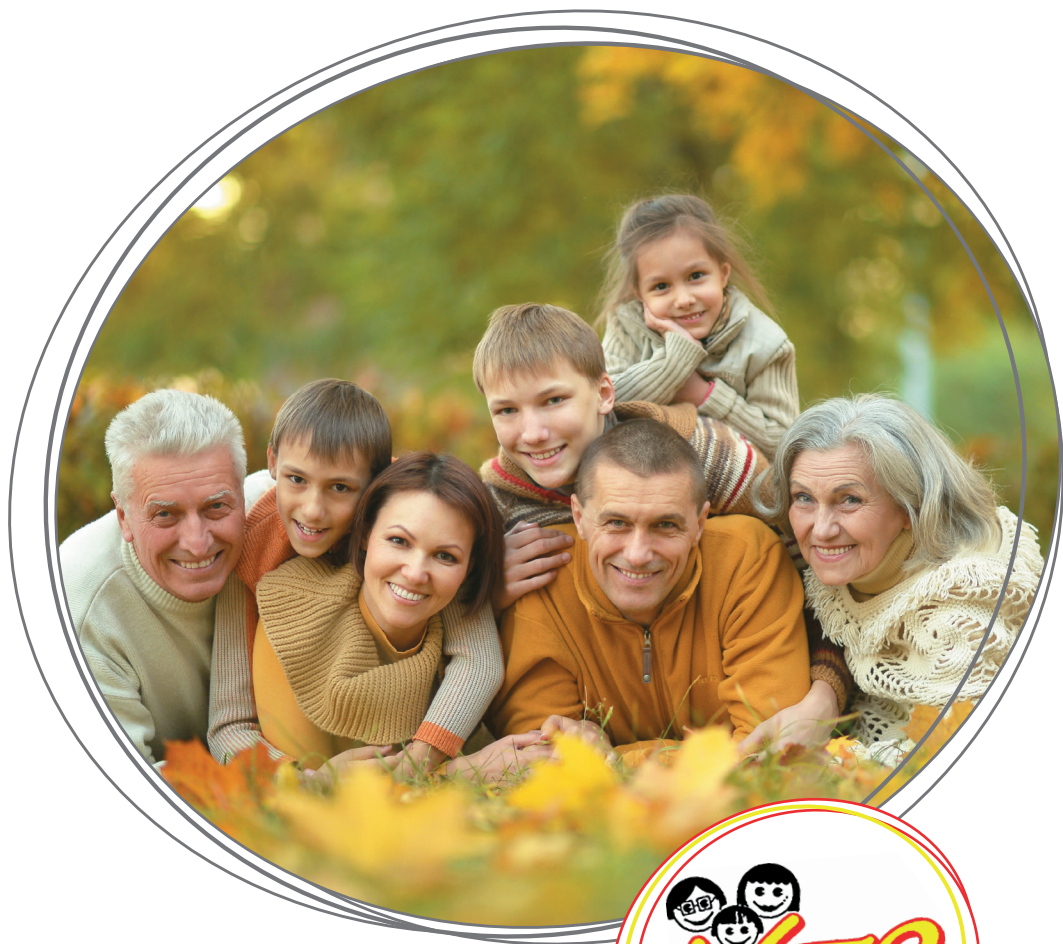




**2/2025 - 44. Jahrgang**  
Sep. 2025 bis Dez. 2025,

# 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

## **INFORMATIONEN ZUM VEREIN**

Seite 3

An - und Abmeldung bei Kursen  
Mitgliedschaft  
Einzahlung Mitgliedsbeitrag

## **GESELLIGES - FEIERN**

Seite 4

Kindertreff bei der Vormittagsrunde  
Familienherbstfest

## **ALLES BEWEGUNG**

Seite 5

Beweglich werden, sein und bleiben  
Fit und aktiv durch den Winter - Bodytone  
Kundalini Yoga  
Mary's - LINEDANCE  
Muskelaufbautraining mit Agnes  
Pilates 1  
Pilates 2  
Pilates am Vormittag  
Pilates für Anfänger  
Qi Gong  
Treffpunkt Tanz: Seniorentanz  
Tanzen bei volkstümlicher Musik  
Wirbelsäulengymnastik

