



1/2025 - 44. Jahrgang

Jan. 2025 bis Aug. 2025



# 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.familieninitiatve-lana.org](http://www.familieninitiatve-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

Vormittagsrunde und Kindertreff  
Preiswatten

## ALLES BEWEGUNG

Seite 9

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

## BEI UNS IN DER KÜCHE

Seite 14

Fermentieren: Gemüse haltbar machen  
Superfood Hülsenfrüchte – von Humus bis Curry  
Der Osterbackkurs – traditionell und modern  
L'arte bianca: pizza, pinsa & focaccia  
Glutenfreies Brot – einfache und bewährte Rezepte  
Camping Küche – kleine Küche ganz groß  
Pralinen – verführerische Köstlichkeiten

## KREATIVES

Seite 16

Kreativ – Lernwerkstatt (monatliches Treffen)  
Monatliches Treffen der Patchworkgruppe Flic-Flac  
Nähen mit Kids

## GESUNDHEIT

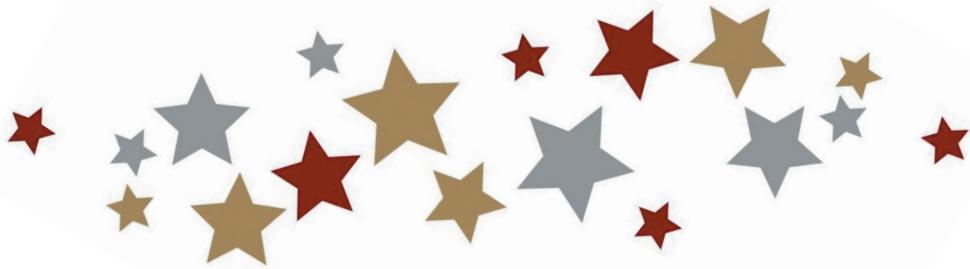
Seite 17

Vortrag: „Iss dich gesund“ – was unser Darm gerne mag  
Das große Wissen der Heiltinkturen: Workshops + Kräuterwanderung  
Delikatessen und Arzneimittel am Wegesrand - Kräuterwanderung

## SOMMERPROGRAMM

Seite 18

Sommerprogramm mit dem VKE  
Kochen mit Kids  
Kinder- und Jugendzirkus



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 2025.



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: [ivananiederkoferova@gmail.com](mailto:ivananiederkoferova@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, 15.03.2025**

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 2024

TOP 4: Genehmigung des Mitgliedsbeitrages 2025

TOP 5: Bericht der Kassiererin

TOP 6: Bericht der Rechnungsprüferinnen und Entlastung der Kassiererin

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

und Vorschau auf das Jahr 2025

TOP 8: Genehmigung der geplanten Kurse und Projekte

TOP 9: Entlastung des Vorstandes

TOP 10: Anliegen und Vorschläge der Mitglieder

TOP 11: 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 15.03.2025 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 15.03.2025 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 15.03.2025 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 zurück behalten bzw. eingefordert, sofern angemeldete TeilnehmerInnen nicht beim Kurs erscheinen.

## **Zahlungsform**

Für länger dauernde Kurse wie Wassergymnastik, Bodytone, Pilates, Wirbelsäulgymnastik 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 einzahlzt)

Titel des Kurses

Begünstigter



# **GESELLIGES - FEIERN**

## **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 08.01.2025 von 9–11 Uhr

von Jänner bis Juni (Schulende)

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

Info: Maria Sagmeister, Tel. 348 2715534



## **Preiswatten für Erwachsene**

Termin: Samstag, 22.02.2025 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 18.02.2025

**Später eintreffende Anmeldungen können nur mit Vorbehalt angenommen werden.**

Beitrag: 20,00 Euro

**Es sind schöne Sachpreise zu gewinnen!!**



## **RadFASCHING 02.03.2025**

Der VFL ist an der Organisation beteiligt



# **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:	17.01. + 31.01.+ 21.02. + 28.02 + 21.03.2025 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:	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 13.01.2025 bis 07.04.2025 (fällt aus am 03.03.2025)
	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.*



## Leichtes Yoga von Kopf bis Fuß (Absprache mit Referentin)

Abwechslungsreiche Yogaübungen trainieren den gesamten Körper, mit eingeschlossen die Gesichtsmuskeln. Es sind einfache Übungen, die alle leicht mitmachen können. Es beinhaltet: Gesichtsyoga, 5 Tibeter, leichte Übungen aus dem Flow oder Vinyasa Yoga (Sonnengruß usw.)

