



**1/2024 - 43. Jahrgang**  
Jan. 2024 bis Aug. 2024,



# Mitteilungs-Broschüre

**VFL - Verein „Familieninitiative Lana“ - EO**  
Franz Höflerstr. 1 (Mittelschule Lana) - 39011 Lana  
Tel. 0473 605649 Telefondienst am Mi. von 9–11 Uhr  
[www.familieninitiative-lana.org](http://www.familieninitiative-lana.org) - [fam.mahlknecht@gmx.net](mailto:fam.mahlknecht@gmx.net)



# Inhaltsverzeichnis

Weihnachtswünsche  
Einladung Jahresvollversammlung  
Vordruck Vollmachten

## **INFORMATIONEN ZUM VEREIN** Seite 7

An- und Abmeldung bei Kursen  
Mitgliedschaft  
Einzahlung Mitgliedsbeitrag

## **GESELLIGES - FEIERN** Seite 8

Preiswatten  
Vormittagsrunde und Kindertreff

## **ALLES BEWEGUNG** Seite 9

Beweglich werden, sein und bleiben  
Fit und aktiv in den Frühling  
Mary's Line-dance  
Pilates 1  
Pilates 2  
Pilates am Vormittag  
Pilates für Anfängerinnen und Anfänger  
Pilates  
Qi Gong  
Tango Argentino  
Treffpunkt Tanz – Tanzen ab der Lebensmitte  
Tanzen bei volkstümlicher Musik  
Wirbelsäulengymnastik

## **BEI UNS IN DER KÜCHE** Seite 15

Vollwertig, vegetarisch, vegan – nährstoffreich durch den Tag  
Shushi selbst gemacht  
Süßes Frühstücksbuffet  
Frühlingshafte Kräuter- und Blütenküche  
Frisch vom Blech – Pizza, Focaccia, Mozzarella Bread  
Einfache Gerichte

## **KREATIVES** Seite 16

Kreativgruppe – Lernwerkstatt (monatliches Treffen)  
Monatliches Treffen der Patchworkgruppe Flic-Flac

## **VORTRAG** Seite 16

„Das große Wissen der Pflanzenknospen“

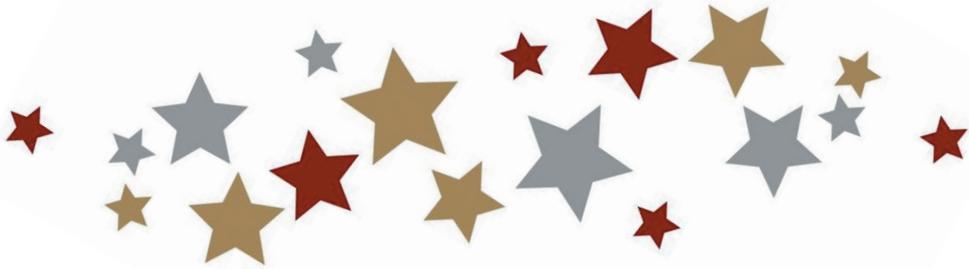
## **KRÄUTERWANDERUNG** Seite 16

„Delikatessen und Arzneimittel am Wegesrand“

## **SOMMERPROGRAMM** Seite 17

Sommerprogramm mit dem VKE  
Kochen mit Kids  
Kinder- und Jugendzirkus

## **VORSCHAU HERBST 2024: BROTTBACKKURS**



Liebes Mitglied!

Das VFL-Team bedankt sich bei Ihnen, dass Sie mit Ihrem Beitrag die vielfältige Tätigkeit des Vereins unterstützen und wir hoffen, dass Sie auch im kommenden Jahr wieder dabei sind. Besonders bedanken wir uns bei

- den GebietsvertreterInnen für ihren Einsatz
  - der Marktgemeinde Lana und
  - dem Bildungsausschuss Lana
- für ihre Unterstützung

Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches 2024.



