2001-2026 25 JAHRE GWR VINSCHGAU

Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung

ALLGEMEINE WEITERBILDUNG

Gesundheit

Grundkurs: Gesunder Rücken
Faszien- und Haltungstraining gegen Verspannungen

Referent*in	Julia Alber
Treffen	Mi., 04.11. - Mi., 09.12.2026 (jeweils Mi.)
Uhrzeit	09.00 Uhr - 10.30 Uhr, insgesamt 5 Treffen
Ort	Gymnastikraum im Sprengelstützpunkt, Prad am Stj.
Kursbeitrag	60 Euro
Mitzubringen	Yogamatte

Gesundheit

Ruhe finden: Klangmeditation zur Abendentspannung

Referent*in	Martina Wienchol
Treffen	Mo., 09.11. - Mo., 30.11.2026 (jeweils Mo.)
Uhrzeit	18.00 Uhr - 19.30 Uhr, insgesamt 4 Treffen
Ort	Turnhalle, Grundschule Lichtenberg
Kursbeitrag	60 Euro
Mitzubringen	Decke und warme Socken
Anmeldeschluss	Mi., 04.11.2026

Gesundheit

DO-IN: „Den Tag achtsam ausklingen lassen“

Referent*in	Karin Innerebner
Treffen	Mi., 11.11. - Mi., 16.12.2026 (jeweils Mi.)
Uhrzeit	19.00 Uhr - 20.00 Uhr, insgesamt 6 Treffen
Ort	Turnhalle, Grundschule Lichtenberg
Kursbeitrag	60 Euro
Mitzubringen	Turnmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken
Anmeldeschluss	Mi., 04.11.2026

Freizeit

Sitzkissen aus Filz: einfach selbst gemacht

Referent*in	Veronika Gander Kofler
Treffen	Do., 12.11.2026
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., 05.11.2026

Gesundheit

Klassisches Hatha-Yoga mit Pranayama

Referent*in	Roland Parth
Treffen	Mo., 16.11. - Mo., 14.12.2026 (jeweils Mo.)
Uhrzeit	18.00 Uhr - 19.30 Uhr, insgesamt 5 Treffen
Ort	Lebenshilfe Schlanders
Kursbeitrag	75 Euro
Mitzubringen	Matten
Anmeldeschluss	Mo., 09.11.2026

NEU!

Freizeit

Warme Desserts für kalte Tage
Herbst- und Winterdesserts mit saisonalen Zutaten

Referent*in	Erwin Folie
Treffen	Di., 17.11. + Mi., 18.11.2026
Uhrzeit	18.30 Uhr - 21.00 Uhr
Ort	Lehrküche, Oberschulzentrum Mals
Kursbeitrag	55 Euro
Anmeldeschluss	Mo., 09.11.2026

NEU!

Freizeit

Sushi für Zuhause

Referent*in	Erwin Folie
Treffen	Do., 26.11. + Fr., 27.11.2026
Uhrzeit	18.30 Uhr - 21.00 Uhr
Ort	Lehrküche, Oberschulzentrum Mals
Kursbeitrag	55 Euro
Anmeldeschluss	Mo., 16.11.2026

NEU!

Beruf

Erste Hilfe Auffrischungskurs im Rahmen der Arbeitssicherheit lt. MD 388 - Risikogruppe B/C

Referent*in	Ausbilder unter Aufsicht eines Arztes - WK Bozen
Treffen	Mo., 30.11.2026
Uhrzeit	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Ort	Feuerwehrhalle, Prad am Stj.
Kursbeitrag	90 Euro
Anmeldeschluss	Do., 05.11.2026

Freizeit

Fotografie mit Gefühl: Dein Einstieg in die Welt der Bilder

Referent*in	Philipp Egger
Treffen	Sa., 12.12. + 19.12.2026 + 09.01.2027
Uhrzeit	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Ort	Bahnhof Spondinig, Josef-Peer-Saal
Kursbeitrag	300 Euro
Anmeldeschluss	Do., 03.12.2026

INTEGRIERTE VOLKSHOCHSCHULE VINSCHGAU
Inklusive Weiterbildung für alle

IVHS

Theater, Bewegung und Spaß

Referent*in	Ruth Kofler
Treffen und Uhrzeit	Fr., 06.11. und 13.11.2026 von 15.30 Uhr - 18.00 Uhr Sa., 07.11. und 14.11.2026 von 09.00 Uhr - 13.00 Uhr So., 08.11. und 15.11.2026 von 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Ort	Bahnhof Spondinig, Sitzungssaal
Kursbeitrag	55 Euro
Anmeldeschluss	Do., 05.11.2026

NEU!

IVHS

Adventskalender gestalten:
selbstgemacht & wiederverwendbar

Referent*in	Anna Hofer Lechthaler
Treffen	Sa., 07.11.2026
Uhrzeit	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Ort	Bahnhof Spondinig, Sitzungssaal
Kursbeitrag	24 Euro (inkl Material)
Mitzubringen	Stoff/Stoffreste, Nadel und Faden
Anmeldeschluss	Do., 05.11.2026

NEU!

IVHS

Farbige Begegnungen verbinden Generationen

Referent*in	Isolde Veith
Treffen	Mi., 11.11. + 09.12.2026 Treffen sind einzeln buchbar!
Uhrzeit	15.00 Uhr - 17.30 Uhr
Ort	Malraum Seniorenwohnheim Annenberg, Latsch
Kursbeitrag	10 Euro pro Treffen (inkl. Material)

IVHS

Weihnachtsdeko aus Drahtgitter

Referent*in	Anna Hofer Lechthaler
Treffen	Sa., 28.11.2026
Uhrzeit	13.30 Uhr - 17.30 Uhr
Ort	Bahnhofsremise, Schluderns
Kursbeitrag	24 Euro (inkl. Material)
Anmeldeschluss	Do., 19.11.2026

IVHS

Der Geschmack Asiens: vegetarisch & einfach!

Referent*in	Katharina Pobitzer
Treffen	Sa., 21.11.2026
Uhrzeit	09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Ort	Lehrküche, Oberschulzentrum Mals
Kursbeitrag	30 Euro (inkl. Material)
Mitzubringen	Schürze + Frischhaltebox
Anmeldeschluss	Do., 12.11.2026

IVHS

Schnipsel, Stift & Fantasie
Gestalte dein eigenes Skizzenbuch

Referent*in	Isolde Veith
Treffen	Mi., 02.12.2026
Uhrzeit	15.00 Uhr - 18.00 Uhr
Ort	Malatelier der BASIS, Schlanders
Kursbeitrag	20 Euro (inkl. Material)
Anmeldeschluss	Mi., 25.11.2026

NEU!

IVHS

Weihnachtskarten
Druckwerkstatt

Referent*in	Maria Jocher
Treffen	Mi., 09.12.2026
Uhrzeit	14.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort	Malatelier der BASIS, Schlanders
Kursbeitrag	20 Euro (inkl. Material)
Anmeldeschluss	Mi., 02.12.2026

NEU!

Jetzt auch online auf unserer **neuen Website** für die Kurse anmelden!

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: