



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Leben gestalten

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Im Mittelpunkt dieses Selbsterfahrungsseminars steht die Beziehung zwischen Körper, Gefühlen und Gedanken. Wenn wir unseren Körper spüren, können wir herausfinden, was uns guttut und was gesund für uns ist. Das wird durch das Wahrnehmen unserer Gefühle möglich. Unser Denken wird von Gefühlen und Körperempfindungen beeinflusst und umgekehrt. Wenn diese Aspekte unseres Seins in unmittelbarem Austausch sind, wird das Leben einfacher und erfüllter.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
17.01.2025

Ende
19.01.2025

Kurstage
3

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
1035 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr

Der Workshop endet am Sonntag bereits nach dem Mittagessen.

Die Stunde, welche am Sonntagnachmittag entfällt, wird während den Zeiten eingebaut.

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind

Referent/in

Hermann Wegscheider

Gebühr

180 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur - Teil 1

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Ziel dieses Seminars ist die Entwicklung und Stärkung der kreativen Persönlichkeitsanteile. Die konstruktive Auseinandersetzung, das schöpferische Tun und die Freude am kreativen Prozess stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schwerpunkte:

- Wahrnehmungs-, Stille- und Entspannungsübungen
- Erarbeiten diverser bildnerischer Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten
- Bewegung, Klang und darstellendes Spiel
- Kreatives Schreiben
- Kunstbetrachtung
- Das Eigene entdecken, ausdrücken und vertiefen
- Ressourcenförderung und Selbstwertstärkung
- Einüben von Achtsamkeit und Empathie
- Wertschätzung erfahren und eine wertschätzende Haltung verinnerlichen
- Beziehungspflege und einfühlsame Kommunikation
- Kreative Prozesse als Problemlösungsschritte und Trainingsmöglichkeit für den Alltag erkennen

Teil 1: Fr. 07.06.24, 16:00 - So. 09.06.24, 13:00 Uhr: Formen, Farben, Figuren

Teil 2: Fr. 13.06.25, 16:00 - So. 15.06.25, 13:00 Uhr: Wasser, Blumen, Brücken

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.06.2024

Ende
09.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
975 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

Referent/in

Margitta Bukovski-Müller

Gebühr

255 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Bienenwachs Workshop

Themenbereich
Basteln



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Bienen produzieren nicht nur Honig, Pollen und Propolis, sondern auch wertvolles Bienenwachs. In diesem Workshop erfahren wir mehr über das spannende Leben der Biene und das von ihr produzierte Wachs. Gemeinsam gießen wir Kerzen, stellen einen Lippenbalsam her und noch vieles mehr.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

16.11.2024

Ende

16.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte ab 14 Jahren

Referent/in

Alois Braunhofer

Gebühr

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. 20€ Materialspesen)

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Abenteuerwochenende

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Warm gekleidet und voll motiviert trotzen wir der Kälte und nutzen den Winter. Bei gemeinsamen Spielen, Übungen und spannenden Aktionen in der Natur entdecken wir uns neu und überwinden Grenzen. Wir machen das Gelände rund um das Haus der Familie zu einem Spielraum der Superlative und leben gemeinsam das Abenteuer Familie.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.01.2025

Ende

26.01.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

Referent/in

Georg Pardeller

Gebühr

114 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

FAMWO 8 - Projekt Wildnis

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Losgelöst vom Alltag, tauchen wir in dieser Woche ein in ein ganz besonderes Abenteuer. Im Laufe der Woche bauen wir ein Dorf im Wald und füllen es mit Leben. Gemeinsam schaffen wir uns einen Raum, in dem Ideen und Fähigkeiten geteilt und in die Dorfgemeinschaft mit eingebracht werden. Höhepunkt der Woche ist eine Übernachtung in unseren selbst gebauten Unterkünften.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
18.08.2024

