



Integrierte Volkshochschule Vinschgau

PROGRAMM 2026



FRÜHJAHR

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

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

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

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

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Friedl Sapelza, Katharina Eberhöfer und Silvia Stieger

Möchtest du uns etwas mitteilen?

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

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



Ruf uns an!

Büro

0473 428238

Katharina

329 2290748

Silvia

347 5335599

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

Verschenke Bildung!

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

Bei Fragen sind wir gerne für dich da!

0473 428238 oder info@gwr.it



Bezirksgemeinschaft Vinschgau
Comunità Comprensoriale Val Venosta
Sozialdienste | Servizi Sociali
Bereich Kinder und Jugendliche |
Area Minori



Informationsblatt

Hond in Hond

Freizeit mitnond



Was ist Hond in Hond - Freizeit mitnond?

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

Hond in Hond - Freizeit mitnond: Erfolgreich seit über 10 Jahren

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

Mitwirkende
des Projektes:



OSZMALS



OSZ
OFFIZIUM FÜR SOZIALE
DIENTE



SISTEMA
ACC OGLIENZA
INTEGRAZIONE



AIS
ASSOCIAZIONE ITALIANA
SOCIETÀ



Kunst + Kreativität

KRIBUS KRABUS

Basteln & Gestalten

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



Treffen Donnerstag, 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06. und 11.06.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS und Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Isolde Veith und Roland Parth



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

ich+ich

Montag

Wir malen, zeichnen und schreiben. Wir machen eine Wanderung durch unsere eigene Gefühlswelt. Das Ziel ist „unser eigenes ICH“.



Treffen Montag, 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06. und 15.06.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Farbige Begegnungen verbinden Generationen

Malen öffnet Türen und bringt Menschen zusammen.
Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Farben
und Formen ein.

Wir malen nach Herzenslust, ohne Thema.

Wir malen auf großen Blättern mit leuchtenden Farben.

Wir malen mit Pinseln oder mit den Fingern.

So zu malen macht besonders in der Gruppe Spaß.



Treffen Mittwoch, 14.01., 04.03., 29.04.
und 03.06.2026
(Treffen sind einzeln buchbar!)



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malraum Seniorenwohnheim Annenberg,
Latsch



Referent*in Isolde Veith



Kosten 10 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Wenn Farben fließen

Online - Malwerkstatt

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



Treffen Donnerstag, 15.01., 22.01., 29.01.
und 05.02.2026



Uhrzeit 16.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort ONLINE, Zoom



Referent*in Martina Thanei



Kosten 24 Euro

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



Zielgruppe Erwachsene

Mach's selbst!

Einstieg ins Heim- und Handwerken

Du willst selbstständig kleinere Reparaturen oder Verschönerungen in deinem Zuhause vornehmen, aber dir fehlt dazu das Wissen und praktische Können? Dann komm in unseren Kurs! Wir erklären dir Schritt für Schritt wie man z.B. Löcher richtig bohrt, Dübel setzt, wackelnde Stühle repariert, Glühbirnen und Dichtungen wechselt oder Löcher in der Wand richtig schließt/verspachtelt. Wir zeigen dir das dafür passende Werkzeug und die Grundregeln für den sicheren Umgang mit Elektronik. Du erhältst Tipps und Tricks und kannst diese gleich im Kurs ausprobieren und umsetzen.



Treffen Samstag, 17.01., 24.01. und 31.01.2026



Uhrzeit 10.00 Uhr - 16.00 Uhr



Ort Werkstatt der BASIS, Schlanders



Referent*in Franziska Muncz



Kosten 50 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche ab 15 Jahre, Erwachsene

Malen nach Herzenslust ***in Schlanders***

Wir tauchen in die Welt der Farben und Formen ein.

Wir malen nach Herzenslust, ohne Thema.

Wir malen auf großen Blättern mit leuchtenden Farben.

Wir malen mit Pinseln oder mit den Fingern.

So zu malen macht besonders in der Gruppe Spaß.



Treffen Mittwoch, 21.01., 28.01., 04.02.
und 11.02.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 40 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Textilwerkstatt

In unserer Textilwerkstatt kannst du auf ganz einfache Art und Weise lernen, wie man Stoffe gestalten kann.

Gemeinsam lernen wir, wie man mit Nadel und Faden umgeht, einfache Nähte mit der Maschine macht oder Stoffe bedrucken kann. Schnell wirst du merken, dass Stoffverarbeitung Spaß macht!



Treffen Mittwoch, 28.01., 04.02., 04.03.,
11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05. und 20.05.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Melanie Perkmann



Kosten 84 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

Genial einfach Töpfern in Mals

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

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



Treffen Freitag, 30.01., 06.02., 13.02., 27.02.
und 13.03.2026

Abholtermin: 27.03.2026



Uhrzeit 17.00 Uhr - 21.00 Uhr



Ort Kunstraum, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Andrea Raich



Kosten 130 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Genial einfach Töpfern in Latsch

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

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



Treffen Montag, 02.02., 09.02., 23.02., 02.03.,
und 16.03.2026

Abholtermin: 30.03.2026



Uhrzeit 16.30 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Tonraum, Mittelschule Latsch



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 120 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Genial einfach Töpfern in Schlanders

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



Treffen Dienstag, 03.02., 10.02., 24.02., 03.03.
und 17.03.2026

Abholtermin: 31.03.2026



Uhrzeit 16.30 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 120 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: alte Geschirrtücher, Schürze,
Frischhaltefolie



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Ausdrucksmalen

Ein Spiel mit Farben und Formen

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

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

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



Treffen Samstag, 07.02. und 07.03.2026
(Treffen sind einzeln buchbar!)



Uhrzeit 09.00 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Martina Thanei



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



Zielgruppe Jugendliche ab 15 J., Erwachsene

Filzen für Erwachsene

Potschen – Bettflaschen – Sitzkissen

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

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



Treffen Mittwoch, 11.02. und Freitag, 20.02. und 27.02.2026



Uhrzeit 14.30 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Sandweg 15a, Prad am Stj.



Referent*in Hedwig Brenner



Kosten 40 Euro (zzgl. Wolle nach Verbrauch)



Zielgruppe Erwachsene

Ausdrucksmalen

für Groß und Klein

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

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

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



Treffen Mittwoch, 18.02.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 16.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Martina Thanei



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Verpflegung



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

ich+ich

Mittwoch

Wir malen, zeichnen und schreiben.

Wir machen eine Wanderung durch unsere eigene Gefühlswelt.

Das Ziel ist „unser eigenes ICH“.



Treffen Mittwoch, 04.03., 11.03., 18.03.,
25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,
17.06. und 24.06.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Roland Parth



Kosten 7 Euro pro Treffen (inkl. Material)



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Lilablossblau

Malatelier

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



Treffen Mittwoch, 18.03., 25.03., 22.04.,
13.05., 20.05. und 27.05.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 60 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Osterkränze & Heufiguren gestalten

In unserer Osterwerkstatt kannst du deine eigene Dekoration für das Osterfest gestalten.

Türkränze, Hennen, Hasen oder Igel - unter fachkundiger Anleitung gestalten wir gemeinsam wunderschöne Osterdekorationen aus Heu und Blumendraht.



Treffen Samstag, 21.03.2026



Uhrzeit 13.30 Uhr - 17.30 Uhr



Ort Bahnhofsremise, Schluderns



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 24 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Floraler Kopfschmuck

Kränze & Haarbänder selbst gestalten

Ob für einen besonderen Anlass oder einfach für den Alltag:
Blumen im Haar sind etwas ganz Besonderes.

In diesem Kurs lernen wir unter fachkundiger Anleitung,
wie man Kopfschmuck selbst herstellen kann.

So entstehen kleine Kunstwerke, die man selbst tragen oder
verschenken kann.



