05.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023 Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

Zielgruppe: Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mo., 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Kiens, Vereinshaus

Referentin: Ulrike Pichler, Wellnesstrainerin, Pilates-matwork Trainerin, Natz-Schabs Hinweis: Information und Anmeldung bei Martha Ploner, Tel. 389 973 5781 (abends)

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Kiens/Hofern

Zielgruppe: Fortgeschrittenene

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mo., 18.15 Uhr - 19.15 Uhr

Ort: Kiens, Vereinshaus

Referentin: Ulrike Pichler, Wellnesstrainerin, Pilates-matwork Trainerin, Natz-Schabs Hinweis: Information und Anmeldung bei Martha Ploner, Tel. 389 973 5781 (abends)

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Kiens/Hofern

#### Wohlbefinden GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

Zielgruppe: AnfängerInnen

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 14.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Do., 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Schlanders, Realgymnasium, Franziskusstraße

Referent: Markus Tröger, Pilatestrainer, Laas

Gebühr: Euro 144,00 / Euro 139,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 14.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Do., 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Schlanders, Realgymnasium, Franziskusstraße

Referent: Markus Tröger, Pilatestrainer, Laas

Gebühr: Euro 144,00 / Euro 139,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

#### **Cardio Pilates**

Cardio Pilates ist eine Kombination aus den bekannten Pilates Übungen für den Rücken und die Körpermitte und einem Ganzkörpertraining mit leichten Ausdauer-Elementen. Durch diese Kombination verbessern wir Kreislauf, Koordination und Kraft. Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

7eit: Di. 19.09.2023 - Di. 12.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 20.00 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Meran, Kapuzinerstift Liebeswerk, Goethestraße 15, Turnhalle

Referent: Andreas Platzer, Meran

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

# Gymnastik zum Wohlfühlen mit Musik 50+

Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen mit verschiedenen Hilfsmitteln ausgeführt und tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter bei. Muskeln werden gedehnt und gekräftigt. Regelmäßige Bewegung regt die Herz-Kreislauf-Tätigkeit an und verbessert die Atmung und das Immunsystem.

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 50 Jahren

Zeit: Mo. 25.09.2023 - Mo. 11.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Mo., 9.00 Uhr - 10.00 Uhr

Ort: Bozen, Pfarrheim, Pfarrplatz 24 Referentin: Christine Sturm, Auer

Gebühr: Euro 95,00 / Euro 85,00 für KVW Mitglieder

Veranstalter: KVW Senioren



# DISKRET. PERSÖNLICH. EINMALIG.

Jedes Stück ein Unikat, angepasst an Ihre persönlichen Anforderungen. Die neuen Hörsysteme sind nahezu unsichtbar und bieten hohen Hörkomfort und besten Klang.

Bozen Romstr. 18M Mo.-Fr.

8.30-12.30 Uhr 14.30-18.30 Uhr

Brixen

Stadelgasse 15A Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr 14.00-18.00 Uhr

#### Bruneck

Herzog-Sigmund-Str. 6C Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr 14.00-18.00 Uhr Meran

Freiheitsstr. 99 Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr 14.00-18.00 Uhr

#### Neumarkt

Optik Julius Rathausring 36 jeden Mittwoch 8.30-12.00 Uhr

T 800 835 825

zelger.it

#### Prad

Apotheke Prad Kreuzweg 2A jeden 1. Dienstag im Monat 8.30-12.30 Uhr

#### Schlanders

Ex-Ambulatorium Dr. Tappeiner Karl-Schönherr-Str. 19 jeden Donnerstag 8.30-12.30 Uhr 14.00-18.00 Uhr



# Bewegung GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# Gymnastik zum Wohlfühlen

Für Frauen und Männer ab 60. Bewegung in der Gruppe macht Freude, stärkt das Selbstvertrauen und bietet die Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen. Bewegung erhält die Leistungsfähigkeit, regt den Kreislauf und die Atmung an und trainiert die Reaktion sowie das Gedächtnis.

Zeit: Mi. 27.09.2023 - Mi. 20.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Mi., 9.00 Uhr - 10.15 Uhr Ort: Bozen, Kulturheim Gries, Raiffeisensaal, großer Saal

Referentin: Agnes Nagy, Lana

Gebühr: Euro 90,00 Mitzubringen: Turnmatte

#### Osteo-Fit

Fit und gesund mit schwungvollem, muskelaufbauendem Ganzkörpertraining, sowie gezielten Balanceübungen zur Stärkung der Muskulatur von Bauch, Beine, Po und Rücken. Körperliche Belastung ist ein notwendiger Reiz für den Erhalt stabiler Knochen und eines gesunden und fitten Körpers.

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 05.12.2023

Dauer: 9 Abende, jew. Di., 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Brixen, Fachoberschule für Wirtschaft, Grafik, Kommunikation "J. u. G. Durst",

Maria-Montessori-Straße 4

Referentin: Petra Kaneider, Fitnesstrainerin, Osteoporosepräventions-Trainer, Brixen

Gebühr: Euro 135,00 / Euro 132,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

# Osteoporose - Prävention durch Gymnastik

Bei der OsteoGym steht der Erhalt der Muskulatur, der Gelenke, der Knochen und des gesamten Skelettsystems im Vordergrund und senkt im Alter auch das Risiko für Stürze. Durch spezielle Übungen werden Knochen stabil gehalten, die Muskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht geschult.