Wenn Sie möchten, können Sie die Broschüre über e-Mail zugeschickt bekommen.

Dazu benötigen wir folgende Angaben:

Vor- und Zuname (bei Frauen ledigen + verheirateten Namen)

E-Mail-Adresse

Dazu angeben: „für den Erhalt der Broschüre“

Zu senden an: **ivananiederkoflerova@gmail.com**

Sie finden uns auch auf Facebook.

das VFL-Team

Christine Mahlknecht, Helga Kinigadner, Gerda Nicolussi, Ivana Niederkofler, Erna Rungger

**Der VFL sucht interessierte MitarbeiterInnen**

Sie finden uns auch auf Facebook

# Einladung zur Jahresvollversammlung

**Samstag, 02.03.2024**

im Vereinsraum des VfL – F. Höflerstraße 1 in Lana

**1. Einberufung um 15.00 Uhr**

**2. Einberufung um 15.15 Uhr**

Liebes Mitglied!

Wir laden Sie zu unserer Jahresvollversammlung ein und hoffen, dass Sie dafür Zeit haben.

In der Broschüre finden sie 3 Vordrucke für ebenso viele Vollmachten, die Sie zu Beginn der Versammlung der Vorsitzenden übergeben können. Der/die Bevollmächtigte muss bei der Sitzung anwesend sein.

## **Tagesordnung:**

TOP 1: Begrüßung durch die Vorsitzende und Abgabe der Vollmachten

TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung

TOP 3: Verlesung und Genehmigung des Protokolls der Jahresvollversammlung 2023

TOP 4: Genehmigung des Mitgliedsbeitrages 2024

TOP 5: Bericht der Kassiererin: Einnahmen und Ausgaben 2023

Haushaltsvoranschlag für 2024

TOP 6: Bericht der Rechnungsprüferinnen und Entlastung der Kassiererin

TOP 7: Bericht der Vorsitzenden: Rückblick auf das vergangene Jahr

und Vorschau auf das Jahr 2024 und Genehmigung der geplanten Tätigkeiten für 2024

TOP 8: Entlastung des Vorstandes

TOP 9: Rücktritt des Vorstandes

TOP 10: Bestätigung des bestehenden Ausschusses oder Neuwahlen mit Ernennung eines

Wahlleiters/einer Wahlleiterin, der StimmzählerInnen

TOP 11: Wahl oder Bestätigung der RechnungsprüferInnen

TOP 12: Anliegen und Vorschläge der Mitglieder

TOP 13: Allfälliges

Die Vorsitzende  
Christine Mahlknecht





**VFL – „Verein Familieninitiative“ Lana -EO**  
**Vollmacht**

Die/der unterfertigte ..... geb. am .....  
wohnhaft in: .....Straße:.....  
erteilt Frau/Herrn.....die Vollmacht sie bei der  
Jahresvollversammlung des VFL am 02.03.2024 zu vertreten.

Datum.....

Unterschrift.....



**VFL – „Verein Familieninitiative“ Lana -EO**  
**Vollmacht**

Die/der unterfertigte ..... geb. am .....  
wohnhaft in: .....Straße:.....  
erteilt Frau/Herrn.....die Vollmacht sie bei der  
Jahresvollversammlung des VFL am 02.03.2024 zu vertreten.

Datum.....

Unterschrift.....



**VFL – „Verein Familieninitiative“ Lana -EO**  
**Vollmacht**

Die/der unterfertigte ..... geb. am .....  
wohnhaft in: .....Straße:.....  
erteilt Frau/Herrn.....die Vollmacht sie bei der  
Jahresvollversammlung des VFL am 02.03.2024 zu vertreten.

Datum.....

Unterschrift.....



# INFORMATIONEN ZUM VEREIN

---

## **An- und Abmeldung bei Kursen**

**Anmeldung:** Sie können sich zu den angebotenen Kursen telefonisch oder persönlich anmelden. Ihre **Anmeldung** ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich und **verpflichtet zur Bezahlung** der Kursgebühr.

**Die Anmeldung ist für den Verein erst nach Einzahlung der Gebühren verpflichtend.**

**Anmeldeschluss** ist spätestens **1 Woche vor Kursbeginn**. Eine frühzeitige Anmeldung wird eindringlich empfohlen, damit Kurse nicht wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden müssen.

**Abmeldung:** Diese muss spätestens **4 Tage vor Kursbeginn** erfolgen. In diesem Fall und bei Kursausfällen wird der gezahlte Beitrag zurück erstattet.

**Bearbeitungsgebühren** von Euro 10,00 werden zurückbehalten bzw. eingefordert, sofern angemeldete TeilnehmerInnen nicht beim Kurs erscheinen.

## **Zahlungsform**

Für länger dauernde Kurse wie Wassergymnastik, Bodytone, Pilates, Wirbelsäulengymnastik usw., werden die TeilnehmerInnen gebeten den Kursbeitrag bei der Raika Lana auf das Konto des VFL:

**IBAN: IT 75G 08115 58490 000301036530** einzuzahlen.

**Der Einzahlungsbeleg muss der Leiterin bei der ersten Einheit vorgezeigt werden.**

Bei ein- oder mehrtägigen Kursen kann der Beitrag unmittelbar vor Kursbeginn entrichtet werden.

Es wird darauf hingewiesen, dass der **VFL – Verein „Familieninitiative Lana - EO“ keine Haftung** für Diebstähle, Verluste und/oder Schäden übernimmt, welche beim Besuch eines Kurses entstehen können. Die Teilnahme an Fahrten, Ausflügen, Veranstaltungen usw. erfolgt auf eigene Gefahr.

## **Mitgliedschaft**

Um Aufnahme in den Verein, muss ein schriftliches Ansuchen an den Ausschuss gerichtet werden.

Der Beitrag pro Familie und Kalenderjahr beträgt Euro 15,00. Aus versicherungstechnischen Gründen ist die Mitgliedschaft beim VFL Voraussetzung für die Teilnahme an länger dauernden Kursen.

Zusätzlich zum Kursbeitrag muss deshalb ein Mitgliedsbeitrag von Euro 15,00 eingezahlt werden.

Wer erst im Herbst einen Kurs besucht (neue Mitglieder) bezahlt Euro 7,00.

## **Einzahlung Mitgliedsbeitrag**

Du kannst den Mitgliedsbeitrag folgendermaßen einzahlen:

Durch **Banküberweisung:** Mit dem Januarheft erhältst du eine Zahlungsaufforderung. Diese enthält alle notwendigen Informationen. Du kannst den Beitrag aber auch zu den Bürozeiten (Mittwoch von 9–11 Uhr) im VFL-Raum einzahlen. Eine persönliche Betreuung durch die Gebietsvertreter soll in Ausnahmefällen weiterhin möglich sein. Der Mitgliedsbeitrag sollte bis Ende März entrichtet werden.

## **Einzahlung Kurse**

Bei der Einzahlung für einen Kurs ist es wichtig, dass der Einzahlungsbeleg der Bank folgende

Angaben enthält: Name des Kursteilnehmers/ der Kursteilnehmerin

(vor allem, wenn jemand anderes als der/die TeilnehmerIn einzahlt)

Titel des Kurses

Begünstigter



# GESELLIGES - FEIERN

---

## Preiswatten für Erwachsene

Termin: Samstag, 23.02.2024 um 14 Uhr  
Ort: Vereinsraum VFL, F. Höflerstr. 1, Lana  
(Mittelschule Lana)  
Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754, Handy 338 1076450  
Anmeldung innerhalb Dienstag 20.02.2024  
Später eintreffende Anmeldungen können nur mit Vorbehalt angenommen werden.  
Beitrag: 20,00 Euro

Es sind schöne Sachpreise zu gewinnen!!