Treffen Samstag, 18.04.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Seniorenclubraum, Mals (Schulgasse 5)



Referent*in Silvia Stieger



Kosten 20 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene
(Kinder unter 6 Jahren in Begleitung)

Filzwerkstatt: Mein Geschenk für Mama

In diesem Kurs filzt du dein eigenes Geschenk für Mama.
Ob bunte Blumen, Schmuck, Herzen oder eine kleine Deko -
etwas ganz Persönliches zum Muttertag entsteht!



Treffen Samstag, 02.05.2026



Uhrzeit 14.00 Uhr - 17.00 Uhr



Ort Bahnhofsremise, Schluderns



Referent*in Anna Hofer Lechthaler



Kosten 20 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder und Jugendliche
(Kinder unter 6 Jahren in Begleitung)

Stempel- und Experimentierwerkstatt

Gemeinsam gestalten und experimentieren wir mit Stempeln aus unterschiedlichen Materialien.

Wir tauchen in die Welt der Farben und Formen ein und gestalten ganz frei, ohne Thema.



Treffen Donnerstag, 04.06.2026



Uhrzeit 14.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Malatelier der BASIS, Schlanders



Referent*in Isolde Veith



Kosten 20 Euro (inkl. Material)



Zielgruppe Kinder ab 6 Jahre, Jugendliche

Kultur + Natur

Abenteuer Angeln

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



Treffen Samstag, 06.06.2026



Uhrzeit 09.30 Uhr - 13.30 Uhr



Treffpunkt Bahnhof Spondinig



Referent*in Jonas D'Angelo und Gabriel Seidl



Kosten 15 Euro (zzgl. Tageskarte)

Mitzubringen: Verpflegung + evtl. Angelrute



Zielgruppe Kinder, Jugendliche

Waldwerkeln und Naturgeschichten

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



Treffen Dienstag, 09.06. und
Donnerstag, 11.06.2026



Uhrzeit 14.00 Uhr - 18.00 Uhr



Ort Förchenwaldele Mörter



Referent*in Isolde Veith und Elisabeth Schweigl



Kosten 30 Euro



Zielgruppe Kinder im Grundschulalter

Triff Dich!

Wir besichtigen Sehenswertes in Südtirol.

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

Ausflüge, Kultur und Genießen stehen auf unserem Programm.

Wir haben viel Spaß und lernen Neues.

Wir verbringen diesen Tagesausflug mit Freunden.

Gemeinschaft ist uns wichtig.

Wir freuen uns auf interessante Freizeitausflüge.



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Informationen werden rechtzeitig mitgeteilt



Referent*in Veronika Fliri und Team



Kosten 10 Euro pro Treffen



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Indie Guides

Kultur vermitteln, Kulturausflüge gestalten

Eine gemeinsame Geschichte verbindet.

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

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



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Uhrzeit 09.30 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Glurns und Mals



Referent*in Karin Bonetta Rainalter



Kosten 30 Euro



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Gesundheit + Bewegung

Schwimmen

in Latsch

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

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

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



Treffen Dienstag, 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03. und 10.03.2026



Uhrzeit 15.00 Uhr - 17.00 Uhr



Ort Aquaforum, Latsch



Referent*in Adelheid Larch und Irene Steiner



Kosten 70 Euro (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

Cooler Snacks für cooler Kinder

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



Treffen Samstag, 17.01.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



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



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Kochen wie Oma: deftig aber pflanzlich

In diesem Kurs holen wir die Klassiker von Oma zurück in unsere Küche - aber neu interpretiert und ganz pflanzlich. So entsteht vertraute Hausmannskost, die jedoch leichter und moderner ist und trotzdem genauso gut schmeckt.