Ende
24.08.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
09:30 Uhr

Dauer
2775 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

Referent/in
Sebastian Willeit

Gebühr
135 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Natur-Winter

Themenbereich

Basteln

Kursbeschreibung

Während es draußen schneit, haben wir allerhand zu tun: Aus Holz basteln wir Waldtiere wie Hirsche, Rehe, Füchse und Eulen. Holz und Naturmaterialien helfen uns dabei, die Tiere zum Leben zu erwecken. Wir gestalten Kränze, Vogelhäuser, Bäume und Häuser und tauchen in die wundervolle Winterlandschaft ein. Wenn es die Wetterbedingungen zulassen, gesellt sich auch ein Schneemann dazu.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.01.2025

Ende

05.01.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Pia Pedevilla

Sonia Demetz

Gebühr

84 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis (zzgl. 20€ Materialspesen pro Person)

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Porträt-Zeichnen und Malen

Themenbereich

Basteln

Kursbeschreibung

Der Kurs bietet die Möglichkeit, eigene künstlerische Fähigkeiten zu verbessern und ein Gefühl für Proportionen und Schattierungen zu entwickeln. Wir lernen verschiedene Hautfarben zu mischen, Tonwerte zu erkennen, ein Porträt von Grund auf aufzubauen und es mit Leben und Ausdruck zu füllen. Das kann ein Selbstporträt oder das Porträt eines lieben Menschen sein. Wir arbeiten mit Bleistift auf Papier und mit Acrylfarben auf Leinwand.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

10.01.2025

Ende

11.01.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte Anfänger:innen

Referent/in
Barbara Natter

Gebühr
120 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. Materialspeisen)

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Du bist ein Geschenk

Themenbereich
Partnerschaft

Kursbeschreibung

Ein wichtiger Bestandteil einer gelingenden Partnerschaft ist es, die Aufmerksamkeit auf den/die Andere:n zu richten und das Positive wahrzunehmen. So werden sich Paare zum Geschenk. An diesem Wochenende gehen wir verschiedenen Fragen nach: Wie können wir als Partner:innen im Alltag gegenseitige Wertschätzung zum Ausdruck bringen? Wie zeigen wir uns gegenseitig, dass der/die andere die wichtigste Person in unserem Leben ist? Wie können wir spüren lassen und zeigen, dass wir einander Geschenk sind?

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.12.2024

Ende
08.12.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Paare

Referent/in

Toni Fiung

Gebühr

150 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Statt Burnout zum brennenden Feuer

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

An diesem Wochenende investieren wir in unser Innenleben. Wir richten den Fokus in die Tiefe und gewinnen Klarheit über uns und unser Leben. Wir schöpfen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, entwickeln Strategien und Techniken im Umgang mit mentaler Überforderung, geistiger und körperlicher Anspannung und emotionalen Krisen. Wir aktivieren persönliche Ressourcen und lernen, wie wir alltägliche Momente zu Quellen unserer Kraft machen können. Es gilt, unsere Lebensfreude und unser inneres Feuer gezielt zu nähren und zu pflegen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

10.01.2025

Ende

11.01.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

600 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Angelika Fauster

Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Webinar: Bereit für die Schule?

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben. Ist es besser, noch ein Jahr zu warten? Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit? Ist es mit den Inhalten überfordert? Wie sieht es emotional aus? Das sind häufige Gedanken, die sich Eltern vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes machen. Wir sprechen über Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

03.10.2024

Ende

03.10.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:30 Uhr

Dauer

90 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Eltern, Väter/Mütter von Kindern bis zu 5 Jahren

Referent/in

Carla Felderer

Gebühr

23 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

FAMWO 4 - Leben.Liebe.Familie

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

In dieser Familienwoche dreht sich alles um die Liebe, das Leben und die Familie. Während die Kinder am Vormittag spielen, sich kreativ austoben und die Natur entdecken, gibt es für die Erwachsenen „Paarzeit“. Sie setzen sich mit Themen wie Stresszeiten und Liebeszeiten, Herzklopfen und Leidenschaft, Dialog und Streit, Glück und Unvollkommenheit auseinander. Das stärkt nicht nur die Paarbeziehung, sondern die gesamte Familie. Die Nachmittage und Abende stehen im Zeichen der Familie. Miteinander erleben wir wunderschöne und besondere Momente.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
14.07.2024