Termin: 1 Freitag ab 17.01.2025 bis 28.03.2025 (fällt aus am 07.03.2025)  
von 19.30–20.30 Uhr

Ort:

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

Leitung:

Sylvia Pooja Geier

Info & Anmeldung:

Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy 335 7270326

E-Mail: helkinig@gmail.com

Beitrag :

12 Euro pro Abend

## 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 07.01.2025 von 10–11 Uhr

**Termin: 2** Mittwoch ab 08.01.2025 von 18–19 Uhr

Mittwoch ab 08.01.2025 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, E-Mail: maria@larcher.bz.it, Tel. 335 7447845

Beitrag:

100,00 Euro



## Pilates 1 (12er Block)

Termin:	Dienstag vom 14.01.2025 bis 08.04.2025 (fällt aus am 04.03.2025) 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 (12er Block)

Termin:	Dienstag vom 21.01.2025 bis 15.04.2025 (fällt aus am 04.03.2025) 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 16.01.2025 von 8.30–9.30 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Priska Lunger, Pilatestrainerin
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 16.01.2025 von 10–11 Uhr
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Priska Lunger, Pilatestrainerin
Info & Anmeldung:	URANIA Bozen, Tel. 0471 061444
Beitrag:	141 Euro



## Qi Gong (12er Block)

Qi Gong besteht aus einfachen Bewegungen kombiniert mit Atmung und hat eine heilende Funktion, dient hauptsächlich der gesund 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 20.01.2025 (fällt aus am 24.02.2025 + 03.03.2025)  
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.*



## 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 Kontratänze, Line dances, Squaredances und Vieles mehr.

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

Termin: Montag ab 13.01.2025 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 07.01.2025, Jänner bis Juni  
von 14.30–17 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info & Anmeldung: Rosl Moser, Tel. 347 4123260



## Yoga für Kinder von 6–9 Jahren (5 Treffen)

Beim Yoga für Kinder geht es um Spiel, Bewegung und Entspannung, Spiele, die ihnen ermöglichen mit Spaß zu lernen, Kontakte zu knüpfen und sich selbst kennen zu lernen. Das Spiel in Kombination mit Yoga möchte dem Kind beibringen seinen Körper kennen zu lernen und durch Asanas harmonisch zu entwickeln.

Termin: Samstag ab 11.01.2025 bis 08.02.2025 ab 10 Uhr (50 Min.)  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Emilia Persoja  
Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 338 1076450  
Emilia Persoja, Tel. 345 688 4181, E-Mail: emi.yoga@gmail.com  
Beitrag: 50 Euro

## Wirbelsäulengymnastik für Männer + Frauen (10er 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 13.01.–07.04.2025 (fällt aus am 03.03.2025) 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:** 100 Euro  
**Termin B:** Montag ab 13.01.–07.04.2025 (fällt aus am 03.03.2025) von 17–18 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Wird noch bekannt gegeben  
**Info & Anmeldung:** Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy 335 7270326  
E-Mail: helkinig@gmail.com  
**Beitrag:** 100 Euro

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



# **BEI UNS IN DER KÜCHE**

---

## **Fermentieren: Gemüse haltbar machen**

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Schon unsere Vorfahren kannten die Heilkraft von rohem, fermentiertem Gemüse. Das Besondere am Fermentieren ist, dass das Gemüse nicht erhitzt wird und somit alle Nährstoffe erhalten bleiben.

Wir fermentieren Gemüse in Bio-Qualität und Sie dürfen drei gefüllte Gläser, u.a. das bekannte Kimchi, mit nach Hause nehmen.

Termin: Donnerstag, 16.01.2025 + 27.03.2025 von 18–21 Uhr

Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1

Leitung: Thomas Schäfer, Kochenthusiast und Filmemacher

Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444

Beitrag: 45 Euro + 10 Euro Material – inkl. Rezeptmappe

## **Superfood Hülsenfrüchte – von Hummus bis Curry**

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Hülsenfrüchte sind gesund und sollten deshalb in keiner Küche fehlen. Annalena bereitet mit Ihnen dreierlei Hummus, Gemüsecurry mit Kichererbsen, einen Linsenaufstrich und eine orientalische Linsensuppe zu.