Treffen Samstag, 28.02.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



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



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Jin Shin Jyutsu

Heilströmen für Anfänger*innen

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



Treffen Montag, 23.03., 30.03., 13.04. und
20.04.2026



Uhrzeit 19.00 Uhr - 20.30 Uhr



Ort Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal



Referent*in Adrian Tschenett



Kosten 30 Euro

Mitzubringen: Trinken, Schreibzeug



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Frühstück und Brunch

Genussvoll in den Tag starten

In diesem Kurs entdecken wir viele Ideen für Frühstück und Brunch. Ob cremiges Porridge, frische Smoothies oder herzhafte Klassiker - es entsteht ein Tisch voller Vielfalt, die allen schmeckt.



Treffen Samstag, 28.03.2026



Uhrzeit 08.00 Uhr - 12.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



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



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Glutenfrei genießen

Pizza, Burger & Wraps

Du liebst Pizza, Burger oder Wraps? Aber du ernährst dich glutenfrei? Kein Problem!

Wir zeigen dir in diesem Kochkurs, wie die glutenfreie und vegetarische Zubereitung dieser Gerichte ganz einfach klappt.



Treffen Samstag, 18.04.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



Kosten 30 Euro (inkl. Material)

Mitzubringen: Schürze und leere Behälter



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Streetfood Reise

Internationale Klassiker

Bunt, würzig und leicht nachzukochen - gemeinsam bereiten wir bekannte Streetfood-Gerichte zu.

Wir probieren Rezepte aus aller Welt, lernen einfache Zubereitungsschritte kennen und entdecken neue Aromen.



Treffen Samstag, 16.05.2026



Uhrzeit 09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Ort Lehrküche, Oberschulzentrum Mals



Referent*in Katharina Pobitzer



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



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Langlaufen

Bewegung und Spaß im Schnee

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



Treffen 6 Treffen werden mit den Teilnehmenden je nach Schneeverhältnissen vereinbart



Ort Sulden und Schlinig



Referent*in Fachreferent*innen



Kosten 10 Euro pro Treffen (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

Just fun!

Reiten

Wir machen erste Erfahrungen in Richtung Reiten.

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

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



Treffen und Uhrzeit

5 Treffen im Mai 2026, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Ort Allitz, Laas



Referent*in Irene Steiner



Kosten 40 Euro (mit Invaliditätsausweis)



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

Computer + Lernen

Offenes Schreiben

Online

Schreiben ist wie Reden mit sich selbst.

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

Dabei denken wir nicht an richtig oder falsch.

Lust zum Experimentieren und Probieren?



Treffen Montag, 02.03., 16.03., 30.03.,
13.04., 27.04. und 11.05.2026



Uhrzeit 15.30 Uhr - 18.00 Uhr



Ort ONLINE, Microsoft Teams



Referent*in Marcel Zischg



Kosten 30 Euro



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Schach lernen: Strategien, Taktiken und Spielspaß

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



Treffen Donnerstag, 09.04., 16.04., 23.04. und 30.04.2026



Uhrzeit 16.30 Uhr - 18.30 Uhr



Ort Haus der Begegnung, Schlanders



Referent*in Reinhold Schöpf



Kosten 20 Euro



Zielgruppe Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Musik + Tanz

Line Dance

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

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

Line Dance fördert Teamgeist und Gemeinschaftssinn.



Treffen Donnerstag, 08.01., 15.01., 22.01.,
29.01., 05.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03.
und 26.03.2026



Uhrzeit 15.50 Uhr - 17.20 Uhr



Ort Mittelschule Laas



Referent*in Waltraud Müller



Kosten 50 Euro



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

Die Kraft der Stille

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

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

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

Vorkenntnisse braucht es keine - nur Offenheit und Neugier.