Ende
20.07.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
09:30 Uhr

Dauer
2775 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Paare mit Kindern

Referent/in
Franziska Mengin



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Florian Locher

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Petra Hanner

Sophia Feichter

Toni Fiung

Klemens Hafner-Hanner

Gebühr

115 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Erziehung Kinderleicht

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Kinder zu erziehen, gehört zu den schönsten und gleichzeitig schwierigsten Aufgaben in unserem Leben. In einem Moment sind wir erfüllt von Liebe und Dankbarkeit und gleich darauf können uns Kinder und Jugendliche schnell auf die Palme bringen. An diesem Wochenende schauen wir darauf, wie es uns Erwachsenen in kritischen Momenten gelingt, kompetent, sicher und liebevoll zu handeln. Sie erhalten Antworten auf individuelle Fragen und gewinnen Souveränität im Erziehungsalltag. Erwachsene, die in der Erziehung sicher sind, können diese Stärke gut an ihre Kinder weitergeben.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
24.01.2025

Ende
25.01.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

Beschreibung Zeit
Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr
Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Väter/Mütter, Großeltern, Lehrer:innen, Erzieher:innen, Interessierte

Referent/in
Elisabeth Hickmann

Gebühr
84 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Meine Gefühle und ich

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Mama, Papa, warum bin ich manchmal so wütend? Was kann ich tun, wenn ich aufgeregt bin? Woher kommen die Schmetterlinge im Bauch, wenn ich auf einen Baum klettere? Wieso geht es mir so gut, wenn ich lache? Gefühle bestimmen



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

unser Leben und wirbeln es oft durcheinander. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Mit Spielen und Übungen lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern, mit Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer oder Freude umzugehen. Wir werden eingeladen, uns mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und die Gefühle der anderen zu respektieren. Für Eltern wird eine Einheit angeboten, bei denen sie sich mit verschiedenen Gefühlsäußerungen ihrer Kinder beschäftigen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

10.01.2025

Ende

11.01.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Grundschulkind

Referent/in

Katharina Swoboda

Deborah Visintainer

Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
29.07.2024

Ende
26.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:15 Uhr

Dauer
375 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Ritten

Zielgruppe

Referent/in
Dorothea Kelderer

Gebühr
67 €

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Heilsamer Herbst

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

So bunt wie der Herbst selbst, ist auch das Angebot, das sich an alle naturbegeisterten Menschen richtet. Meditative Übungen draußen in der Natur sind genauso dabei wie die Zubereitung einer „Hollermulla“, einer Sanddorn-Gesichtscreme oder eines fruchtigen Quittenchutneys. Eine Vielfalt, die jedem Geschmack gerecht werden dürfte!

Kurssprache

Deutsch

Beginn

28.09.2024

Ende

28.09.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Hildegard Kreiter

Gebühr

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lichtwege für die neue Zeit

Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Wir erleben zur Zeit in vielen Bereichen einen großen Wandel. Viele Techniken, Systeme, Glaubenssätze und Muster funktionieren plötzlich nicht mehr. Wir haben sie uns angeeignet, um mit unserem Körper und unserer Umwelt umzugehen. In diesen zwei Tagen möchten wir ein Bewusstsein für eine neue Zeitqualität schaffen und viele praktische Tipps und Techniken für den Alltag lernen (Umgang mit Ängsten, Blockaden, Überforderung, Umgang mit den Mitmenschen, Umgang mit körperlichen Beschwerden). Wir beleuchten die Themen auf mehreren Ebenen und erfahren sie bewusst. So erkennen wir unser Potential als Schöpfer:innen wieder und nutzen es in unserem Leben.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

27.09.2024

Ende

28.09.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

765 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in
Maria Kaserer

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sabrina Mitterrigger

Gebühr
160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Diese zwei naturheilkundlich erprobten Ansätze eignen sich bestens, um unsere geistige und körperliche Mobilität zu steigern und die lustvoll betonte Bewegung in unserem Alltag zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
28.09.2024

Ende
29.09.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

Beschreibung Zeit
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr
Sonntag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

(Die Zeiten können variieren.)