Zeit: Fr. 06.10.2023 - Fr. 24.11.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Fr., 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, entfällt am 20.10., 03.11., 10.11.

und 08.12.2023

Ort: Schlanders, Realgymnasium, Franziskusstraße Referentin: Claudia Fait, Physiotherapeutin, Latsch

Gebühr: Euro 60,00 / Euro 55,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

# **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Bewegung

# Rückenfit - stabiler Rücken und gerade Haltung

Durch gezielte Kräftigungsübungen in Verbindung mit Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen sorgen wir für einen starken und gesunden Rücken. Das Training wird abgerundet mit Übungen für die richtige Haltung und den Aufbau der Beckenboden- und Bauchmuskulatur.

Zeit: Do. 14.09.2023 - Do. 07.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Do., 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

Zeit: Fr. 15.09.2023 - Fr. 15.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Fr., 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, entfällt am 20.10., 03.11., 10.11.

und 08.12.2023

Ort: Schlanders, Realgymnasium, Franziskusstraße Referentin: Claudia Fait, Physiotherapeutin, Latsch

Gebühr: Euro 120,00 / Euro 115,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

# Gymnastik für Frauen

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 05.12.2023

Dauer: 9 Abende, jew. Di., 17.30 Uhr - 18.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Brixen, Turnhalle Rosminischule

Referentin: Lara Pizzetti, dipl. Sportwissenschaftlerin, Brixen Gebühr: Euro 78,00 / Euro 73,00 für KVW Mitalieder

Mitzubringen: Matte

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Brixen

# Gesundheitsgymnastik für Frauen 50+

Sanfte bis kraftvolle Übungen sollten uns bis ins hohe Alter gesund und fit erhalten. Fließende, teils gezielte Atemtechnik erleichtert den Bewegungsablauf, welche auch bei den Kräftigungsübungen von Bauchmuskeln und Beckenboden zum Einsatz kommt.

Zeit: Di. 26.09.2023 - Di. 19.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Di., 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Meran, Kapuzinerstift Liebeswerk, Goethestraße 15, Turnhalle

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, saubere Turnschuhe

# Bewegung GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

#### Postural 360°

Mobilisations- und Stabilisationsübungen, Postural 360° ist eine Kombination verschiedener Methoden, die die körperliche Gesundheit des Menschen schützen. Pilates, Spiralstabilisierung, Pancafit in einem Kurs. Von der Zwerchfellatmung über die Stärkung der Körpermitte bis hin zur Ausrichtung der Körperhaltung durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Zeit: Mi. 27.09.2023 - Mi. 06.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mi., 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Bozen, Koru Studio, Andreas-Hofer-Straße 11

Referent: Christian Villella, Physiotherapeut, Osteopath, Pilates- und Yogalehrer, Bozen

Gebühr: Euro 154,00 / Euro 150,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, begueme Kleidung

# **Body Forming - Top-Figur in Bestform**

Mit aus dem Tanz kommenden Übungen, trainieren wir eine straffe, schlanke Muskulatur und formen unseren Körper ganzheitlich. Body Forming vermittelt Ihnen ein positives und ausgeglichenes Körpergefühl. Ziel ist der Aufbau von Muskeln, Abbau von Fett, um bestimmte Körperpartien und das Gewebe zu straffen.

Zeit: Mo. 25.09.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo., 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Bozen, Koru Studio, Andreas-Hofer-Straße 11

Referentin: Valentina Merler, Terlan

Gebühr: Euro 120,00 / Euro 115,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung

# Fit in den Morgen mit Bauch-Beine-Po-Gymnastik

So starten Sie aktiv in den Tag ... für Mütter, Morgenmuffel, Frühstarter oder Vielbeschäftigte. Hier ist für jeden etwas dabei. Ein leichtes, abwechslungsreiches Programm mit effektiven Workouts liefert schon morgens eine gute Portion Fitness.

Zeit: Di. 12.09.2023 - Di. 05.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Di., 8.30 Uhr - 9.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte

# **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Bewegung

#### Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan führt durch seine harmonischen und weich fließenden Bewegungen zum Ausgleich der Kräfte von Yin und Yang. Durch häufiges Wiederholen ist es auch für Anfänger möglich, einen ersten Zugang zur typischen Ausführungsart der "Bewegung durch Atmung" zu gelangen.

Zeit: Fr. 29.09.2023 - Fr. 27.10.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Fr., 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referent: Carsten Koßwig, Zenlehrer mit direkter Beauftragung von Willigis Jäger, Meran

Gebühr: Euro 95,00 / Euro 90,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Warme bequeme Kleidung, Socken oder leichte Gymnastikschuhe (keine

Turnschuhe), Turnmatte, mind. eine Wolldecke, evtl. ein Meditationskissen

#### **PANCAFIT®**

Die Pancafit-Methode® Rays ist eine Methode, bei der die Muskeln des Körpers gleichmäßig und allmählich verlängert werden. Durch die Anwendung einer besonderen Bank, die mit verstellbaren Winkeln ausgestattet ist, wird der Körper jederzeit und während der Bewegungen in eine korrekte Haltung gebracht.

Zeit: Mo. 25.09.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo., 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Bozen, Koru Studio, Andreas-Hofer-Straße 11

Referentin: Valentina Merler, Terlan

Gebühr: Euro 120,00 / Euro 115,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung

# **Bauch-Beine-Po-Gymnastik**

Dieses Training ist der ideale Weg die Figur in Form zu bringen, einzelne Muskelgruppen am Bauch, an Beinen und am Po sowie Rücken und Arme zu kräftigen und zu straffen.