## Kindertreff bei der Vormittagsrunde

Jeden Mittwoch kannst du dich im VFL- Raum mit Anderen zu einem Frühstück bei Kuchen und Kaffee zusammensetzen und ein wenig plaudern und mit Müttern und Großmüttern Erfahrungen austauschen. Kleine Kinder können sich mittlerweile im Spielraum beschäftigen oder im VFL-Raum herumtoben.

Termin: Mittwoch ab 08.01.2024 von 9–11 Uhr  
von Jänner bis Juni (Schulende)  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info: Maria Sagmeister, Tel. 348 2715534



## RadFASCHING 11.02.2024



# ALLES BEWEGUNG

---

Aus versicherungstechnischen Gründen ist die Mitgliedschaft beim VFL Voraussetzung für die Teilnahme an sportlichen Kursen. Zusätzlich zum Kursbeitrag muss deshalb ein Mitgliedsbeitrag von Euro 15,00 eingezahlt werden. Wer erst im Herbst einen Kurs besucht (neue Mitglieder) bezahlt Euro 7,00.

## **Beweglich werden, sein und bleiben (5x2 Stunden) mit der Feldenkrais-Methode**

Frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein beweglich und dynamisch Alltag und Freizeit genießen zu können, erreichen wir mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen. Die Feldenkrais - Methode ist wirksam bei: Rückenproblemen, Bewegungseinschränkungen, Schmerzen in Muskeln oder Gelenken, Erschöpfung, Unruhe, Anspannung. Gegen eine freiwillige Spende kann jederzeit an einer Schnupperstunde teilgenommen werden.

Termin:	19.01.2024 + 02.02.2024 + 16.02.2024 + 01.03.2024 + 15.03.2024 Freitag von 16–18 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Brigitte Vorhauser
Info & Anmeldung:	Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy: 335 7270326 E-Mail: helkinig@gmail.com
Beitrag:	ca. 100,00 Euro

## **Fit und aktiv in den Frühling Bodytone (Bauch, Bein, Po) (12er Block)**

Ziel des Kurse ist es, durch Stärkung der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur die eigene Körperhaltung zu verbessern. Als Hilfsmittel werden Theraband, Pilatesring und -rolle eingesetzt. Begleitet werden die Übungen mit Musik.

Termin:	Montag vom 08.01.2024 bis 08.04.2024 (fällt aus am 12.02.2024 + 01.04.2024) von 18.45–19.45 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Petra Gruber Ploner
Info & Anmeldung:	Petra Gruber Ploner, Tel. 333 4840733
Beitrag:	120,00 Euro



*Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.*



## Mary's - LINEDANCE (12er Block)

### Line Dance ist Training für Körper und Geist

Wie der Name bereits sagt, wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Das Schöne dieser Tanzform ist, dass man keinen Tanzpartner braucht und das Alter keine Rolle spielt. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen und sind für Interessierte ohne Tanzerfahrung, als auch für fortgeschrittene TänzerInnen bestens geeignet. Das musikalische Repertoire reicht dabei von Country über Evergreens, modernen Hits, Volksmusik, Soul, Latein und Pop bis hin zu Rock'n Roll. Wer sich genauer über Line-Dance informieren und diese Tanzvariante ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen.

Termin: 1 Dienstag ab 09.01.2024 von 10–11 Uhr  
Termin: 2 Mittwoch ab 10.01.2024 von 19.30–20.30 Uhr

Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Maria Larcher, Tanz- und Ausdruckscoach, ausgebildete Tanzleiterin  
Info & Anmeldung: Maria Larcher, Tel. 335 7447845  
Beitrag: 100,00 Euro



## Pilates 1 (12er Block)

Termin: Dienstag vom 09.01.2024 bis 09.04.2024  
(fällt aus am 13.02.2024 + 02.04.2024) von 18.30–19.30 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Priska Lunger  
Info & Anmeldung: Priska Lunger, Tel. 339 3851616  
Beitrag: 120,00 Euro

*Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.*



## Pilates 2 (11er Block)

Termin: Dienstag vom 16.01.2024 bis 16.04.2024  
(fällt aus am 13.02.2024 + 02.04.2024) von 20–21 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Verena Laimgruber  
Info & Anmeldung: Verena Laimgruber, Tel. 335 5733612  
Beitrag: 120,00 Euro

*Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.*



## Pilates am Vormittag (12er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



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.