Treffen Freitag, 09.01.2026



Uhrzeit 16.00 Uhr - 20.00 Uhr



Ort Seniorenwohnheim Annenberg, Latsch



Referent*in Martina Thanei und
Martina Wienchol



Kosten 24 Euro



Zielgruppe Erwachsene

Tanz und Bewegung

Rio Abierto

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



Treffen Dienstag, 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03. und 17.03.2026



Uhrzeit 18.15 Uhr - 19.45 Uhr



Ort Bühne, Mittelschule Laas



Referent*in Marlene Patscheider



Kosten 60 Euro



Zielgruppe Erwachsene

Entspannung durch Klangschalen

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

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



Treffen und Uhrzeit

Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Referent*in Martina Wienchol



Kosten 8 Euro pro Treffen



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

Samstagstreff

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

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



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit
den Teilnehmenden vereinbart



Uhrzeit 20.00 Uhr - 24.00 Uhr



Ort Disco Hölle, Schlanders



Referent*in Veronika Fliri und Team



Kosten 12 Euro pro Treffen



Zielgruppe Jugendliche, Erwachsene

Politische Bildung

Übungsleiter- Assistenz / Inklusion in Mals

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



Treffen Mo. + Mi., 07.01., 12.01., 14.01., 19.01., 21.01., 26.01., 28.01., 02.02., 04.02., 09.02., 11.02., 23.02., 25.02., 02.03., 04.03., 09.03., 11.03., 16.03., 18.03., 23.03., 25.03., 30.03., 01.04., 08.04., 13.04., 15.04., 20.04., 22.04., 27.04., 29.04., 04.05., 06.05., 11.05., 13.05., 18.05., 20.05., 27.05., 03.06., 08.06., 10.06. und 15.06.2026



Uhrzeit 17.45 Uhr - 19.15 Uhr



Ort Sportplatz und Sporthalle, Mals



Referent*in Michael Traut und Christian Stecher



Kosten 92 Euro



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

In
Kooperation
mit dem
LAC

Übungsleiter- Assistenz / Inklusion in Schlanders

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



Treffen Freitag, 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06. und 12.06.2026



Uhrzeit 13.45 Uhr - 15.15 Uhr



Ort Sportplatz und Sporthalle, Schlanders



Referent*in Michael Traut und Christian Stecher



Kosten 45 Euro



Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen

In
Kooperation
mit dem
LAC

Erklär mir mal...

...wie geht Selbst·vertretung?

People First ist eine Gruppe von Selbst·vertreter·innen und Selbst·vertretern.

Sie erklären uns in diesem Vortrag, was Selbst·vertretung bedeutet und warum sie wichtig ist. Wir hören, wie man für sich selber sprechen kann. Wir erfahren, wie man eigene Wünsche und Rechte auf·zeigen kann.

Danach gibt es noch Zeit für Fragen und Aus·tausch.



Treffen Mittwoch, 27.05.2026



Uhrzeit 14.00 Uhr - 16.00 Uhr



Ort Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal



Referent*in People First



Kosten kostenlos



Zielgruppe Interessierte

Selbstvertretungsgruppe

Vinschgau

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

Selbstvertretung und Selbstbestimmung sind die zentralen Themen bei der Selbstvertretungsgruppe.

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

In so einer Gruppe bekommt man Kraft und Selbstvertrauen.



Treffen Ganzjährig, Treffen werden mit den Teilnehmenden vereinbart



Ort Lebenshilfe, Schlanders



Unterstützer*in Silvia Stieger



Kosten 3,50 Euro pro Treffen



Zielgruppe Erwachsene

Anmeldung + Infos

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

Wie melde ich mich an?

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

Bei der Anmeldung erhältst du alle wichtigen Informationen.

Du kannst uns auch mitteilen, welche Unterstützung du brauchst.

Wie bezahle ich die Bildungsangebote?

Nach Beginn des Bildungsangebots erhältst du eine Zahlungsaufforderung.

Du kannst aber auch direkt bei uns im Büro bezahlen.

Adresse



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



Öffnungszeiten

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



Internet

www.gwr.it



Kontakt

info@gwr.it oder 0473 428238



Facebook

@ivhs.vinschgau



Instagram

@gwr.spondinig

Partner



Bezirksgemeinschaft Vinschgau
Comunità Comprensoriale Val Venosta

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



GWR
VINSCHGAU

gefördert von



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE