



1/2026 - 45. Jahrgang
Jan. 2026 bis Aug. 2026

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 - 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

Kindertreff bei der Vormittagsrunde
Preiswatten

ALLES BEWEGUNG

Seite 9

Beweglich werden, sein und bleiben
Fit und aktiv in den Frühling
Kundalini Yoga
Muskelaufbautraining mit Agnes
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
Wassergymnastik
Wirbelsäulengymnastik

BEI UNS IN DER KÜCHE

Seite 15

Faschingskrapfen selber backen
Authentisch chinesisch kochen mit Miss Wok
Backkurs mit Kindern – Süßes Frühlingsbuffet
Schnelle Alltagsgerichte für heiße Tage

KREATIVES

Seite 16

Monatliches Treffen der Patchworkgruppe Flic Flac
Kreativ – Lernwerkstatt (monatliches Treffen)

GESUNDHEIT

Seite 18

Vortrag: Fußgesundheit verstehen – Beschwerden vorbeugen
Kräuterdrinks – die gesunde Feuerwehr

SOMMERPROGRAMM

Seite 19

Sommerprogramm mit dem VKE
Kochen mit Kids



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 2026.



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 Perkmann

Der VFL sucht interessierte MitarbeiterInnen

Sie finden uns auch auf Facebook

Einladung zur Jahresvollversammlung

Samstag, 07.03.2026

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 2025

TOP 4: Genehmigung des Mitgliedsbeitrages 2026

TOP 5: Bericht der Kassiererin

TOP 6: Bericht der Rechnungsprüferinnen und Entlastung der Kassiererin

TOP7: Bericht der Vorsitzenden: Rückblick auf das vergangene Jahr
und Vorschau auf das Jahr 2026

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 07.03.2026 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 07.03.2026 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 07.03.2026 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, Line dance 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 9.00 – 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 07.01.2026 von 9.00 – 11.00h
von Jänner bis Juni (Schulende)
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Info: Sagmeister Maria, Tel. 348 2715 534



Preiswatten für Erwachsene

Termin: Samstag 03.01.2026 um 14.00Uhr
Ort: Vereinsraum VFL, F. Höflerstr. 1, Lana
(Mittelschule Lana)
Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Handy 338 1076 450
Anmeldung innerhalb Montag 29.12.2026

Später eintreffende Anmeldungen können nur mit Vorbehalt angenommen werden.

Beitrag: 20,00 Euro

Es sind schöne Sachpreise zu gewinnen!!



35. RADLFASCHING 15.02.2026

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 7,00 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: 23.01. + 06.02. + 20.02. + 06.03. + 29.03.2026
Freitags von 16-00 – 18.00h
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Brigitte Vorhauser
Info& Anmeldung: Helga Kinigadner, Handy: 335 7270 326
e-Mail: helkinig@gmail.com
Beitrag: 100 Euro

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

Fit und aktiv in den Frühling **Bodytone - Bauch, Bein, Po (11er 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 12.01.2026 bis 30.03.2026 (fällt aus am 16.02.2026)
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: 110 Euro €



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



Kundalini Yoga (6er + 8er 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 ab 12.01.2026, von 17.00 – 18.15h Man könnte in 2 Blöcken aufteilen Block 1: 6 Einheiten: 12.01. – 23.02.2026 (fällt aus am 16.02.26) Block 2: 8 Einheiten: 02.03. – 27.04.2026
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Ulrike Pilser, Lehrerin für Kundalini Yoga
Info& Anmeldung:	Ulrike Pilser, Handy: 326 657 9390 e-Mail: ulrikepilser@yahoo.com
Beitrag:	1. Block 60 Euro - 2. Block 80 Euro

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

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 29.01.2026, von 15.30 – 16.30h
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana) Franz-Höflerstr. 1
Leitung:	Agnes Nagy, Fitnesstrainerin
Info& Anmeldung:	Helga Kinigadner, 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.

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 13.01. 2026 von 10.00 – 11.00h VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Termin: 2	Mittwoch ab 14.01.2026 von 18.00 – 19.00h
Termin: 3	Mittwoch ab 14. 01.2026 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 Handy: 335 744 7845
Beitrag:	100 Euro €



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

Pilates 1 (14er Block)

Termin:	Dienstag vom 13.01.2026 bis 28.04.2026 (fällt aus am 17.02. + 07.04.2026) 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:	140 Euro



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

Pilates 2 (10er Block)

Termin:	Dienstag vom 20. 01. bis 31.03.2026 (fällt aus am 17.02. + 07.04..2026) 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:	100 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 15.01.2026 bis 16.04.2026 von 8.30 – 9.30h
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Priska Lunger, Pilatetrainerin
Info& Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444
Beitrag: 141,00 Euro

Pilates für Anfängerinnen und Anfänger (12er Block)

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Donnerstag ab 15.01.2026 bis 16.04.2026 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: 141,00 Euro

Qi Gong (12er 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 19.01.26 (fällt aus am 16.02.2026) von 20.10 - 21.10h
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Leitung: Silvia ausgebildete Qi Gong-Lehrerin
Info& Anmeldung: Prader Silvia
e-Mail: pradersilvia3@gmail.com, Tel. 339-8129667
Beitrag: 120 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 anche 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 12.01.2026 von 09.15 -10.45h
Leitung:	Öttl Larcher Maria, 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 13.01.2026, Jänner bis Juni von 14.30 - 17.00
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1
Info & Anmeldung:	Moser Rosl, Tel. 347 412 3260



Wassergymnastik (10er Block)

Termin	Mittwoch ab 07.01. bis 18.03.2026 (fällt aus am 18.02.2026) 1. Block: von 16.00 – 17.00h 2. Block: von 17.00 – 18.00h
Leitung:	Emanuela Gonzo Therapiebad St. Anna - Laugengass 1, Lana
Info & Anmeldung	Helga Kinigadner, Handy 335 7270 326 e-Mail: helkinig@gmail.com
Beitrag:	140 Euro

Der Einzahlungsbeleg muss bei der ersten Stunde der Leiterin gezeigt werden

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 12.01.2026 von 15.00 -16.00h
Leitung:	Christian Zöschg, geprüfter Trainer VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr. 1, Lana
Info & Anmeldung	Helga Kinigadner, 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

Faschingskrapfen selber backen

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Was wäre ein Fasching ohne Faschingskrapfen? In diesem Kurs lernst du, wie man Faschingskrapfen einfach selber backt – von der Teigzubereitung, zum Füllen bis zum „gelingsicheren“ Krapfen.

Termin: Samstag 07.02.2026 von 14.00 - 18.00h
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana) Franz-Höflerstr. 1, Lana
Leitung: Magdalena Raffl, Konditormeisterin, Fachlehrerin an der LBS Savoy
Info& Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444
Beitrag: 49 Euro (+ ca. 15 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

Authentisch chinesisches kochen mit Miss Wok

Gerichte mit Fleisch und Gemüse

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Miss Wok lädt erneut zu einem kulinarischen Abend. Auf dem Speiseplan stehen gedämpftes einheimisches Rindfleisch, Grünkohl in Austernsoße, Chinakiohl in Bauern-Apfelessig, einheimischer Schweineschopf mit Tomaten und Soja-Soße-Duett

Termin: Mittwoch 25.02.2026 von 18.00 - 22.00h
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana) Franz-Höflerstr. 1, Lana
Leitung: EMBA Estelle Li-Yu Wang Bonora, Köchin
Info& Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444
Beitrag: 49 Euro (+ ca. 15 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

Backkurs für Kinder - 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 16.05.2026 von 14.00 - 17.00h
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana) Franz-Höflerstr. 1, Lana
Leitung: Annalena Ganner, Foodbloggerin und Kochbuchautorin
Info& Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444
Beitrag: 42 Euro (+ ca. 15 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)



Schnelle Alltagsgerichte für heiße Tage

In Zusammenarbeit mit URANIA-Lana



Termin: Samstag 30.05.2026 von 10.00 - 14.00h
Ort: VFL-Raum – Küche (Mittelschule Lana) Franz-Höflerstr. 1, Lana
Leitung: Annalena Ganner, Foodbloggerin und Kochbuchautorin
Info& Anmeldung: URANIA Bozen, Tel. 0471/061444
Beitrag: 52 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 ab 09.01. 2026, Jänner bis Juni von 14.30 – 19.00h
Ort: VFL-Raum (Mittelschule Lana) Franz-Höflerstr.1
Leitung: Christine Mahlknecht
Info& Anmeldung: Christine Mahlknecht, 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:

Jänner	Pullover von oben stricken
Februar:	Tunesisch häkeln für Anfängerinnen
März:	Häkelpatchwork
April:	Häkeln für Anfängerinnen
Mai:	Wir nähen einen Topflappen

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 08.01.2026 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, Handy: 348 4545 676
Beitrag:	5 Euro



GESUNDHEIT

Fußgesundheit verstehen – Beschwerden vorbeugen

Vortrag mit Dr. Vera Vieider – Podologin

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und doch schenken wir ihnen oft zu wenig Aufmerksamkeit.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie wichtig gesunde Füße für unser Wohlbefinden und unsere Haltung sind. Wir beleuchten häufige Beschwerden und Fehlstellungen. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie durch gezielte Übungen, die richtige Schuhwahl und einfachen Alltagsgewohnheiten Ihre Fußgesundheit fördern und Beschwerden vorbeugen können.

Termin: **Donnerstag 26.02.2026 um 20.00h**

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ort: VFL – Raum (Mittelschule) Franz – Höflerstr 1 Lana

Referentin: Dr. Vera Vieider – Podologin

Info & Anmeldung: Gerda Nicolussi

Whats App: 348 45 45 676

e-mail: nicolussigertraudida@gmail.com

Anmeldung bis spätestens Montag 23.02.2026 (schriftlich)

Beitrag: freiwillige Spende



Kräuterdrinks – Die gesunde Feuerwehr

Wildkräuter haben im Vergleich zu Gartenkräutern die größte Nährstoffdichte.

Die grünen Getränke sind eine wertvolle Entgiftungsquelle, das ganze Jahr hindurch. Die Kräuter enthalten Chlorophyll. Chlorophyll ist das Blut der Pflanzen. Das hat dieselben Inhaltsstoffe wie unser Blut, nur dass es anstelle von Eisen, Magnesium hat. Da diese Getränke abgesiebt werden, also ohne Zellulose, gehen sie direkt in den Blutkreislauf. Sie wirken wie eine intravenöse Spritze

Termin: **Mittwoch 08.04.2026 von 19.30 - 21.30h**

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

Leitung: Brigitta Patzleiner, Kräuterexpertin

Info & Anmeldung: Christine Mahlknecht, Handy: 3381076450

Info & Anmeldung: Helga Kinigadner, Tel. 0473 562307, Handy 335 7270326

E-Mail: helkinig@gmail.com

Beitrag: 10 euro



SOMMERPROGRAMM

VKE-Kinderferien 2026 in Lana, Völlen 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 15.02.2026**

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

Vortrag mit Dr. Vera Vieider – Podologin

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 19.08.+ Donnerstag 20.08. + Freitag 21.08. 2026 von 15.00 – 18.00h Abschluss mit Eltern am Freitag 21.08.2026 um 18.00h
Ort:	VFL-Raum (Mittelschule Lana), Franz-Höflerstr.1
Leitung:	Luise Schöpf, dipl. Köchin
Info& Anmeldung:	e-Mail: helkinig@gmail.com
Beitrag:	50 Euro + Materialspesen



Der VFL sucht interessierte MitarbeiterInnen

Sie finden uns auch auf Facebook



VORSTAND

Vorsitzende:	Christine Mahlknacht	Tel. 338 1076450
Vize:	Helga Kinigadner	Tel. 335 7270326
Schriftführerin:	Gerda Nicolussi	Tel. 348 4545676
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
E-mail: fam.mahlknacht@gmx.net*