Termin: Donnerstag ab 18.01.2024 bis 18.04.2024 von 8.30–9.30 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 141 Euro



## Pilates für Anfängerinnen und Anfänger (12er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Donnerstag ab 18.01.2024 bis 18.04.2024 von 10–11 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 141 Euro

## Pilates (12er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Donnerstag ab 18.01.2024 bis 18.04.2024 von 18–19 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 141 Euro



## Qi Gong (10er Block)

Qi Gong besteht aus einfachen Bewegungen kombiniert mit Atmung und hat eine heilende Funktion, dient hauptsächlich der gesunden Erhaltung des Körpers. Es ist für alle Altersstufen geeignet. Qi Gong **erhöht die Vitalität, die Konzentration, Lebenskraft und innere Ruhe**. Wirkt Problemen, wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Rücken- und Gelenksbeschwerden entgegen.

Termin:	Montag ab 15.01.2024 (fällt aus am 12.02.2024 + 01.04.2024) von 20.10–21.10 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Silvia Prader, ausgebildete Qi Gong-Lehrerin
Info & Anmeldung:	Silvia Prader, E-Mail: pradersilvia3@gmail.com Tel. 339 8129667
Beitrag:	120,00 Euro
Mit zu nehmen:	Bequeme Kleidung, Matte oder Decke
Bei Bedarf werden die Übungen auch in italienischer Sprache erklärt. Se necessario gli esercizi vengono spiegati in lingua italiana.	

*Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.*



## Tango Argentino mit Franz und Tullia

Tango Argentino ist mehr als das Aufeinanderfolgen von automatisierten Schrittkombinationen unter Absprache der Tanzpartner. In diesem Tanz kommunizieren Mann und Frau über eine nonverbale Körpersprache untereinander. Der Mann lädt die Frau während des Tanzes fortlaufend dazu ein, in einer bestimmten Geschwindigkeit in eine bestimmte Richtung zu gehen und bestimmte Figuren zu tanzen. Die Frau folgt der Einladung und verziert den Tanz mit ihrem eigenen Ausdruck. Das Wichtigste dabei ist das gegenseitige aufeinander hören von Mann und Frau, eine gemeinsame Hingabe. Die Sprache oder Technik ist universell. Der Tango Argentino ist nicht an Landesgrenzen gebunden. Man kann ihn in allen Ländern dieser Welt auch mit Partnern, die man das erste Mal trifft, tanzen.

Termin:	Ab Donnerstag 11.01.2024 von 19.15–22 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Franz Weger & Tullia Pedrotti
Info & Anmeldung:	Tel. 347 7809349
Beitrag:	in Absprache mit den Referenten



## Herzlich Willkommen beim „Treffpunkt Tanz“ (12er Block) „Tanzen ab der Lebensmitte“ - Für ein positives Lebensgefühl

...ist die etwas andere Art zu tanzen. Sie bietet am Tanz interessierten Menschen die optimale Möglichkeit mit oder auch ohne Partner zu tanzen. Jede/r kann sofort mittanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das gemeinsame Tanzen fördert soziale Kontakte, hält geistig und körperlich beweglich. Unbemerkt werden Gedächtnis, Konzentration, Orientierung und Koordination trainiert. Erleben Sie wie Tanzen begeistern kann – in jedem Alter. Erleben Sie die anregende Wirkung der Musik und die Vielfalt der Tänze. Getanzt werden Tänze aus aller Welt, verschiedenen Epochen und Kulturen, sowie Gesellschaftstänze. Dazu gehören: Kreis-, Paar-, Mehrpaar- und Kontrattänze, Line dances, Squaredances und Vieles mehr.

