



Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung

ALLGEMEINE WEITERBILDUNG

Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Birgit Seissl |
| Treffen | Fr., 16.01. - Fr., 27.03.2026 (jeweils Fr.) |
| Uhrzeit | 18.15 Uhr - 19.30 Uhr, insgesamt 10 Treffen |
| Ort | Aula, Grundschule Laas |
| Kursbeitrag | 100 Euro |
| Mitzubringen | bequeme Kleidung, Matte, Socken |
| Anmeldeschluss | Mo., 12.01.2026 |

Filzeinlegesohlen für warme Füße

| | |
|----------------|--|
| Referent*in | Veronika Gander Kofler |
| Treffen | Do., 29.01.2026 |
| Uhrzeit | 18.00 Uhr - 20.30 Uhr |
| Ort | Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal |
| Kursbeitrag | 15 Euro zzgl. Materialspesen (ca. 10 Euro) (direkt vor Ort an die Referentin zu bezahlen) |
| Anmeldeschluss | Do., 22.01.2026 |



Ruhe finden: Klangmeditation zur Abendentspannung

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Martina Wienholz |
| Treffen | Mo., 02.02. - Mo., 09.03.2026 (jeweils Mo.) |
| Uhrzeit | 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, insgesamt 5 Treffen |
| Ort | Turnhalle, Grundschule Lichtenberg |
| Kursbeitrag | 60 Euro |
| Mitzubringen | Decke und warme Socken |
| Anmeldeschluss | Mo., 26.01.2026 |

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

| | |
|----------------|--|
| Referent*in | Ausbilder unter Aufsicht eines Arztes - WK Bozen |
| Treffen | Di., 03.02. + Mi., 04.02.2026 |
| Uhrzeit | 08.00 Uhr - 17.00 Uhr |
| Ort | Mi., 08.00 Uhr - 12.00 Uhr Feuerwehrhalle, Prad am Stj. |
| Kursbeitrag | 250 Euro |
| Anmeldeschluss | Mo., 12.01.2026 |

Singleküche mit Genuss frisch, einfach, alltagstauglich

| | |
|----------------|----------------------------------|
| Referent*in | Erwin Folie |
| Treffen | Di., 03.02. + Do., 05.02.2026 |
| Uhrzeit | 18.30 Uhr - 21.00 Uhr |
| Ort | Lehrküche, Oberschulzentrum Mals |
| Kursbeitrag | 55 Euro |
| Anmeldeschluss | Mo., 26.01.2026 |



Fortsetzung: Englischkurs für Anfänger*innen (Niveau A1+)

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Franz Armin Höllwarth |
| Treffen | Di., 03.02. - Di., 21.04.2026 (jeweils Di.) |
| Uhrzeit | 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, insgesamt 10 Treffen |
| Ort | Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal |
| Kursbeitrag | 100 Euro (inkl. Material) |
| Anmeldeschluss | Mo., 26.01.2026 |

Qi Gong - Die Kunst der Lebensenergie Sanfte Bewegung, bewusste Atmung, innere Ruhe

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Adrian Tschenett |
| Treffen | Di., 03.02. - Di., 05.05.2026 (jeweils Di.) |
| Uhrzeit | 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, insgesamt 12 Treffen |
| Ort | Medienraum, Oberschulzentrum Mals |
| Kursbeitrag | 125 Euro |
| Anmeldeschluss | Di., 27.01.2026 |

¡Habla español? - Spanisch für leicht Fortgeschrittene

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Vanessa Cahuana |
| Treffen | Di., 03.02. - Di., 21.04.2026 (jeweils Di.) |
| Uhrzeit | 19.30 Uhr - 21.30 Uhr, insgesamt 10 Treffen |
| Ort | Klassenraum, Mittelschule Laas |
| Kursbeitrag | 130 Euro |
| Anmeldeschluss | Di., 27.01.2026 |

Sitzkissen aus Filz: einfach selbst gemacht

| | |
|----------------|--|
| Referent*in | Veronika Gander Kofler |
| Treffen | Do., 05.02.2026 |
| Uhrzeit | 18.00 Uhr - 20.30 Uhr |
| Ort | Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal |
| Kursbeitrag | 15 Euro zzgl. Materialspesen (ca. 10 Euro) (direkt vor Ort an die Referentin zu bezahlen) |
| Anmeldeschluss | Do., 29.01.2026 |



INFO – ANMELDUNG: Bahnhof Spondinig, 39026 Prad am Stj.
Tel.: 0473 42 82 38 | E-Mail: info@gwr.it