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Katja Trojer

Hildegard Kreiter

Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Die Fünf Tibeter®

Power für die Lebensdauer

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.09.2024

Ende
07.09.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
600 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Balance für Körper, Geist und Seele

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unseren Körper und kommen dabei mit den einzelnen Organen in Kontakt. Wir wenden verschiedene Methoden an, um den Körper zu entspannen und Energie zu gewinnen. Die Organe unseres Körpers werden durch Akupressur, Farbbalance, Blütenessenzen und Meridianarbeit gestärkt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

15.11.2024

Ende

16.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Lorenzo Rumerio

Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Feldenkrais und Tanzen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In diesen Tagen bewegen wir uns im Sitzen, Stehen, Tanzen und Liegen. Wir verbessern unsere Haltung, vermindern mit Übungen Verspannungen, lernen und üben Kreistänze, Paartänze, Volkstänze, Standard- und lateinamerikanische Tänze.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

01.12.2024

Ende

04.12.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

1500 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Referent/in

Brigitte Vorhauser

Walter Egger

Zita Stefania Götsch

Gebühr

210 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Wohlfühltag für Senior:innen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Alltag raus, Erlebnis rein. Wir erleben den Wald, machen einfache Gymnastik-Übungen, um gut in den Tag zu starten, basteln, erzählen und singen gemeinsam. Mit einfachen Übungen bringen wir unser Gedächtnis in Schwung, genießen die Gemeinschaft und machen alles, was uns guttut und entspannt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.11.2024

Ende

13.11.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

1380 Minuten

Beschreibung Zeit

Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Generation 65+



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Esther Schroffenegger

Evi Schroffenegger

Gebühr
200 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Zirkuswochenende für Familien

Themenbereich
Freizeit, Feste, Spiele

Kursbeschreibung

Wir freuen uns auf Familien, die gerne Zirkusluft schnuppern möchten. Am Zirkuswochenende trainieren wir das Gleichgewicht, die Koordination, die Konzentration, das räumliche Vorstellungsvermögen, die Reaktion und stärken dabei die Muskulatur. Immer wieder stellen Zirkusgeräte eine Herausforderung dar: Ängste und Hemmungen müssen beim Erlernen mancher Kunststücke überwunden werden. Geduld und Durchhaltevermögen werden beim wiederholten Scheitern auf die Probe gestellt. Wenn ein Kunststück gelingt, überwiegen Freude und Begeisterung. Zirkus ist grenzenlos und jede:r kann das eigene Ich in den verschiedenen Lebens- und Entwicklungsphasen durch freies Experimentieren, Schaffen und Spaß am Lernen entdecken.

Auf Empfehlung: Verein Animativa

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
22.11.2024

Ende
24.11.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
1035 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:30 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:30 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

Referent/in

Claudia Bellasi

Hannah Grüner

Gebühr

109 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Happy Family Yoga

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unser Alltag ist von Reizen überflutet und von Hektik geprägt. Es bleibt wenig Zeit für uns selbst und für unsere Kinder. Kontinuierliche Auszeiten sind notwendig. Beim Familienyoga üben wir mit den Kindern gemeinsam. Bei Partnerübungen können Kinder und Erwachsene sich gegenseitig spüren, Halt geben und gemeinsam Spaß haben.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.10.2024

Ende

06.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von

Referent/in

Adelheid Plattner

Michaela Moser

Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühlingshaften Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

06.06.2024

Ende

09.06.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

1530 Minuten

Beschreibung Zeit

Donnerstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Freitag, 09:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Erika Morandell

Gebühr

125 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Wenn's stad werd – Winterkräuter vom Feinsten

