



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
22.08.2024	12.09.2024	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
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

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

Beginn

22.08.2024

Ende

12.09.2024

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

22.08.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Die Umweltpürnasen - Forschen & Verstehen Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Themenbereich
Naturwissenschaften

Kursbeschreibung

Wir beschäftigen uns auf spielerische Art und Weise mit Themen rund um den Umweltschutz und den Klimawandel. Im Mittelpunkt stehen die Wunder der Natur, von der faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt bis hin zur erstaunlichen Kommunikation der Bäume. Welche Rolle spielen Bienen & Bestäubungsinsekten für das Ökosystem? Welche Ursachen hat der Klimawandel? Phänomene aus der Ökologie werden - auch im Rahmen von zwei interessanten Ausflügen - veranschaulicht. Unter der Leitung der Umweltwissenschaftlerin Barbara Lanthaler werden die Umweltpürnasen experimentieren, forschen, basteln und sich überlegen, wie wir Nachhaltigkeit im Alltag leben können.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
19.08.2024

Ende
23.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
1050 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Kinder

Referent/in
Barbara Lanthaler



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

119 €

Anmeldeschluss

19.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Tennis & Tech Kids Camp

Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Themenbereich

Sport

Kursbeschreibung

Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

Inhalte des Camps:

Tennis-Freuden: Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundsschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

Tech-Abenteuer: Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

Teamgeist: Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!

Kurssprache
Deutsch

Beginn
29.07.2024

Ende
02.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
1200 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Kinder

Referent/in
Tatjana Finger

Alessandro Ercolani

Gebühr
159 €

Anmeldeschluss
29.07.2024

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 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

-

Ort

Meran

Ortweinstr. 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Lutz Ingo Franken



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

83 €

Anmeldeschluss

11.07.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
09.07.2024

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
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Winkelweg 12

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Lutz Ingo Franken

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
04.07.2024

Ende
25.07.2024

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
04.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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

Kurssprache

Deutsch

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

Pilates am Abend

AnfängerInnen & leicht Fortgeschrittene

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Evi Kerschbaumer

Christian Zöschg

Gebühr

95 €

Anmeldeschluss

01.07.2024

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 Morgen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Yoga in der Mittagspause

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung

Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

Reitstunden: Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

Pflege und Verantwortung: Die kleinen Reiter*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

Entdeckungsreisen: Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

Tierfreundschaften schließen: Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteurer*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

Brot backen: Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrötchen mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
17.06.2024

Ende
21.06.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:00 Uhr

Endzeit
14:00 Uhr

Dauer
1800 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran

Zielgruppe
Kinder

Referent/in
Elisabeth Piazzai

Gebühr
185 €

Anmeldeschluss
31.05.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

corsierpercorsi.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

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

Online-Selbstlernkurs: Tippen mit 10 Fingern für Kinder von 10-14 Jahren

Themenbereich

EDV und Informatik



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Tippen lernen mit 10 Fingern hat viele Vorteile: Du kannst blind schreiben und so gleichzeitig deinen Text kontrollieren, du bist schnell, und du schreibst sicherer mit weniger Fehlern. Das wirst du in deinem Leben wahrscheinlich gut gebrauchen können.

Wenn dein Gehirn das Tippen mit den richtigen Fingern automatisiert hat, brauchst du nicht mehr nachzudenken, wie es geht, du kannst es dein Leben lang! Und dabei hilft dir dieser Kurs!

Anhand vieler interaktiver Aufgaben lernst du alle Buchstaben mit den entsprechenden Fingern kennen. Mit einem Tippprogramm und Spielen lernst du blind und schnell mit 10 Fingern zu tippen.

Der Selbstlernkurs ist selbsterklärend, interaktiv mit vielen praktischen Beispielen.

Start: jederzeit möglich

Zeitaufwand: 3-6 Wochen bei täglich 10 Minuten Übung.

Ab der Anmeldung ist der Kurs für 3 Monate frei geschaltet.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

01.01.2024

Ende

31.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

23:59 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

Zielgruppe

Jugendliche

Referent/in

. C Link

Gebühr

29 €

Anmeldeschluss

31.12.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Ansprechperson

Tel.
Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it