**„TANZEN ERFRISCHT DIE SEELE UND MACHT SPAß“**

Termin: Montag ab 08.01.2024 (fällt aus am 12.02.2024) von 9–10.30 Uhr  
Leitung: Maria Larcher  
VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info & Anmeldung: Maria Larcher, Tel. 335 7447845  
Beitrag: 70 Euro



## Tanzen bei volkstümlicher Musik – für Junggebliebene

Unterhaltsame Nachmittage für tanzfreudige Frauen und Männer aus Lana und Umgebung. Live-Musik mit Ziehharmonika und Gitarre.

Termin: Dienstag ab 09.01.2024, Jänner bis Juni von 14.30–17 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info & Anmeldung: Rosl Moser, Tel. 347 4123260



## Wirbelsäulengymnastik für Männer + Frauen (12er Block)

„Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist.“ (Joseph Pilates).

Um Rückenproblemen vorzubeugen hilft nur eins, **Bewegung**. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen bringen das Rückgrat ins Lot, bauen Verspannungen ab und beugen ernsthaften Problemen vor.

**Termin A:** Montag ab 08.01.2024 von 15–16 Uhr  
Leitung: Christian Zöschg, geprüfter Trainer  
VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info & Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy 335 7270326  
E-Mail: helkinig@gmail.com  
Beitrag: 90 Euro

**Termin B:** Montag ab 08.01.2024 von 17–18 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Petra Gruber  
Info & Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy 335 7270326  
E-Mail: helkinig@gmail.com  
Beitrag: 90 Euro



*Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden.*

## BEI UNS IN DER KÜCHE

**Vollwertig, vegetarisch, vegan - nährstoffreich durch den Tag**  
In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Die Rezeptauswahl konzentriert sich in diesem Kurs auf gesunde Mahlzeiten, die schnell, mit wenigen und alltäglichen Zutaten zubereitet werden können.

Termin: Donnerstag 21.03.2024 von 18–22 Uhr  
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Rita Mairhofer Bernardi  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 60 Euro + 15 Euro Materialspesen – inkl. Rezeptmappe

## Shushi selbst gemacht

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Sushi selber zubereiten ist einfacher als gedacht. Sie erlernen die besondere Art, Fisch und Gemüse zu schneiden und die leckeren Nigiri, Maki & Co. selber zu rollen, zu formen und zu pressen.

Termin: Donnerstag 11.04.2024 von 18–22 Uhr  
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Andreas Sölva  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 49 Euro + 20 Euro Materialspesen – inkl. Rezeptmappe



## Süßes Frühlingsbuffet - Für Kinder der Grundschule

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Ihr wollt selbst Hand anlegen und zusammen mit Annalena leckere Nachspeisen zubereiten?  
Dann seid dabei.

Termin: Samstag 20.04.2024 von 14–17 Uhr  
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Annalena Ganner, Bloggerin und Buchautorin  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 39 Euro + 10 Euro Materialspesen – inkl. Rezeptmappe

## Frühlingshafte Kräuter- und Blütenküche

Wir kochen grüne Tagliatelle mit Kräutern, Tortelloni mit Bärlauchfüllung, Hähnchen mit Kräutern und Parmesan, Holunder-Zabaione mit Erdbeeren

Termin: Mittwoch 24.04.2024 von 18–22 Uhr  
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Annalena Ganner, Bloggerin und Buchautorin  
Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel 338 1076450  
Beitrag: 40 Euro + 10 Euro Materialspesen

## Frisch vom Blech – Pizza, Focaccia, Mozzarella Bread

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Samstag 27.04.2024 von 14–17 Uhr  
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Annalena Ganner, Bloggerin und Buchautorin  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 45 Euro + 10 Euro Materialspesen – inkl. Rezeptmappe

## Einfache Gerichte – Für Kinder der Grundschule

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Ihr wollt den Herd nicht nur den Erwachsenen überlassen und selbst Hand anlegen? Gut so!  
Zusammen schnipseln, selbst kochen, gemeinsam essen und nebenbei Spaß haben – das erwartet dich in diesen drei Stunden.

Termin: Samstag 08.06.2024 von 10–13 Uhr  
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Annalena Ganner, Bloggerin und Buchautorin  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444  
Beitrag: 39 Euro + 10 Euro Materialspesen – inkl. Rezeptmappe



# KREATIVES

---

## Kreativ - Lernwerkstätte (monatl. Treffen)

Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen wir uns, um gemeinsam unsere Kreativität in verschiedenen Bereichen zu entfalten. Jeden Monat gibt es einen anderen Schwerpunkt: Du kannst verschiedene Handarbeitstechniken, wie Häkeln, tunesisch Häkeln, Stricken, Nähen, Sticken erlernen oder verbessern. Du kannst dir aber auch neue Anregungen oder Hilfe holen. Bei Bedarf können auch mehrere Termine vereinbart werden.

### Themenschwerpunkte:

Jänner: Tunesisch Häkeln für Anfänger

Februar: Socken stricken – Ferse nachträglich einstricken

März: Granny squares einmal anders

April: Nähen auf Papier

Mai: Häkeln für Anfängerinnen

Der Materialbedarf wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Fällt der 1. Donnerstag im Monat auf einen schulfreien Tag, findet das Treffen am 2. Donnerstag statt.

Termin:	Donnerstag ab 11.01.2024 von 19–ca. 22 Uhr
Ort:	VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Gerda Nicolussi
Info & Anmeldung:	1 Woche vorher bei Gerda Nicolussi, Tel. 0473 563786 (Anrufbeantworter)
Beitrag:	5 Euro



## Monatliches Treffen der Patchworkgruppe Flic-Flac

Für alle Interessierten dieses kreativen Nähens organisieren wir einmal monatlich (jeden 2. Freitag im Monat) ein gemeinsames Treffen. Mitzubringen sind die Nähmaschine, Stoffe und Nähutensilien.

Termin:	Freitag vom 12.01.2024 bis Juni von 15–19 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Christine Mahlknecht
Info & Anmeldung:	Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754
Beitrag:	auf Anfrage



# VORTRAG

---

## „Das große Wissen der Pflanzenknospen“

mit der Kräuterexpertin Irene Hechenberger

In jeder Knospe steckt altes Wissen. Wie wir uns diese Informationen bzw. Heilkraft zunutze machen können und wie diese Heilkraft auf unsere Seele wirkt, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Termin: Donnerstag 07.03.2024 um 20 Uhr  
Ort: Aula der Mittelschule Lana, Eingang bei der Turnhalle  
Referentin: Irene Hechenberger, Kräuterexpertin



## Delikatessen und Arzneimittel am Wegesrand

3 stündige Kräuterwanderung mit Dora Somvi - Kräuterexpertin

Wildkräuter sind unsere älteste Medizin. Zudem sind sie kulinarische Besonderheiten, die in der Küche für Frische und Abwechslung sorgen. Uns nebenbei eine Riesen-Portion Gesundheit liefern. Auf unserer Wanderung besprechen wir Wissenswertes zum Erkennen, Sammeln und Verarbeiten, sowie viele Zubereitungsmöglichkeiten für Küche und Hausapotheke. Unterwegs sammeln wir Kräuter und bereiten gemeinsam im Gasthaus Grissianerhof einen köstlichen „wilden“ Aufstrich zu, den wir anschließend genießen.

Termin: Samstag 04.05.2024  
Treffpunkt: Grissianerhof um 14 Uhr  
Mitfahrgelegenheit: beim Gampen-Parkplatz um 13.30 Uhr  
Leitung: Dora Somvi, Kräuterexpertin  
Info & Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy 335 7270326  
E-Mail: helkinig@gmail.com  
Anmeldung bis spätestens 02.05.2024  
Beitrag: 25 Euro



# SOMMERPROGRAMM

## Kochen mit Kids (von 10–14 Jahren)

Ihr möchtet selbst kochen lernen und eure Eltern mit einem von euch zubereiteten Essen überraschen? Zwei Tage lang lernen wir gemeinsam köstliche Kleinigkeiten vorzubereiten, die wir zum Abschluss den Eltern präsentieren.

Mitzubringen:

1 Schürze, Kreativität und Freude am Kochen

Termin:

Mittwoch 21.08.2024 + Donnerstag 22.08.2024 + Freitag 23.08.2024  
von 15–18 Uhr

Ort:

Abschluss mit Eltern am Freitag, 23.08.2024 um 18 Uhr

Leitung:

VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1

Info & Anmeldung:

Luise Schöpf, dipl. Köchin

Beitrag:

E-Mail: helkinig@gmail.com

50 Euro + Materialspesen



## Kinder- und Jugendzirkus Lanabilis (2 Wochen)

Wollt ihr eure Geschicklichkeit verbessern, euer Gleichgewicht trainieren oder Kunststücke in der Luft erlernen? Das alles ist im Zirkus möglich! Wir üben mit euch das Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen und Diabolo, zeigen euch das Einradfahren, klettern am Trapez und Vertikaltuch. Dabei bleibt noch genügend Zeit zum Spielen und Lachen. Wenn ihr Lust habt zeigen wir das Erlernte in einer tollen Zirkusshow.

**Termin 1:**

Kinder von 5–7 Jahren

Montag, 22.07.2024 bis Freitag, 26.07.2024

**Termin 2:**

Kinder ab 8 Jahren

Montag, 29.07.2024 bis Freitag, 02.08.2024

jeden Tag von 9–12 Uhr

Ort:

Turnhalle – Knabenschule Lana

Leitung:

Katharina Vögele, Zirkuspädagogin

Info & Anmeldung:

Christine Mahlknacht, Tel. 0473 563754

Beitrag:

70 Euro



## VKE-Kinderferien 2024 in Lana, Völlan und am Vigiljoch

Liebe Eltern,  
heuer werden wiederum die VKE-Kinderferien von drei lokalen Vereinen organisiert: für Kindergartenkinder vom Eltern-Kind-Zentrum Lana (Elki), für die Grundschüler vom VFL - „Verein Familieninitiative Lana“ und für Mittelschüler vom „Jugendzentrum Jux Lana“. Weitere Infos werden im Gemeindeblatt Lana rechtzeitig veröffentlicht.



Der VFL ist auch in die Organisation der Kinderbetreuung in den Semesterferien eingebunden.  
Der VFL beteiligt sich an der Organisation des „RADLFASCHINGS“ am Sonntag 11.02.2024

### Vorschau Herbst 2024:

Brotbackkurs mit Annalena Ganner, Bloggerin und Kochbuchautorin

NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Der VFL sucht interessierte MitarbeiterInnen**

Sie finden uns auch auf Facebook



## VORSTAND

---

Vorsitzende:	Christine Mahlknecht	Tel. 0473 563754
Vize:	Helga Kinigadner	Tel. 335 7270326
Schriftführerin:	Gerda Nicolussi	Tel. 0473 563786
Kassiererin:	Ivana Niederkofler	Tel. 392 4407504
Beirätin:	Erna Rungger	Tel. 349 5683612

VFL – Verein „Familieninitiative Lana“- EO  
Franz Höflerstr. 1 (Mittelschule Lana) 39011 LANA  
Tel. 0473 605649 Telefondienst am Mittwoch von 9–11 Uhr  
[www.familieninitiative-lana.org](http://www.familieninitiative-lana.org)  
E-mail: [fam.mahlknecht@gmx.net](mailto:fam.mahlknecht@gmx.net)