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Wer sich mit den Rhythmen der Jahreszeiten verbindet und ihre ganz besonderen „Heilangebote“ für seine Gesundheit zu nutzen weiß, ist weise und für die Herausforderungen des Alltags bestens gewappnet. Der Advent ist hierfür wie geschaffen und bietet sich an, Tannenduft-Kekse mit einem anregenden Beeren-Kräutertee zu genießen und inspirierende Ideen zum Verschenken zu verwirklichen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

30.11.2024

Ende

30.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Hildegard Kreiter

Gebühr
110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Vinyasa Power Yoga im Freien

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereint es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.06.2024

Ende
18.07.2024

Kurstage
8

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Ritten
Wolfsgruben 22

Zielgruppe

Referent/in
Evi Pichler Rödel

Gebühr
94 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Ladiespower

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Junge Frau sein und werden ist nicht so einfach. Lerne dich und deinen Körper an diesem Wochenende besser kennen und verstehen. Erfahre hilfreiche Tipps gegen Regelschmerzen, bei Stimmungsschwankungen, PMS und Intimhygiene. Wir erforschen gemeinsam Fragen rund um Verhütung, Sexualität und Beziehung: Was fühlt sich für mich gut und richtig an? Wer bin ich? Wie zeige ich mich und wie wirke ich nach außen? Was stärkt mich, um zu der selbstbewussten jungen Frau zu werden, die ich gerne sein möchte? Mit Spaß, Gemeinschaft und Gemütlichkeit verbringen wir diese Stunden unter Frauen.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
09.11.2024

Ende
10.11.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
824 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 10:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Mädchen und junge Frauen von 14 bis 17 Jahren

Referent/in

Maria Reiterer

Simone Lechner

Gebühr

59 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Der Weg zur inneren Stärke

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Diese beiden Tage nutzen wir, um unsere Einzigartigkeit zu entdecken und zum Strahlen zu bringen. Wir wünschen uns mehr Wohlbefinden im Alltag, um Herausforderungen und Krisen mit innerer Stärke zu meistern. In mehreren Workshops lernen wir verschiedene Ansätze dazu kennen und lassen uns auf das Neuromentaltraining ein. Entspannungs- und Bewegungsmethoden runden das Programm ab und machen das Wochenende abwechslungsreich.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.01.2025

Ende

26.01.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

824 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 10:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Lisa Kalser

Doris Ebner

Patrik Holzknecht

Manuela Gottardo

Ruth Rieder

Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

14.09.2024

Ende

15.09.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

885 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Mario Knappe

Ingrid Mair

Gebühr
95 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
23.11.2024

Ende
24.11.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
885 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Ingrid Mair

Mario Knappe

Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Gesund durch Berühren - Touch for Health

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Touch for Health (TFH) ist eine der wichtigsten Grundlagen der Kinesiologie. Das System ist für Laien und Laiinnen und Therapeut:innen gleichermaßen geeignet. Eltern können ihre Kinder bei hoher Belastung im Schulalltag und beim Sport mit TFH unterstützen. Mit einer TFH-Balance werden Blockaden im Energiesystem des Körpers festgestellt und aufgelöst. Das Immunsystem wird gestärkt und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. So können Krankheiten vorgebeugt und Energieblockaden frühzeitig aufgelöst werden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.10.2024

Ende

06.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Väter/Mütter, Therapeut:innen, Sportler:innen, Interessierte

Referent/in

Lorenzo Rumerio

Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beweglich werden, sein und bleiben mit Feldenkrais

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns älter und unbeweglicher fühlen, als wir sind. Wie sich das ändern lässt und Menschen wieder beweglicher und dynamischer werden, entdecken wir bei diesen Gesundheitstagen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns hindern, uns jünger und kraftvoller zu fühlen. Wir lernen neue Bewegungsmöglichkeiten, die es uns ermöglichen, beweglicher zu agieren. Die wunderbare Landschaft bietet sich an, die neuen Möglichkeiten in Form von Wanderungen und Spaziergängen auszuprobieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