Termin: Freitag, 28.02.2025 von 18–22 Uhr

Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1

Leitung: Annalena Ganner, Foodbloggerin und Kochbuchautorin

Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471 061444

Beitrag: 52 Euro + ca. 15 Euro Material – inkl. Rezeptmappe

## **Der Osterbackkurs – traditionell und modern**

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Magdalena hat allerhand Ideen für ein süßes Ostern auf Lager, wie Hefebäcke, Marzipanfiguren, Schoko Eierliköreier und Karotten Cup cake.

Termin: Freitag, 14.03.2025 von 14–18 Uhr

Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1

Leitung: Magdalena Raffl, Konditormeisterin,

Fachlehrerin an der Landesberufsschule Savoy

URANIA Bozen, Tel. 0471 061444

Beitrag: 49 Euro + ca. 20 Euro Material



## L'arte bianca: pizza, pinsa & focaccia

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Un corso mani in pasta per imparare a fare ottime focacce, pizze in teglia e le pinse romane con relative farcite! A fianco dell'esperto panificatore si affronteranno diverse tipi di impasti.

Termin:	Donnerstag, 03.04.2025 von 18–21 Uhr
Ort:	VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Mirko Spolsino
Info & Anmeldung:	URANIA Bozen, Tel. 0471 061444
Beitrag:	49 Euro + ca. 16 Euro Material

## Glutenfreies Brot – einfache und bewährte Rezepte

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Backen ist Ericas große Leidenschaft. Durch die Zöliakie-Erkrankung ihrer Tochter hat sie sich auf glutenfreies Backen spezialisiert. Im Kurs stellt sie Rezepte vor, die sicher gelingen und gut schmecken - Haferbrot, Mehrkornbrot, Vinschgerlen ... alles ist machbar. Erica zeigt, wie's geht!

Termin:	Samstag, 26.04.2025 von 14–18 Uhr
Ort:	VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Erica Rizzoli, Bäuerin
Info & Anmeldung:	URANIA Bozen, Tel. 0471 061444
Beitrag:	55 Euro + ca. 10 Euro Material – inkl. Rezeptmappe

## Campingküche ganz groß

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Sie müssen auch beim Campen nicht auf eine abwechslungsreiche und gesunde Küche verzichten.

Die Kursleiterin, selbst erfahrene Camperin, weitet Sie in ihre Campingküche ein.

Termin:	Donnerstag, 15.05.2025 von 18–21 Uhr
Ort:	VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Birgit Prast, Ernährungscoach
Info & Anmeldung:	URANIA Bozen, Tel. 0471 061444
Beitrag:	45 Euro + ca. 15 Euro Material – inkl. Rezeptmappe

## Pralinen – verführerische Köstlichkeiten

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Wir bereiten gemeinsam Pralinen zu, die sich nett verpackt, auch als Geschenk eignen.

Termin:	Freitag, 16.05.2025 von 14–18 Uhr
Ort:	VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Magdalena Raffl
Info & Anmeldung:	URANIA Bozen, Tel. 0471 061444
Beitrag:	49 Euro + ca. 20 Euro Material – 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, Stickern erlernen oder verbessern. Du kannst dir aber auch neue Anregungen oder Hilfe holen. Bei Bedarf können auch mehrere Termine vereinbart werden.

### Themenschwerpunkte:

Jänner: Häkelpatchwork

Februar: Nähen auf Papier - Topflappen

März: Kreatives aus alten Jeans

April: Häkeln für Anfängerinnen

Mai: Tunesisch Häkeln

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 09.01.2025 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 10.01.2025 bis Juni von 15–19 Uhr

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

Leitung: Christine Mahlknecht

Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754, Handy: 338 1076450

Beitrag: auf Anfrage



## Nähen für Kids

### Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren) 2 Treffen

Wir nähen zusammen ein einfaches Kleidungsstück. Dabei wollen wir bunt und frech sein, ein bißchen Geduld üben und am Ende stolz auf uns sein.

Termin: Samstag, 17.05.2025 und 24.05.2025 von 14–18 Uhr

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

Leitung: Simone Federspiel, Schneiderin

Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754, Handy: 3381076450

Beitrag: auf Anfrage



# GESUNDHEIT

## „Iss dich gesund – was unser Darm gerne mag

Vortrag mit Dr. Tanja Nart

Erfahren Sie, wie eine gezielte Ernährung nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden steigert, sondern auch entscheidend zur Gesundheit Ihres Darms beiträgt. Lernen Sie welche Lebensmittel Ihr Darm liebt und Sie durch bewusste Essgewohnheiten das Risiko einer Fettleber minimieren können. Entdecken Sie praktische Tipps, die Ihnen helfen Ihre Ernährung nachhaltig zu verbessern und Ihre Lebensqualität zu erhöhen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Darmgesundheit und gestalten Sie Ihre Ernährung so, dass sie Ihnen und Ihrem Körper gut tut.

Termin: Donnerstag, 20.02.2025 um 20 Uhr  
Ort: Raiffeisenhaus Lana – Roter Saal, Andreas-Hoferstr 9, Lana  
Referentin: Dr. Tanja Nart, Apothekerin in Burgstall  
Beitrag: freiwillige Spende

## Das große Wissen der Heiltinkturen

Workshops + Kräuterwanderung mit Irene Hechenbeger

Es wird das große Wissen der Heiltinkturen erklärt mit über 60 Mitteln, mit guten Unterlagen von Kräutern und Wurzeln, sowie Bäumen und Sträuchern, damit ihr sehr gut eure Gesundheit unterstützen könnt.

**1. Workshop** – Wir werden eine Wurzelinktur und eine Kräuteressenz zum Mitnehmen herstellen

Termin: Samstag, 08.02.2025, 9.30–11.30 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Beitrag: 30 Euro + 15 Euro Material

**2. Workshop** – Es geht um Urtinktur und Gemmomazerat, welche ihr selber zum Mitnehmen herstellt

Termin: Samstag, 15.02.2025, 9.30–11.30 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Beitrag: 30 Euro + 15 Euro Material

**Kräuterwanderung** in der Gegend von Lana – Bei der gemeinsamen Frühlings-Kräuterwanderung wird die Heilkraft der Bäume und Sträucher erklärt. Mit kulinarischen Köstlichkeiten werden wir anschließend den Vormittag abrunden.

Termin: Samstag, 29.03.2025, 9–11.30 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Beitrag: 25 Euro + 15 Euro Material

Referentin: Irene Hechenberger

Info & Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy 335 7270326  
E-Mail: helkinig@gmail.com



## Delikatessen und Arzneimittel am Wegesrand

3-4 stündige Kräuterwanderung mit Dora Somvi zum St.Hippolyt-Kirchlein

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 anschließend gemeinsam einen köstlichen, „wilden“ Aufstrich zu, den wir anschließend genießen.

Termin: Samstag, 10.05.2025

Treffpunkt: 14 Uhr am Parkplatz Hippolit an der Gampenstraße

Leitung: Dora Somvi, Kräuterexpertin

Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754, Handy: 338 1076450

Beitrag: 25 Euro



## SOMMERPROGRAMM

### VKE-Kinderferien 2025 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 02.03.2025



## 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.

<b>Termin 1:</b>	Kinder von 5–7 Jahren Montag, 21.07.2025 bis Freitag, 25.07.2025
<b>Termin 2:</b>	Kinder ab 8 Jahren Montag, 28.07.2025 bis Freitag, 01.08.2025 jeden Tag von 9–12 Uhr
Ort:	Turnhalle – Knabenschule Lana
Leitung:	Katharina Vögele, Zirkuspädagogin
Info & Anmeldung:	Christine Mahlknecht, Tel. 0473 563754, Handy 338 1076450
Beitrag:	70 Euro



## Kochen mit Kids (ab 9 Jahren - 3 Treffen)

Kochkünste entdecken, kreieren, probieren

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.

Mit zu bringen:	1 Schürze, Kreativität und Freude am Kochen
Termin:	Mittwoch 20.08.2025 + Donnerstag 21.08.2025 + Freitag 22.08.2025 von 15–18 Uhr
Ort:	Abschluss mit Eltern am Freitag, 22.08.2025 um 18 Uhr
Leitung:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Info & Anmeldung:	Luisa Schöpf, dipl. Köchin
Beitrag:	E-Mail: helkinig@gmail.com 50 Euro + Materialspesen



## Der VFL sucht interessierte MitarbeiterInnen

Sie finden uns auch auf Facebook



## **VORSTAND**

---

Vorsitzende:

Christine Mahlknecht

Tel. 338 1076450

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)*