## **BEI UNS IN DER KÜCHE**

Seite 11

Fermentieren – Gemüse haltbar machen  
Sushi vegan mit den Foodlovers  
Brothackkurs – neue Rezepte  
Thailändische Küche  
Weihnachtszeit ist Backzeit: Backen und verzieren eines Lebkuchenherzens  
Weihnachtsbäckerei für Kids

## **KREATIVES**

Seite 13

Monatliches Treffen der Patchworkgruppe Flic-Flac  
Kreativ - Lernwerkstatt (monatliches Treffen)  
Adventskranz - Workshop

## **VORSCHAU AUF 2026**

Seite 14

Preiswatten – 03.01.2026  
Vortrag mit Dr. Vera Vieider, Podologin  
Jahresvollversammlung im März

# Der VFL sucht interessierte MitarbeiterInnen

Sie finden uns auch auf Facebook

## INFORMATIONEN ZUM VEREIN

---

### An- und Abmeldung bei Kursen

**Anmeldung:** Sie können sich zu den angebotenen Kursen telefonisch oder per e-mail 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 Line dance, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Feldenkrais 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, Verlust und/oder Schäden an Sachen oder Personen 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

Den Mitgliedsbeitrag kannst du 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 9.00 – 11.00h ) 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

---

## 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 17.09.2025 von 9.00 – 11.00h  
von September bis Juni (Schulende)  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info: Sagmeister Maria, Tel. 348 2715 534



## Familien - Herbstfest

Wir laden euch ganz herzlich zu einem geselligen Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und gebratenen Kastanien ein. Es werden auch Schminken, Malen und Basteln mit Holz für Kinder Luftballons gestalten, angeboten. Der VKE-Spielebus bietet unterhaltsame Spiele für die ganze Familie an.

Bei Regenwetter wird das Fest in den VFL-Raum verlegt.

Termin: Sonntag 05.10.2025 ab 14.00h  
Ort: Spielplatz der Mittelschule Lana  
Franz-Höflerstr. 1 - Lana



# 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 15 Euro eingezahlt werden. Wer erst im Herbst einen Kurs besucht (neue Mitglieder) bezahlt 7 Euro.

## 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 Schnupper - Stunde teilgenommen werden.

|                  |                                                                                       |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Termin:          | 24. 10 + 07.11. + 21.11. + 06.02. + 19.12.2025<br>Freitags von 16-00 – 18.00h         |
| Ort:             | VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1                                      |
| Leitung:         | Brigitte Vorhauser                                                                    |
| Info& Anmeldung: | Helga Kinigadner, Tel. 0473/562307, Handy: 335 7270 326<br>e-Mail: helkinig@gmail.com |
| Beitrag:         | 100 Euro                                                                              |

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

## Fit und aktiv durch den Winter (10er Block)

### Bodytone (Bauch, Bein Po)

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 06.10. bis 15.12.2025<br>(fällt aus am 08.12.25)<br>von 18.45 – 19.45h |
| Ort:             | VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1                                  |
| Leitung:         | Petra Gruber Ploner                                                               |
| Info& Anmeldung: | Petra Gruber Ploner, Tel. 3334840733                                              |
| Beitrag:         | 100,00 Euro                                                                       |



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

## Kundalini Yoga (5er + 7er Block)

Kundalini Yoga ist ein alter indischer Yogastil, auch bekannt als Yoga des Bewusstseins. Es verbindet dynamische und statische, spezielle Atemtechniken, Mantras und Meditation. Kundalini Yoga ist eine kraftvolle Praxis und fördert körperliche Vitalität, mentale Klarheit und innere Gelassenheit – unabhängig von Vorkenntnissen.

