



**VOLKSHOCHSCHULE EPPAN**

**VHS** Volkshochschule Südtirol  
Schlernstraße 1, 39100 Bozen  
0471 061444  
SÜDTIROL info@volkshochschule.it  
www.vhs.it

**GANZKÖRPERTRAINING TRIFFT POWER PILATES**

Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht, ein schwingvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewicht-übungen im Stehen und auf der Matte in Kombination mit Elementen aus dem Power Pilates. Diese flüssigen Übungen stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Arme und Beine.

**Ort:** St. Pauls, Kloster Mariengarten, Schloss-Warth-Weg 31, Turnraum  
**Dauer:** Mittwoch, 18. Jänner, 19.35 bis 20.35 Uhr, zwölf Treffen, jeweils am Mittwoch  
**Beitrag:** 128 Euro  
**Referentin:** Ilse Pertoll

**TANZEN AB DER LEBENSMITTE**

Bei anregender Musik und vielfältigen Tänzen erleben Sie in fröhlicher, entspannter Atmosphäre die positiven Auswirkungen von Musik, Bewe-

gung und Gemeinschaft. Ohne Leistungsdruck trainieren Sie Gedächtnis, Konzentration, Reaktion und Koordination. Auch Ihr Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem wird positiv beeinflusst.

**Ort:** St. Pauls, Grundschule, Schulweg 4, Mehrzwecksaal  
**Dauer:** Mittwoch, 18. Jänner, 14 bis 16 Uhr, speziell für Anfänger von 14 bis 14.30 Uhr, zehn Treffen, jeweils am Mittwoch  
**Beitrag:** 85 Euro  
**Zielgruppe:** Teilnehmer ab 50 Jahren  
**Referentin:** Martina Kager

**PILATES**

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

**Ort:** St. Pauls, Grundschule, Schulweg 4, Turnhalle  
**Dauer:** Donnerstag, 19. Jänner, 19 bis 20 Uhr, zwölf Treffen, jeweils am Donnerstag  
**Beitrag:** 128 Euro  
**Referentin:** Ilse Pertoll



**KULTUR, GESCHICHTE & BRAUCHTUM**

**Girlaner Frauen erzählen**

**BILDUNGSAUSSCHUSS GIRLAN**



**Bildungsausschuss Gírlan**

Am 16. Dezember fand im voll besetzten Tannerhof die Vorstellung des Buchs „Gírlaner Frauen erzählen“ statt.

Acht Gírlanerinnen, zwischen 1935 und 1997 geboren, haben ihre Geschichte erzählt und spannende Einblicke in ihr Leben in und außerhalb von Gírlan gewährt: Irma Hellweger Schrentewein, Rita Wöth, Traudl Riegler Troger, Irma Werth, Helga Rabanser Kofler, Monika Andergassen Dona, Doris Warasin und Vera Leimgruber.

Verfasst wurden die Erzählungen von den Mitgliedern des Bildungsausschusses Sigrid Mahlknecht Ebner, Klaus Koppelstätter, Jennifer Berger, Vanessa Macchia und Arnold Leimgruber sowie von Franz Schrentewein.

Nach einer Einführung durch Sigrid Mahlknecht Ebner lasen Jennifer Berger und Arnold Leimgruber einzelne Passagen aus dem Buch vor. Vanessa Macchia führte ein Interview mit Zeitzeugin Vera Leimgruber.

Rosa Spitaler, Erika Gschnell, Hannah Mayr und Christian Demetz umrahmten die Veranstaltung mit besinnlichen Klarinettenklängen.

Der Abend fand einen gemütlichen Ausklang bei einem kleinen Umtrunk, dabei gab es noch ausreichend Gelegenheit für Gespräche mit den Zeitzeuginnen und Autorinnen und Autoren.

Finanziert wurde das Buch durch das Land Südtirol und die Gemeinde Eppan sowie durch Spenden der Raiffeisenkasse Überetsch Filiale Gírlan und des KVW Gírlan.



Von links: Franz Schrentewein, Irma Werth, Klaus Koppelstätter, Helga Rabanser Kofler, Jennifer Berger, Traudl Riegler Troger, Sigrid Mahlknecht Ebner, Vera Leimgruber, Vanessa Macchia, Rita Wöth und Arnold Leimgruber