Zeit: Mo. 25.09.2023 - Mo. 18.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mo., 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Meran, Turnhalle Elisabethheim, Otto-Huber-Straße 64 Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, saubere Turnschuhe

# Bewegung GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# Body Workout für Frauen und Männer

Bei diesem effektiven Ganzkörpertraining werden die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert und die Ausdauer verbessert. Mit fetziger Musik und Spaß an Bewegung wird den Problemzonen auf die Pelle gerückt. Das Training verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Beweglichkeit und bringt Sie richtig ins Schwitzen.

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 11.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mo., 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Meran, Kapuzinerstift Liebeswerk, Goethestraße 15, Turnhalle

Referent: Andreas Platzer, Meran

Gebühr: Euro 156,00 / Euro 151,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Matte, saubere Turnschuhe

# Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 11.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Mo., 8.30 Uhr - 9.30 Uhr, entfällt am 30.10.2023 Ort: Meran, Sportzentrum Liebeswerk, Goethestraße 15, Schwimmbad Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Fr. 22.09.2023 - Fr. 15.12.2023

Dauer: 11 Abende, jew. Fr., 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 03.11., 08.12.2023

Ort: Meran, Sportzentrum Liebeswerk, Goethestraße 15, Schwimmbad

Referentin: Evelyn Zöschg Schiona, gepr. Bademeisterin, Aquafitness Trainerin, Meran

Gebühr: Euro 165,00 / Euro 160,00 für KVW Mitglieder

7eit: Fr. 22.09.2023 - Fr. 15.12.2023

Dauer: 11 Vormittage, jew. Fr., 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, entfällt am 03.11. und 08.12. Ort: Meran, Pastor Angelicus, Bezirksgemeinschaft, Dantestraße 34, Schwimmbad

Referentin: Uta-Christiane Fett Egger, Meran

Gebühr: Euro 165,00 / Euro 160,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Fr. 22.09.2023 - Fr. 15.12.2023

Dauer: 11 Vormittage, jew. Fr., 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, entfällt am 03.11. und

08.12.2023

Ort: Meran, Pastor Angelicus, Bezirksgemeinschaft, Dantestraße 34, Schwimmbad

Referentin: Uta-Christiane Fett Egger, Meran

Gebühr: Euro 165,00 / Euro 160,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mi. 13.09.2023 - Mi. 06.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mi., 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Meran, Pastor Ángelicus, Bezirksgemeinschaft, Dantestraße 34, Schwimmbad Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

# **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Bewegung

Zeit: Mi. 13.09.2023 - Mi. 06.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mi., 19.30 Uhr - 20.30 Uhr, entfällt am 01.11.2023 Ort: Meran, Pastor Angelicus, Bezirksgemeinschaft, Dantestraße 34, Schwimmbad Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 14.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Do., 8.45 Uhr - 9.45 Uhr, entfällt am 02.11.2023
Ort: Meran, Sportzentrum Liebeswerk, Goethestraße 15, Schwimmbad
Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Ohne Musik

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 14.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Do., 10.15 Uhr - 11.15 Uhr, entfällt am 02.11.2023
Ort: Meran, Sportzentrum Liebeswerk, Goethestraße 15, Schwimmbad
Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna
Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 11.12.2023

Dauer: 12 Nachmittage, jew. Mo., 15.00 Uhr - 16.00 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Meran, Sportzentrum Liebeswerk, Goethestraße 15, Schwimmbad

Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Mo., 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Meran, Pastor Angelicus, Bezirksgemeinschaft, Dantestraße 34, Schwimmbad

Referentin: Uta-Christiane Fett Egger, Meran

Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mi. 20.09.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 12 Vormittage, jew. Mi., 10.45 Uhr - 11.45 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Meran, Sportzentrum Liebeswerk, Goethestraße 15, Schwimmbad Referentin: Gabriela Neumannovà Rainer, Diplom-Sportpädagogin, Schenna

Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mi. 20.09.2023 - Mi. 29.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mi., 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Bruneck, Cron4, Reischach

Gebühr: Euro 150,00 / Euro 145,00 für KVW Mitalieder, inkl. Eintritt ins Schwimmbad

Zeit: Mi. 20.09.2023 - Mi. 29.11.2023

Dauer: 10 Nachmittage, jew. Mi., 15.00 Uhr - 16.00 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Bruneck, Cron4, Reischach

Gebühr: Euro 150,00 / Euro 145,00 für KVW Mitglieder, inkl. Eintritt ins Schwimmbad

# Bewegung GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

Zeit: Fr. 15.09.2023 - Fr. 24.11.2023

Dauer: 10 Nachmittage, jew. Fr., 14.30 Uhr - 15.30 Uhr, entfällt am 03.11.2023

Ort: Bruneck, Cron4, Reischach

Gebühr: Euro 150,00 / Euro 145,00 für KVW Mitglieder, inkl. Eintritt ins Schwimmbad

Zeit: Mi. 13.09.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mi., 8.00 Uhr - 9.00 Uhr

Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz 5, Sportzone, Schwimmbad

Referentln: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder, plus Eintritt ins Schwimmbad

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

Zeit: Mi. 13.09.2023 - Mi. 22.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mi., 9.00 Uhr - 10.00 Uhr

Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz 5, Sportzone, Schwimmbad

Referentln: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder, plus Eintritt ins Schwimmbad

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

Zeit: Do. 14.09.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Do., 9.00 Uhr - 10.00 Uhr

Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz 5, Sportzone, Schwimmbad

Referentln: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder, plus Eintritt ins Schwimmbad

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

Zeit: Fr. 15.09.2023 - Fr. 24.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Fr., 8.00 Uhr - 9.00 Uhr

Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz 5, Sportzone, Schwimmbad

Referentln: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder, plus Eintritt ins Schwimmbad

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

Zeit: Mo. 11.09.2023 - Mo. 27.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mo., 8.00 Uhr - 9.00 Uhr

Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz 5, Sportzone, Schwimmbad

Referentln: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder, plus Eintritt ins Schwimmbad

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

Zeit: Do. 14.09.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Do., 8.00 Uhr - 9.00 Uhr

Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz 5, Sportzone, Schwimmbad

Referentln: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder, plus Eintritt ins Schwimmbad

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

# Lust auf Reisen

# **KULTUR** reisen

# Cilento für Genießer

14. bis 21.10.2023

Franco Bernard Preis: 1.520 Euro

# **ERHOLUNGS** reisen

# Wellness in Portorož

04. bis 08.11.2023

Ohne Reisebegleitung Preis: 510 Euro

### AKTIV reisen

# Wie im Bilderbuch – Cinqueterre

08. bis 12.10.2023

Michael Berger Preis: 830 Euro

# Wandern und Wellness in Portorož

31.10. bis 04.11.2023 Norbert Spornberger

08.11. bis 12.11.2023 Sepp Agreiter

Preis: 640 Euro

# Jahreswechsel in Ischia und Procida: wandern, entspannen, feiern

27.12.2023 bis 03.01.2024

Franco Bernard Preis: 1.390 Euro

Information und Anmeldung: KVW Reisen, Tel. 0471 309 919 oder auf unserer Homepage reisen.kvw.org













# Bewegung GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# Fit ab 60+ - Wassergymnastik am Vormittag

Zeit: Fr. 06.10.2023 - Fr. 22.12.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Fr., 10.00 Uhr - 10.45 Uhr

Ort: Latsch, Aquaforum

Referentin: Andrea Raffl Gamper, dipl. Aquafitnesstrainerin, Algund

Gebühr: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei Andrea Gamper, Tel. 328 6974180

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Latsch

# **Aqua Pilates**

Aqua Pilates vereint das ganzheitliche Pilatestraining mit den Vorteilen der Wassergymnastik. Der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat wird gekräftigt und mobilisiert. TeilnehmerInnen aller Altersgruppen können von dieser gelenkschonenden Form des Aquatrainings profitieren.

Ort: Meran, Sportzentrum Liebeswerk, Goethestraße 15, Schwimmbad Gebühr: Euro 180,00 / Euro 175,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Di. 19.09.2023 - Di. 12.12.2023

Dauer: 12 Tage, jew. Di., 16.30 Uhr - 17.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Referentin: Uta-Christiane Fett Egger, Meran

Zeit: Do. 21.09.2023 - Do. 14.12.2023

Dauer: 12 Abende, jew. Do., 20.00 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt am 02.11.2023

# Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit: Fr. 15.09.2023 - Fr. 24.11.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Fr., 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz 5, Sportzone, Schwimmbad

Referentln: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing

Gebühr: Euro 85,00 / Euro 80,00 für KVW Mitglieder, Exklusive Eintrittspreis Schwimm-

bad

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

# **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Bewegung

# Kreative, rhythmische und heilsame Bewegung

Für alle, die den Körper bis in die kleinste Zelle spielerisch jung und beweglich erhalten wollen. Durch freie rhythmische Bewegungen aus dem Impuls heraus wird der Körper zum Schwingen gebracht und das Bindegewebe (Faszien) entgiftet, man erlebt eine Tiefenentspannung, bei der Stress abgebaut wird.

Zeit: Di. 24.10.2023 - Di. 28.11.2023

Dauer: 6 Nachmittage, jew. Di., 14.30 Uhr - 16.30 Uhr

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referentin: Rosalinde Reichegger Haller, St. Leonhard in Passeier

Gebühr: Euro 55,00 / Euro 50,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Anmeldung bei Siegfried Gufler, Tel. 0473 230 384 (mittags oder abends)

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

# Tanz dich frei - Stressreduktion durch Bewegung und Tanz

Zielgruppe: Jugendliche ab 11 Jahren

Zeit: Mi. 27.09.2023 - Mi. 11.10.2023

Dauer: 3 Abende, jew. Mi., 18.15 Uhr - 19.45 Uhr Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal, Streunturngasse 5

Referentin: Monika Engl, Entspannungs- und Qigong-Trainerin, Natz-Schabs

Gebühr: Euro 35,00

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing, in Zusammenarbeit mit dem Jugenddienst Wipp-

tal

# Sanfte Wohlfühlgymnastik und Tänze im Sitzen

Bewegung ist unverzichtbar für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität, gerade im Alter! Mit einfachen Übungen und Tänzen im Sitzen verbessern wir unsere Gangsicherheit, stärken Atmung, Kreislauf und Muskelkraft, schulen Koordination und Gedächtnis.

Zeit: Di. 19.09.2023 - Di. 28.11.2023

Dauer: 10 Tage, jew. Di., 13.30 Uhr - 14.30 Uhr

Ort: Sterzing, Turnhalle Sportzone

Referentin: Annemarie Steiner Seppi, Pfitsch

Gebühr: Euro 75,00 / Euro 70,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Information und Anmeldung bei Annemarie Seppi, Tel. 347 690 7200

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

# Bewegung GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

# "Da tanzt der Bär" - Gruppentänze - Anfänger

Die Gruppentänze sind leicht erlernbar und fördern Kreislauf, Atmung, Kondition und Koordination auf spielerische Weise. Man tanzt "solo", aber gleichzeitig synchron mit anderen bei Disco Fox, Country, ChaCha, u. a. Die einzelnen TeilnehmerInnen tanzen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander.

Ort: Schlanders, Musikschule

Referent: Günther Brenn, Schlanders

Gebühr: Euro 80,00 / Euro 75,00 für KVW Mitalieder

Hinweis: Information und Anmeldung bei Günther Brenn, Tel. 335 617 3073 oder KVW

Schlanders, Tel. 0473 746721

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Schlanders

Zielgruppe: AnfängerInnen

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 28.11.2023

Dauer: 8 Abende, jew. Di., 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, entfällt am 31.10.2023

Zielguppe: Fortgeschrittene

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 29.11.2023

Dauer: 8 Abende, jew. Mi., 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, enffällt am 01.11.2023

# Dance for Health® - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen

Die fünf Kurstage basieren auf den fünf Elementen der Traditionell Chinesischen Medizin und verbinden Körperarbeit und freien Tanz. Der Körper wird in Balance gebracht und der Energiefluss aktiviert, durch Techniken aus Touch for Health, wie Meridianmassage, Energiepunkte klopfen, Affirmationen, Meditation, Atemtechniken, Energym, u.v.m.

Referentin: Ulrike Nagler Pöhl, Dance for Health Guide, Riffian

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Mi. 08.11.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Mi., 19.15 Uhr - 20.30 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Gebühr: Euro 80,00 / Euro 75,00 für KVW Mitalieder

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

Zeit: Mi. 15.11.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Mi., 19.15 Uhr - 20.30 Uhr

Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Gebühr: Euro 80,00 / Euro 75,00 für KVW Mitalieder

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

# **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Bewegung

Zeit: Do. 19.10.2023 - Do. 23.11.2023 Dauer: 6 Abende, 19.30 Uhr - 20.45 Uhr

Ort: Riffian, Bürgersaal

Gebühr: wird noch bekanntgegeben Veranstalter: KVW Ortsgruppe Riffian-Kuens

# Tanzen für Senioren - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen

Dance for Health®

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 23.10.2023

Dauer: 6 Nachmittage, jew. Mo., 15.30 Uhr - 16.45 Uhr

Ort: Riffian, Bürgersaal

Referentin: Ulrike Nagler Pöhl, Dance for Health Guide, Riffian

Gebühr: wird noch bekanntgegeben

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Hinweis: In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Riffian

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Riffian-Kuens

#### Tanzen ab der Lebensmitte

Tanzen ist gesund - die Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Freude tragen zu einem gelingenden Älterwerden bei. Es werden Konzentration, Reaktion, Koordination und Balance gefördert, das Gedächtnis trainiert und erfreuliche Erfolgserlebnisse vermittelt.

Zeit: Mo. 25.09.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 10 Vormittage, jew. Mo., 9.30 Uhr - 10.30 Uhr, entfällt 06.11.2023

Ort: Brixen, Forum, Romstraße 9, 1. Stock, Saal Regensburg

Referentin: Marialuise Leitner, Brixen

Gebühr: Euro 73,00 / Euro 68,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Fr. 20.10.2023 - Fr. 17.11.2023

Dauer: 5 Nachmittage, jew. Fr., 14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Rodeneck, Pfarrsaal

Referentin: Marianne Uberbacher Unterkircher, Natz-Schabs

Gebühr: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei KVW OG Rodeneck, Maria Amort Tel. 349

724 9704

# Bewegung GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN

Zeit: Mi. 04.10.2023 - Fr. 01.12.2023

Dauer: 8 Abende, 17.30 Uhr - 18.30 Uhr, 4 x Mittwochs, 4 x Freitags

Ort: Natz-Schabs, Schabs, Haus der Dorfgemeinschaft Referentin: Marianne Uberbacher Unterkircher, Natz-Schabs

Gebühr: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei KVW OG Schabs, Marianne Überbacher Tel.

342 371 7727

Zeit: Mo. 18.09.2023 - Mo. 04.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo., 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, entfällt am 06.11. und 20.11

Ort: Vahrn, Haus Voitsberg.

Referentin: Marianne Uberbacher Unterkircher, Natz-Schabs

Gebühr: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei KVW OG Vahrn, Marianne Mayrhofer Tel.

380 293 1088

Zeit: Mi. 18.10.2023 - Mi. 06.12.2023

Dauer: 7 Vormittage, jew. Mi., 9.00 Uhr - 10.30 Uhr

Ort: Algund, Vereinshaus Peter Thalguter Referentin: Notburga Wolf Erlacher, Algund

Gebühr: Euro 80,00 / Euro 78,00 für KVW Mitglieder, wird von der KVW Ortsgruppe

kassiert

Hinweis: Information und Anmeldung bei Monika Illmer, Tel. 0473 448 437

Zeit: Do. 05.10.2023 - Do. 21.12.2023

Dauer: 11 Vormittage, jew. Do., 8.45 Uhr - 10.15 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Lana, Raiffeissenhaus Lana, roter Saal Referentin: Barbara Dietl Unterholzner, Lana Gebühr: wird noch bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung unter Tel. 339 755 4988

Zeit: Do. 05.10.2023 - Do. 21.12.2023

Dauer: 11 Tage, jew. Do., 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Ort: Lana, Raiffeissenhaus Lana, roter Saal Referentin: Barbara Dietl Unterholzner, Lana

Gebühr: wird noch bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung unter Tel. 339 755 4988

Zeit: Mi. 18.10.2023 - Mi. 13.12.2023

Dauer: 8 Nachmittage, jew. Mi., 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, entfällt am 01.11.2023

Ort: Partschins, Geroldsaal Rabland

Referentin: Notburga Wolf Erlacher, Algund

Gebühr: wird noch bekannt gegeben

Hinweis: Anmeldung bei Burgl Laimer 334 2018412 oder Annemarie Erlacher 348

6721555

# **GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN** Bewegung

Zeit: Di. 24.10.2023 - Di. 12.12.2023

Dauer: 8 Vormittage, jew. Di., 10.00 Uhr - 11.30 Uhr Ort: Meran, Pfarrheim Untermais, Schafferstraße 2

Referentin: Waltraud Verdorfer Huber, Meran

Gebühr: Euro 60,00 / Euro 55,00 für KVW Mitglieder, wird von der KVW Ortsgruppe

kassiert

Hinweis: Anmeldung bei Siegfried Gufler, Tel. 0473 230 384 (mittags/abends)

Zeit: Mo. 25.09.2023 - Mo. 11.12.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Mo., 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Brixen, Jakob - Steiner - Haus Referentin: Marialuise Leitner, Brixen

Gebühr: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Hinweis: Information und Anmeldung bei KVW OG Milland, Marialuise Leitner Tel.

329 4594749

#### Tanzen ab der Lebensmitte - Line dance

Tanz einfach mit und du erlebst Takt für Takt mehr Freude und Spaß an der Bewegung, Schwung und Geselligkeit.

Zeit: Di. 12.09.2023 - Di. 21.11.2023

Dauer: 10 Nachmittage, jew. Di., 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

Ort: Sterzing, Turnhalle Sportzone

Referentinnen: Helene Knollenberger Hofer, Pfitsch, Annemarie Steiner Seppi, Pfitsch

Gebühr: Euro 75,00 / Euro 70,00 für KVW Mitglieder

Hinweis: Infos und Anmeldung bei A. Seppi bis 08/09/2023 unter 347 690 7200

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

#### Line Dance

Ort: Sterzing, Haus der Dorfgemeinschaft Wiesen

Referent: Jürgen Thiele, ADTV-Tanzlehrer, SÜDTIROL TANZT! Die Tanzschule, Brixen

Gebühr: Euro 110,00

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Wiesen

Zielgruppe: AnfänferInnen

7eit: Do. 14.09.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 10 Treffen, jew. Do., 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, entfällt am 02.11.2023

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Zeit: Do. 14.09.2023 - Do. 23.11.2023

Dauer: 10 Abende, jew. Do., 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, entfällt am 02.11.2023

# KREATIVITÄT ESSEN & TRINKEN

# KREATIVITÄT - ESSEN & TRINKEN Kreativität

# Fotografieren mit meiner Spiegelreflex- und Systemkamera

Die TeilnehmerInnen lernen grundlegende Anwendungen der eigenen Kamera kennen und erproben diese.

1. Theoretische Einführung: Blende und Zeit, Gestaltungsmöglichkeiten (verschiedene Perspektiven und Gestaltungselemente), Analyse von verschiedenen Bildern

2. Praktischer Teil: Ausflug mit gemeinsamer Umsetzung der Theorie in die Praxis

Gebühr: Euro 150,00 / Euro 140,00 für KVW Mitglieder Mitzubringen: Spiegelreflex- oder Systemkamera, evtl. Stativ

Zeit: Fr. 01.12.2023 - Sa. 02.12.2023

Dauer: 2 Treffen, Fr. 01.12., 19.00 Uhr - 22.00 Uhr, Sa. 02.12., 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Bozen, Kolpinghaus, Adolph-Kolping-Straße 3 Referentin: Marion Lafogler, Fotografin, Kaltern

Zeit: Fr. 20.10.2023 - Sa. 21.10.2023

Dauer: 2 Treffen, Fr. 20.10., 19.00 Uhr - 22.00 Uhr, Sa. 21.10., 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Marion Lafogler, Fotografin, Kaltern

Zeit: Fr. 10.11.2023 - Sa. 11.11.2023

Dauer: 2 Treffen, Fr. 10.11., 19.00 Uhr - 22.00 Uhr, Sa. 11.11., 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Schlanders

Referent: Oliver Wieser, Fotograf, Schlanders

# Fotokurs für AnfängerInnen

Sie erhalten einen Überblick über die Grundlagen der Fotografie und lernen Ihren eigenen Fotoapparat besser kennen. Im Praxisteil kann das neue Wissen angewandt werden, um die eigenen Bildideen umzusetzen.

Referent: Fabian Haspinger, Fotograf, Welsberg-Taisten

Gebühr: Euro 170,00 / Euro 165,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: digitale Kompakt- oder Spiegelreflexkamera inkl. Zubehör und Benutzerhandbuch. Falls keine eigene Kamera vorhanden, kann für die Kurstage vom Referent eine geliehen werden (Leihgebühr Euro 37,00).

Zeit: Fr. 20.10.2023 - Sa. 21.10.2023

Dauer: 2 Treffen, Fr. 20.10., 18.00 Uhr - 22.00 Uhr, Sa. 21.10., 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, im Freien

Zeit: Fr. 29.09.2023 - Sa. 30.09.2023

Dauer: 2 Treffen, Fr. 29.09., 18.00 Uhr - 22.00 Uhr, Sa. 30.09., 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, im Freien

# Kregtivität KREATIVITÄT - ESSEN & TRINKEN

# Fotowanderung im Herbst

Während der leichten Wanderung durch die farbenreiche Landschaft werden bunte Herbstdetails eingefangen und ausdrucksstarke Portraits erstellt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse von Blende und Zeit

Zeit: Sa. 18.11.2023, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Eppan a.d.W., Treffpunkt: Parkplatz Eppaner Burgenwanderung

Referentin: Marion Lafogler, Fotografin, Kaltern

Gebühr: Euro 78,00 / Euro 75,00 für KVW Mitalieder

Mitzubringen: Kamera mit Tele- und Weitwinkelobjektiv, optional Makroobjektiv und

Stativ. Tagesproviant.

#### **Fotowalk**

Während dieser leichten Wanderung durch die Dolomiten können die TeilnehmerInnen tolle Landschaftsfotos machen und mit verschiedenen Kameraeinstellungen und -techniken arbeiten.

Zielgruppe: Fotografen aller Erfahrungsstufen

Zeit: Fr. 13.10.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Bruneck, im Freien. Treffpunkt zu definieren.

Referent: Fabian Haspinger, Fotograf, Welsberg-Taisten Gebühr: Euro 68,00 / Euro 64,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Stativ falls vorhanden und Wanderausrüstung gemäß

der Jahreszeit, Proviant.

# **Smartphone Fotografie**

Anhand Beispielbilder werden kreative Möglichkeiten der Smartphone Fotografie aufgezeigt: Es werden Technik, Komposition, Bildbearbeitung und Zusatz-Equipment besprochen und auf die Möglichkeiten der Bildarchivierung und -sortierung eingegangen. Die TeilnehmerInnen führen dann die eigenen Ideen aus und setzen die kreativen Inputs um.

Referentin: Caroline Renzler, Grafikerin, EDV-Referentin, Welsberg-Taisten

Gebühr: Euro 68,00 / Euro 64,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: eigenes Smartphone. Vor dem Kurs bitte die Betriebssysteme aktualisieren, Akku aufladen und ggf. genügend freien Speicherplatz schaffen.

Zeit: Fr. 10.11.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Zeit: Fr. 01.12.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1



WINE SHOP

WINE TASTING

GUIDED TOURS

KELLEREIMERAN.IT







WINE SHOP
WINE BAR
WINE TASTING

CANTINAMERANO.IT

# Kregtivität KREATIVITÄT - ESSEN & TRINKEN

#### Wir basteln einen Türkranz

Gemeinsam wird ein Türkranz bzw. ein Traumfänger ganz im Boho-Stil gebastelt. Die Referentin hilft Ihnen bei der Materialauswahl und zeigt die passende Knüpf- bzw. Webtechnik vor.

Zeit: Sa. 04.11.2023, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referentin: Miriam Ladstätter, Olang

Gebühr: Euro 40,00 / Euro 38,00 für KVW Mitglieder, zzgl. Materialkosten (abhängig

von selbst mitgebrachten Reifen, Garnen, Bändern...)

Mitzubringen: Schere, Nähnadel, ein oder mehrere Metallreifen (Durchmesser 20-40cm),

sofern vorhanden: Heißklebepistole, Doppelklebeband

# Ich stricke meine Kopfbedeckung

Wollten Sie immer schon Ihr eigenes Stirnband/Ihre eigene Mütze stricken, aber wissen nicht, wie das geht? Die Referentin zeigt Ihnen die Grundlagen des Strickens und hilft Ihnen, dasjeigene Strickprojekt individuell zu planen.

Zeit: Do. 19.10.2023 - Do. 26.10.2023

Dauer: 2 Abende, jew. Do., 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Bruneck, KVW Kursraum, Dantestraße 1

Referentin: Miriam Ladstätter, Olang

Gebühr: Euro 40,00 / Euro 38,00 für KVW Mitglieder, zzgl. Materialkosten, wenn jemand nicht eigene Nadeln und Wolle mitbringt (notfalls werden einige Wollknäuel oder Nadeln von der Referentin zur Verfügung gestellt)

Mitzubringen: Schere, Stopfnadel, Wolle (ca. 100g = 2 Wollknäuel der Stärke 3-6),

Nadelspiel (passend zur Wollstärke)

#### Nähkurs

Wir kopieren Schnitte aus Modezeitschriften und erlernen das Zuschneiden der Kleidungsstücke. Außerdem ändern wir unsere Lieblingsstücke (enger, weiter, kürzer, länger) und machen sie durch modische Veränderungen wieder tragbar.

Zeit: Di. 03.10.2023 - Di. 31.10.2023

Dauer: 5 Abende, jew. Di., 18.15 Uhr - 21.15 Uhr

Ort: Sterzing, Jugenddienst Raum 2, Streunturngasse 5

Referentin: Sieglinde Siller, Sterzing

Gebühr: Euro 75,00 / Euro 70,00 für KVW Mitglieder

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe und Zubehör, Seidenpapier zum Schnitt zeichnen

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

# KREATIVITÄT - ESSEN & TRINKEN Kreativität

#### Strick und Häkeltreff

Zielgruppe: All jene, die gerne in Gesellschaft stricken, häkeln oder kreativ sind.

