



Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung

ALLGEMEINE WEITERBILDUNG

Kraft und Flexibilität: Grundlagen aus Yoga und Pilates

Gesundheit

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
Schritt für Schritt erklärt**

Freizeit

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. Materialspeisen (ca. 10 Euro)
(direkt vor Ort an die Referentin zu bezahlen)
Anmeldeschluss: Do., 22.01.2026

Ruhe finden: Klangmeditation zur Abendentspannung

Gesundheit

Referent*in: Martina Wienchol
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**

Beruf

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

**Singleküche mit Genuss
frisch, einfach, alltagstauglich**

Freizeit

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+)

Sprachen

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**

Gesundheit

Referent*in: Adrian Tschennett
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

Sprachen

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

Freizeit

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. Materialspeisen (ca. 10 Euro)
(direkt vor Ort an die Referentin zu bezahlen)
Anmeldeschluss: Do., 29.01.2026

Fotografie mit Gefühl: Dein Einstieg in die Welt der Bilder

Freizeit

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

IVHS

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

Wenn Farben fließen Online - Malwerkstatt

IVHS

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

Cooler Snacks für coole Kinder

IVHS

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 Handwerken

IVHS

Referent*in: Franziska Muncz
Treffen: Sa., 17.01. + 24.01. + 31.01.2026
Uhrzeit: 10.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Werkstatt der BASIS, Schlanders
Kursbeitrag: 50 Euro (inkl. Material)
Anmeldeschluss: Mo., 12.01.2026

Tanz und Bewegung - Rio Abierto

IVHS

Referent*in: Marlene Patscheider
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

IVHS

Referent*in: Isolde 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: Mi., 14.01.2026

Ausdrucks malen Ein Spiel mit Farben und Formen

IVHS

Referent*in: Martina Thanei
Treffen: Sa., 07.02. + Sa., 07.03.2026
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

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



Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 08.00 Uhr - 17.00 Uhr
Fr. 08.00 Uhr - 12.00 Uhr

**Details zu den
Kursangeboten
finden Sie auf:**

