



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Pilates

## Für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Kurssprache  
Deutsch

|            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| Beginn     | Ende       | Kurstage    |
| 04.07.2024 | 25.07.2024 | 4           |
| Beginnzeit | Endzeit    | Dauer       |
| 20:10 Uhr  | 21:10 Uhr  | 240 Minuten |

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 6

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Elisa Janser

Gebühr  
48 €

Anmeldeschluss  
04.07.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Pilates

## Für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

22.08.2024

### Ende

12.09.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

20:10 Uhr

### Endzeit

21:10 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran  
Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Elisa Janser

### Gebühr

48 €

### Anmeldeschluss

22.08.2024

### Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Pilates

## Für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

06.06.2024

### Ende

27.06.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

17:45 Uhr

### Endzeit

18:45 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran  
Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Elisa Janser

### Gebühr

48 €

### Anmeldeschluss

06.06.2024

### Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Pilates

## Für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

04.07.2024

### Ende

25.07.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

17:45 Uhr

### Endzeit

18:45 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran  
Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Elisa Janser

### Gebühr

48 €

### Anmeldeschluss

04.07.2024

### Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Yoga am Vormittag

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

09.07.2024

### Ende

06.08.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

11:30 Uhr

### Dauer

450 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran

Winkelweg 12

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Lutz Ingo Franken

### Gebühr

90 €

### Anmeldeschluss

09.07.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Meditation am Vormittag

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

In diesem Kurs vermitteln wir praktische Ansätze der Meditationsschulung. Wir lernen Schritt für Schritt die real existierenden Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten der Meditation kennen. Jede Stunde beinhaltet sowohl einen inhaltlich-theoretischen, als auch einen praktischen Übungsteil.

Wir schulen uns in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsentwicklung und lernen gleichzeitig unser Bewusstsein und Seelenleben durch hinzugenommene Meditationsinhalte zu erweitern.

Ruhe, Zentrierung und innere Entwicklung sind die natürliche Folge eines sorgfältig aufgebauten mentalen Aktivseins.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
09.07.2024

Ende  
06.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
08:15 Uhr

Endzeit  
09:30 Uhr

Dauer  
375 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Winkelweg 12

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Lutz Ingo Franken



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

75 €

Anmeldeschluss

09.07.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Yoga für Frühaufsteher

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Morgenyoga ermöglicht ein achtsames Erwachen.

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

09.07.2024

Ende

06.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

06:15 Uhr

Endzeit

07:45 Uhr

Dauer

450 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Winkelweg 12



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Zielgruppe**  
Erwachsene allgemein

**Referent/in**  
Lutz Ingo Franken

**Gebühr**  
90 €

**Anmeldeschluss**  
09.07.2024

**Kursanbieter**  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Bauch Beine Po

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwingvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

**Kurssprache**  
Deutsch

**Beginn**  
22.08.2024

**Ende**  
12.09.2024

**Kurstage**  
4

**Beginnzeit**  
19:00 Uhr

**Endzeit**  
20:00 Uhr

**Dauer**  
240 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 6

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Elisa Janser

Gebühr  
48 €

Anmeldeschluss  
22.08.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Bauch Beine Po

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Beginn  
04.07.2024

Ende  
25.07.2024

Kurstage  
4

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 6

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Elisa Janser

Gebühr  
48 €

Anmeldeschluss  
04.07.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Bauch Beine Po

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](https://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

06.06.2024

## Ende

27.06.2024

## Kurstage

4

## Beginnzeit

19:00 Uhr

## Endzeit

20:00 Uhr

## Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Elisa Janser

## Gebühr

48 €

## Anmeldeschluss

06.06.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

## Yoga am Morgen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Kursbeschreibung

Morgenyoga ermöglicht ein langsames und achtsames Erwachen. Wir aktivieren unseren Körper durch Bewegung und bewusstem Durchatmen. Die Lebensgeister werden erweckt und wir starten mit Frische und Gelassenheit in den Tag.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

20.06.2024

### Ende

11.07.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

07:10 Uhr

### Endzeit

08:10 Uhr

### Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Debora Costa

## Gebühr

44 €

## Anmeldeschluss

20.06.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Yoga in der Mittagspause

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

[corsiiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](https://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Kursbeschreibung

Nicht nur Stress im Beruf, sondern auch das Hasten von einem Ereignis zum nächsten in der Freizeit, kann sich gesundheitsschädlich auswirken. Nur durch einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, das "zur Ruhe kommen", kann der Organismus in ein gesundes Gleichgewicht zurückkehren. Im Kurs praktizieren wir leichte Bewegungsabläufe und atmen wieder so richtig tief und frei durch.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

20.06.2024

### Ende

11.07.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

12:40 Uhr

### Endzeit

13:40 Uhr

### Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Debora Costa

## Gebühr

44 €

## Anmeldeschluss

20.06.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates am Abend AnfängerInnen & leicht Fortgeschrittene

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen werden miteinander verbunden. Dieses Zusammenspiel verschiedener Übungsreihen ist ein effektives Mittel, um Haltungsbeschwerden gezielt vorzubeugen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

01.07.2024

### Ende

26.08.2024

### Kurstage

8

### Beginnzeit

18:30 Uhr

### Endzeit

19:30 Uhr

### Dauer

480 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran  
Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Christian Zöschg

Evi Kerschbaumer

### Gebühr

95 €

### Anmeldeschluss

01.07.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Yoga und Krebs - Prävention und Nachsorge Für Betroffene, Therapeut\*innen und Interessierte

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Die Diagnose Krebs trifft Erkrankte auf allen Ebenen – der Körper ist geschwächt, Betroffene werden häufig von Ängsten und Unruhe begleitet. Durch die Yogapraxis lernen Teilnehmer\*innen ein ganzheitliches Verständnis dieser Erkrankung und konkrete Ansätze einer umfassenden Immunstärkung kennen und erfahren. Der Austausch und die Unterstützung in der Gruppe können ebenso hilfreich sein.

Dieser Kurs richtet sich an unmittelbar Betroffene, aber auch an Personen vor oder nach einer Behandlung. Für Interessierte und Therapeut\*innen bietet sich dieser Kurs auch an. Mit speziellen Körper- und Bewusstseinsübungen lernen die Teilnehmer\*innen, sich aktiv zu stärken. Ganzheitliche Inhalte zum Thema erweitern die Praxis.

Lutz Franken, Yogalehrer und Krankenpfleger, befasste sich intensiv mit dem Krankheitsbild und war 15 Jahre in einer ganzheitlichen Klinik tätig. Dort konnte er umfassende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen sammeln. Keinesfalls ersetzt dieser Kurs eine schulmedizinische Behandlung, bzw. es ist ratsam, sich vor Kursbeginn mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abzusprechen. Die Beweglichkeit sollte nicht allzu stark eingeschränkt sein - Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bei Unsicherheiten kann gerne im Vorfeld ein Gespräch mit dem Kursleiter erfolgen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
11.07.2024

Ende  
08.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
16:30 Uhr

Dauer  
450 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

## Ort

Meran  
Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Lutz Ingo Franken

## Gebühr

83 €

## Anmeldeschluss

11.07.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)