Termin: Montag von 17.00 – 18.15h  
Man könnte in 2 Blöcken aufteilen  
Block 1: 5 Einheiten 22.09 – 20.10.2025 +  
Block 2: 7 Einheiten 03.11. - 22.12.2025 (fällt aus am 08.12.25)

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

Leitung: Ulrike Pilser, Lehrerin für Kundalini Yoga

Info& Anmeldung: Ulrike Pilser, Handy: 328 657 9390  
e-Mail: [ulrikepilser@yahoo.com](mailto:ulrikepilser@yahoo.com)

## 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 16.09.09. 2025  
von 10.00 – 11.00h  
VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1

Termin: 2 Mittwoch ab 17.09.2025  
von 18.00 – 19.00h

Termin 3 Mittwoch ab 17.09.2024  
von 19.30 – 20.30h

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](mailto:maria@larcher.bz.it), Handy: 335 744 7845

Beitrag: 100 Euro€



# Muskelaufbautraining mit Agnes (10er Block)

Für jedes Alter geeignet

Ein Programm, das Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule durch gezieltes Stretching und sanfte Bewegungen stärkt.

Termine: Donnerstag 25.09.2025  
von 15.30h  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Agnes Nagy, Fitnesstrainerin  
Info& Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473/562307 Handy 335 7270 326  
e-Mail: helkinig@gmail.com  
Beitrag: 100 Euro€  
Mitzubringen: 1 Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken  
(oder auch barfuß) und natürlich gute Laune.

## Pilates 1 (11er Block)

Termin: Dienstag vom 30.09.2025 bis 16.12.2025 (fällt aus am 28.10.2025)  
von 18.30 – 19.30h  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Priska Lunger  
Info& Anmeldung: Priska Lunger, Tel. 339 385 1616  
Beitrag: 110 Euro€



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

## Pilates 2 (11er Block)

Termin: Dienstag vom 30.09.2025 bis 16.12.2025  
(fällt aus am 28.10.2025)  
von 20.00 – 21.00h  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Verena Laimgruber  
Info& Anmeldung: Verena Laimgruber, Tel. 335 573 3612  
Beitrag: 110 Euro€

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



## Pilates am Vormittag (10er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Volkshochschule  
Südtirol

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 02.10.2025 (entfällt am 30.10.25)  
von 8.30 – 9.30 h  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin  
Info& Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444  
Beitrag: 120 Euro

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

## Pilates für Anfängerinnen und Anfänger (10er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Volkshochschule  
Südtirol

Termin: Donnerstag ab 19.09.2025 (entfällt am 30.10.25)  
von 10.00h – 11.00h  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin  
Info& Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444  
Beitrag: 120 Euro

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



## Qi Gong (10er 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 22.09.25 (fällt aus am 29.10 25), von 20.10 - 21.10h       |
| Ort:             | VFL-Raum (Mittelschule Lana),<br>Franz- Höflerstr.1                  |
| Leitung          | Prader Silvia ausgebildete Qi Gong-Lehrerin                          |
| Info& Anmeldung: | Prader Silvia<br>e-Mail: pradersilvia3@gmail.com<br>Tel. 339-8129667 |
| Beitrag:         | 100 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 Kontrattänze, Line dances, Squaredances und Vieles mehr.

### „TANZEN ERFRISCHT DIE SEELE UND MACHT SPASS“

|                   |                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Termin:           | Montag ab 15.09.2025 (fällt aus am 29.10.25)<br>von 09.00 - 10.30h      |
| Leitung:          | Öttl Larcher Maria,<br>VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1 |
| Info & Anmeldung: | Öttl Larcher Maria, Tel. 335 744 7845                                   |
| 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 16.09.2025  
Jänner bis Juni (Schulende), von 14.30 - 17.00  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info & Anmeldung: Moser Rosl, Tel. 347 412 3260



## 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: Montag ab 22.09.2025 bis 09.12.24 (fällt aus am 28.10.24)  
von 15.00 -16.00h  
Leitung: Christian Zöschg, geprüfter Trainer  
VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Info & Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473/562307 Handy 335 7270 326  
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



Volkshochschule  
Südtirol

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: Samstag 01.10.2025 von 18.00 – 21.00h  
Leitung: Thomas Schäfer | Kochenthusiast und Filmemacher  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444  
Beitrag: 45 euro ( + ca 10 Euro Materialspesen, inkl. Rezeptmappe)

## Sushi vegan mit den Foodlovers

In Zusammenarbeit mit URANIA LANA



Volkshochschule  
Südtirol

Sushi ohne Fisch? In diesem Kurs lernst du kreatives, schmackhaftes Sushi ganz ohne tierische Produkte zuzubereiten. Die beiden Schwestern, besser bekannt als „Foodlovers“ zeigen dir, wie's geht.