Fotografie mit Gefühl: Dein Einstieg in die Welt der Bilder

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Philipp Egger |
| Treffen | Sa., 07.02. + Sa., 14.02. + Sa., 21.02.2026 |
| Uhrzeit | 14.00 Uhr - 18.00 Uhr |
| Ort | Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal |
| Kursbeitrag | 300 Euro |
| Anmeldeschluss | Do., 29.01.2026 |
| Mitzubringen: | Kamera inkl. Equipment |

INTEGRIERTE VOLKSHOCHSCHULE VINSCHGAU

Inklusive Weiterbildung für alle

Farbige Begegnungen verbinden Generationen

| | |
|----------------|--|
| Referent*in | Isolde Veith |
| Treffen | Mi., 14.01., 04.03., 29.04., 03.06.2026 |
| Uhrzeit | Treffen sind einzeln buchbar! |
| Ort | 15.00 Uhr - 17.30 Uhr |
| Kursbeitrag | Malraum Seniorenwohnheim Annenberg, Latsch |
| Anmeldeschluss | 10 Euro pro Treffen (inkl. Material) |
| Mitzubringen: | Mo., 12.01.2026 |



Wenn Farben fließen

| | |
|-----------------------|--|
| Online - Malwerkstatt | Martina Thanei |
| Referent*in | Martina Thanei |
| Treffen | Do., 15.01. - Do., 05.02.2026 (jeweils Do.) |
| Uhrzeit | 16.00 Uhr - 18.00 Uhr, insgesamt 4 Treffen |
| Ort | ONLINE, Zoom |
| Kursbeitrag | 24 Euro |
| Mitzubringen | Zeichenpapiere (ca. DIN A3 + A4), Farbstifte, Wasserfarben oder Temperafarben |
| Anmeldeschluss | Mo., 12.01.2026 |



Coole Snacks für coole Kinder

| | |
|----------------|----------------------------------|
| Referent*in | Katharina Pobitzer |
| Treffen | Sa., 17.01.2026 |
| Uhrzeit | 09.00 Uhr - 13.00 Uhr |
| Ort | Lehrküche, Oberschulzentrum Mals |
| Kursbeitrag | 30 Euro (inkl. Material) |
| Mitzubringen | Schürze + leere Behälter |
| Anmeldeschluss | Mo., 12.01.2026 |

Mach's selbst!

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| Einstieg ins Heim- und Handwerk | Franziska Munz |
| Referent*in | Sa., 17.01. + 24.01. + 31.01.2026 |
| Treffen | 10.00 Uhr - 16.00 Uhr |
| Uhrzeit | Werkstatt der BASIS, Schlanders |
| Ort | 50 Euro (inkl. Material) |
| Kursbeitrag | Mo., 12.01.2026 |
| Anmeldeschluss | |



Tanz und Bewegung - Rio Abierto

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Marlene Patscheder |
| Treffen | Di., 20.01. - Di., 17.03.2026 (jeweils Di.) |
| Uhrzeit | 18.15 Uhr - 19.45 Uhr, insgesamt 8 Treffen |
| Ort | Bühne, Mittelschule Laas |
| Kursbeitrag | 60 Euro |
| Anmeldeschluss | Mi., 14.01.2026 |

Malen nach Herzenslust in Schlanders

| | |
|----------------|---|
| Referent*in | Iisolde Veith |
| Treffen | Mi., 21.01. - Mi., 11.02.2026 (jeweils Mi.) |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr - 17.30 Uhr, insgesamt 4 Treffen |
| Ort | Malatelier der BASIS, Schlanders |
| Kursbeitrag | 40 Euro (inkl. Material) |
| Anmeldeschluss | Mo., 14.01.2026 |

Ausdrucksmalen

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| Ein Spiel mit Farben und Formen | Martina Thanei |
| Referent*in | Sa., 07.02. + Sa., 07.03.2026 |
| Treffen | Treffen sind einzeln buchbar! |
| Uhrzeit | 09.00 Uhr - 16.30 Uhr |
| Ort | Malatelier der BASIS, Schlanders |
| Kursbeitrag | 30 Euro pro Treffen (inkl. Material) |
| Mitzubringen | Verpflegung |
| Zielgruppe | Jugendliche ab 15 J., Erwachsene |
| Anmeldeschluss | Do., 29.01.2026 |

Details zu den
Kursangeboten
finden Sie auf:
[Details zu den Kursangeboten](#)