Zeit: ab Mo. 18.09.2023, ab 17.00 Uhr, 14 tägig Ort: Sterzing, KVW Kursraum, Brennerstraße 14b

Gebühr: kostenlos

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Sterzing

# Töpferkurs: Schüsseln/Teller - Frühstücksset

Zeit: Do. 19.10.2023 - Do. 26.10.2023

Dauer: 2 Tage, jew. Do., 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Sterzing, Ckrealis, Streunturngasse 3a

Referentin: Barbara Baldessari Unterrainer, Kunsttherapeutin, Sterzing

Gebühr: Euro 55,00 / Euro 50,00 für KVW Mitglieder,

plus ca. Euro 25,00 - 30,00 Materialspesen und Brennen, je nach Verbrauch



# Kreativität KREATIVITÄT - ESSEN & TRINKEN

# Kreativgruppe

Wer Freude am Basteln und Handarbeiten hat, ist bei uns genau richtig! Ob Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen, Basteln und alte oder unbekannte Handarbeitstechniken - es werden Erfahrungen, Tricks und Tipps weitergegeben und Anregungen geholt . Einstieg jederzeit möglich. Kontinuierliches Erscheinen ist erwünscht, aber keine Bedingung.

Zeit: Mo. 11.09.2023 - Mo. 18.12.2023

Dauer: 14 Abende, jew. Mo., 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, entfällt am 30.10.2023

Ort: Meran, KVW Bastelraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum

Referentin: Regina Fieg Schgör, Meran

Gebühr: freiwillige Spende

Hinweis: Anmeldung bei Regina Schgör, Tel. 0473 237 210 (mittags oder abends)

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

# **Upcycling - Adventskalender**

Gestalte einen individuellen Adventskalender, den du immer wieder füllen und neue Freude schenken kannst. Aus Upcyclingmaterial für kleine Geschenke oder Süßes, als Teekalender oder wie wäre es mit einem Sonntagsadventskalender?

Zeit: Sa. 11.11.2023, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

Referentin: Veronika Ladstätter, Lehrperson, Freiberuflerin, Algund

Gebühr: Euro 45,00 / Euro 40,00 für KVW Mitglieder, plus ca. Euro 9,00 Materialspe-

sen, je nach Verbrauch direkt an Referentin zu zahlen

Mitzubringen: Schere, Klebestoff Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran

#### Gärtnern in der Stadt im Herbst und Winter

Gärtnern in Topf, Kiste, Kübel, Hochbeet oder am Balkon. Sie erfahren, wie es möglich ist, ohne Garten zu gärtnern, welche Winter- und Frühlingsgemüse und Obstarten sich im Topf besonders wohlfühlen und welche Tricks der Gartenexperte noch so für das Gärtnern in der kalten Jahreszeit anwendet.

Referent: Alexander Huber, naturnaher Gärtner, Klausen Gebühr: Euro 28,00 / Euro 25,00 für KVW Mitglieder

Zeit: Mo. 09.10.2023, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr Ort: Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

Zeit: Mo. 02.10.2023, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße 84

# KREATIVITÄT - ESSEN & TRINKEN Essen & Trinken

#### **Blumen und Garten winterfest**



Sie erfahren, wie Sie Ihre Kübelpflanzen überwintern sollen, damit die Pflanzen gut durch den Winter kommen. Es wird erläutert, welche wichtigen Maßnahmen getroffen werden sollen, bevor der erste Schnee kommt. Sie erhalten viele weitere Tipps zum Einwintern Ihrer Lieblingspflanzen und Ihre persönlichen Gartenfragen werden beantwortet.

Zeit: Mo. 25.09.2023, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Referent: Alexander Huber, naturnaher Gärtner, Klausen Gebühr: Euro 28,00 / Euro 25,00 für KVW Mitglieder

#### Erlebnis Wein - Kellerei Meran

Sie lernen das Meraner Weinland kennen und erhalten vom Kellermeister persönlich Informationen über den Anbau im Weinberg, über die Weinbereitung und Weinabfüllung. Außerdem verkosten Sie interessante Weine aus dem Sortiment der Kellerei Meran in Marling und den ersten Südtiroler Sekt aus Meran.

Zeit: Do. 30.11.2023, 19.30 Uhr - 22.00 Uhr Ort: Marling, Kellerei Meran, Kellereistraße 9

Referent: Stefan Kapfinger, Kellermeister, Kellerei Meran, Marling, Vöran

Gebühr: Euro 25,00

Hinweis: Anmeldung bei Siegfried Gufler, Tel. 0473 230 384 (mittags und abends)

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Meran



# www.biokistl.it

Bio-Lebensmittel für gesundheitsbewusste Genießer



# Unsere Radiologie Modernste Diagnostik zum Wunschtermin

NEU

Ausgezeichnete
Bildqualität durch
KI-unterstützte
Technologie

# Das Angebot an beiden Standorten:

- → Magnetresonanz (1.5 Tesla)
- $\rightarrow$  Ultraschall
- ightarrow Konventionelles Röntgen

#### Exklusiv in der Marienklinik:

- → Multidetektor Computertomographie
- ightarrow Fernröntgen
- $\rightarrow \mathsf{Mammographie}\text{-}\mathsf{Mammasonographie}$
- $\rightarrow \mathsf{Zahnpanorama}$



#### Martinsbrunn ParkClinic Meran | Laurinstraße 70 Tel. 0473 205 600 | www.parkclinic.it





#### Marienklinik

Bozen | Claudia de Medici Str. 2 Tel. 0471 310 600 | www.marienklinik.it