Termin: Samstag 11.10.2025 von 9.30 – 13.00h  
Leitung: Lorena Gufler - vegane Köchin, Mitgründerin Foodlovers  
Barbara Pfitscher | vegane Köchin, Mitbegründerin Foodlovers  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444  
Beitrag: 85 Euro (inkl. Material und Rezeptmappe)

## Brotbackkurs – Neue Rezept

In Zusammenarbeit mit URANIA LANA



Volkshochschule  
Südtirol

Annalena überrascht mit neuen Brotrezepten. Der Kurs ist also auch für die vielen Teilnehmenden geeignet, die bereits bei ihren Brotbackkursen dabei waren. Auf dem Backplan stehen diesmal: Brotkranz mit Körnern, Kürbisbrötchen, Dinkel-Buttermilch-Brot und zweierlei Grissini.

Termin: 25.10.2025 von 10.00 – 14.00h  
Leitung: Annalena Ganner, Foodbloggerin und Kochbuchautorin  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444  
Beitrag: 52 Euro (+ ca. 15 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)



## Thailändische Küche

In Zusammenarbeit mit URANIA LANA



Volkshochschule  
Südtirol

Freuen Sie sich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte, exotische Gewürze und frische Kräuter! Sie erhalten zahlreiche praktische und wertvolle Tipps, damit die Gerichte auch zuhause bestens gelingen.

Termin: Mittwoch 12.11.2025 von 18.00 – 22.00h  
Leitung: Hanno Innerhofer, Kochlehrer, Kochbuchautor  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444  
Beitrag: 58 Euro (+ ca. 25 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

## Weihnachtszeit ist Backzeit (1 Treffen) Lebkuchenherz backen und verzieren

In Zusammenarbeit mit URANIA LANA



Volkshochschule  
Südtirol

Termin: Samstag 29.11.2025  
von 14.00 -17.00 Uhr  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1  
Leitung: Luise Schöpf, dipl. Köchin  
Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473/563754  
Handy: 338 107 6450  
Beitrag: 15 Euro + Materialspesen



## Weihnachtsbäckerei für Kids – Bunt und schokoladig

In Zusammenarbeit mit URANIA LANA



Volkshochschule  
Südtirol

**für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Schürze umgebunden und schon kann's losgehen! An diesem Nachmittag backen wir gemeinsam Kekse. Weihnachten kann kommen!

Termin: Freitag 19.12.2025 von 14.00 – 17.00h  
Leitung: Birgit Prast, Ernährungskoach  
Info & Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444  
Beitrag: 42 Euro (+ ca. 15 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)



# KREATIVES

## 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 12.09.2025 bis Juni, von 14.30 – 19.00h  
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr.1  
Leitung: Christine Mahlknecht  
Info& Anmeldung: Christine Mahlknecht, Tel. 0473/563754 Handy: 3381076450  
Beitrag: auf Anfrage



## 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:

September: Tunesisch Häkeln für Anfänger  
Oktober: Socken stricken – Ferse nachträglich einstricken  
November: Häkelpatchwork  
Dezember: 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 18.09.2025, von 19.00 - ca. 22.00h  
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



Tunesisch  
Häkeln



Socken – Ferse nach-  
träglich einstricken

# Adventskranz – Workshop

Lust auf kreative Weihnachtstimmung?

In unserem Adventskranz – Workshop gestalten wir gemeinsam stimmungsvolle Kränze mit Tannenzweigen, Kerzen und festlichen Dekorationen. Egal ob klassisch oder modern oder ganz individuell – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Materialien werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bring eigene Kerzen mit.

Melde dich jetzt an und bring Adventszauber in dein Zuhause.

Termin: 22.11.2025 ab 14.00h

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

Leitung: Veronika Kucerova

Info& Anmeldung: Veronika Tel.: 333 566 6289

Beitrag: 30 Euro + Materialspesen

## Vorschau auf 2026

Preiswatten – 03. 01. 2026

Vortrag mit Dr. Vera Vieider, Podologin - Februar

Thema: Fußgesundheits verstehen, Beschwerden vorbeugen

Jahresvollversammlung März 2026



[illegible]



## 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 Perkmann        | 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)*