14.10.2024

Ende

17.10.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

1710 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Referent/in

Doris Eveline Luschmann

Michael Georg Luschmann

Gebühr

210 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspann dich

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Anspannung braucht Ausgleich. Wer sich Zeit für einen Ausgleich im Alltag nimmt, meistert die täglichen Herausforderungen besser. Eine Entspannungspause aktiviert deine Vitalkräfte und tankt den Akku auf. Dein Tagesablauf ist nicht mehr von Alltagshektik und Berufsstress bestimmt, sondern du gestaltest ihn selbst - und das ganz entspannt. In diesem Seminar bekommen wir Impulse und probieren verschiedene Entspannungsmöglichkeiten aus, die einen beruhigenden Einfluss auf unseren Körper haben und für einen klaren Geist sorgen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

16.11.2024

Ende

17.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Manuela Gottardo

Gebühr
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Denk dich fit, Schritt für Schritt: aktivierendes Hirnjogging, das Spaß macht

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Was hat ein ABC-Spiel mit Bewegung zu tun? Miteinander kombiniert trainiert es nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Die Durchblutung wird gesteigert, der Stoffwechsel aktiviert, Anspannungen gelöst und die Denkleitung verbessert. Unterhaltsame Übungen verbessern verschiedene mentale Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung oder Denkflexibilität und letztendlich unsere Lebensfreude.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.09.2024

Ende
07.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:30 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Berufstätige und nicht Berufstätige und für alle, die geistig rege und jung

Referent/in

Hildegard Kreiter

Agnes Boos

Gebühr

130 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Kälte erleben

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Bei diesem praxisbezogenen Workshop lernen wir die Kälte aus einer neuen Perspektive kennen. Wir nutzen Kälte, um unsere Gesundheit zu fördern, das Immunsystem und unsere mentale Kraft zu stärken. Kälte gibt es nicht nur beim bekannten Eisbad, es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten. Auch in unserem Alltag kommen wir immer wieder mit Kälte in Berührung. Aber was macht sie mit uns? Und wie können wir sie positiv für uns nutzen? Alle, die entspannt kaltes Wasser genießen möchten, sind bei diesem Workshop genau richtig. Erleben Sie das überwältigende Gefühl nach einem Eisbad. (Hinweis: Die Teilnahme am abschließenden Eisbad ist kein Muss und absolut freiwillig.)

Kurssprache

Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.12.2024

Ende
07.12.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

Beschreibung Zeit
Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr
Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Patrik Holzknecht

Gebühr
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins

Themenbereich
Gymnastik



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes und umfasst Theorie und Praxis zu folgenden Themen: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

10.04.2024

Ende

22.03.2025

Kurstage

13

Beginnzeit

08:15 Uhr

Endzeit

17:15 Uhr

Dauer

6180 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Sarnatal

Zielgruppe

Referent/in

Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Christian Wenter

Gisela Leerkamp

Gebühr

1400 € Einzelteilnahme

Anmeldeschluss

10.04.2024

Kursanbieter

KVV Bildung Bozen

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich
Partnerschaft

Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn's kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitsswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.11.2024

Ende
10.11.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
1094 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Toni Fiung

Matteo Graiff

Verena Nagler

Lisa Huber

Matthias Klauser

Manfred Schatzer

Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich

Partnerschaft

Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn's kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.06.2024

Ende

09.06.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

1094 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

Referent/in

Toni Fiung

Manfred Schatzer

Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich
Partnerschaft

Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn's kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitsswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.09.2024

Ende
22.09.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
1094 Minuten

Beschreibung Zeit
Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr
Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Paare, die heiraten wollen

Referent/in
Thomas Hickmann

Manfred Schatzer

Elisabeth Hickmann

Toni Fiung

Christine Gius

Annegret Vescoli

Gebühr
70 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich
Partnerschaft



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitstanzes stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kurssprache

Deutsch

Beginn

18.10.2024

Ende

20.10.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

1094 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

Referent/in

Günther Reichhalter

Toni Fiung

Manfred Schatzer

Matthias Klauser



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Stephan Vale

Andrea Schötzer

Gebühr
70 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Ansprechperson

Tel.
Email

Detailseite zum Kurs
-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it