



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# HATHA YOGA VINYASA

## KURS 1 Frühjahr

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

01.04.2024

### Ende

10.06.2024

### Kurstage

71

### Beginnzeit

18:00 Uhr

### Endzeit

19:20 Uhr

### Dauer

800 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

### Zielgruppe

alle Interessierten gesundheitsbewussten Frauen und Männer

### Referent/in

Elisabeth Mair

### Gebühr

170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

### Anmeldeschluss

01.04.2024

### Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

### Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

### Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# HATHA YOGA VINYASA

## gesundheitsbewusste Bewegung

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch

### Beginn

01.04.2024

### Ende

10.06.2024

### Kurstage

10

### Beginnzeit

19:35 Uhr

### Endzeit

20:55 Uhr

### Dauer

800 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

### Zielgruppe

alle gesundheitsbewussten Frauen und Männer

### Referent/in

Elisabeth Mair

### Gebühr

170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

### Anmeldeschluss

01.04.2024



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

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

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Schwimmen für Erwachsene Schwimmtechnischulung

Themenbereich  
Wassergymnastik und Schwimmen

Kursbeschreibung  
In diesem Kurs verfeinern Sie die Technik des Brustschwimmens und erlernen das Rückenschwimmen und das Kraulen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
04.06.2024

Ende  
20.06.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
18:30 Uhr

Endzeit  
19:30 Uhr

Dauer  
360 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Kaltern an der Weinstraße  
Kalterer See 18

Zielgruppe

Referent/in  
Karl Konzert

Gebühr  
95 €

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

## Yoga am See

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

10.06.2024

### Ende

03.07.2024

### Kurstage

8

### Beginnzeit

19:00 Uhr

### Endzeit

20:30 Uhr

### Dauer

720 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Eppan an der Weinstraße

### Zielgruppe

### Referent/in

Erika Zelger

### Gebühr

132 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Yoga am See

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
11.06.2024

Ende  
04.07.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:30 Uhr

Dauer  
720 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Kaltern an der Weinstraße  
St. Josef am See 24

Zielgruppe

Referent/in  
Erika Zelger



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

132 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine aufrechte Haltung. Der Bauch wird sichtbar flacher.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
04.07.2024

Ende  
01.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Kaltern an der Weinstraße  
Oberplanitzing 32

Zielgruppe



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Sonja Morandell

Gebühr  
59 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates mit Faszientraining im Freien

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
15.07.2024

Ende  
31.07.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
20:00 Uhr

Endzeit  
21:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Kaltern an der Weinstraße  
Altenburgerweg 45/b



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

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

Zielgruppe

Referent/in

Verena Leimgruber

Gebühr

71 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Pilates mit Faszientraining im Freien

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

15.07.2024

Ende

31.07.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

360 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

Kaltern an der Weinstraße  
Altenburgerweg 45/b

## Zielgruppe

## Referent/in

Verena Leimgruber

## Gebühr

71 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Kinderyoga: discover with all senses

## Deutsch-Englischsprachiges Yoga für Kinder von 6-11 Jahren

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

Kinder lernen nicht Yoga – sie erleben es mit allen Sinnen und das in zwei Sprachen: Kinder begeben sich spielerisch auf spannende Yogaabenteuer in deutscher und englischer Sprache. Yoga stärkt das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Körperwahrnehmung. Spiel, Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Are you curious?

### 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**  
22.07.2024

**Ende**  
26.07.2024

**Kurstage**  
5

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
12:00 Uhr

**Dauer**  
0 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Kaltern an der Weinstraße  
Rottenburgerplatz 3

**Zielgruppe**  
Kinder und Jugendliche

**Referent/in**  
Elise-Marie Hütterer

**Gebühr**  
119 €

**Anmeldeschluss**  
22.06.2024

**Kursanbieter**  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## HATHA YOGA VINYASA

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung

**Kursbeschreibung**  
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.



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

**Kurssprache**  
Deutsch, Italienisch

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

**Beginn**  
09.09.2024

**Ende**  
09.12.2024

**Kurstage**  
92

**Beginnzeit**  
18:00 Uhr

**Endzeit**  
19:20 Uhr

**Dauer**  
1040 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

**Zielgruppe**  
alle Interessierten

**Referent/in**  
Elisabeth Mair

**Gebühr**  
208 €

**Anmeldeschluss**  
02.09.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.



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



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

**Kurssprache**  
Deutsch, Italienisch

**Beginn**  
09.09.2024

**Ende**  
09.12.2024

**Kurstage**  
13

**Beginnzeit**  
19:35 Uhr

**Endzeit**  
20:55 Uhr

**Dauer**  
1040 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

**Zielgruppe**  
alle Interessierten

**Referent/in**  
Elisabeth Mair

**Gebühr**  
208 €

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung



Corsi & Percorsi

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

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

## Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

09.09.2024

### Ende

21.10.2024

### Kurstage

7

### Beginnzeit

19:35 Uhr

### Endzeit

20:55 Uhr

### Dauer

560 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

## Referent/in

Elisabeth Mair

## Gebühr

126 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

09.09.2024

### Ende

21.10.2024

### Kurstage

7

### Beginnzeit

18:00 Uhr

### Endzeit

19:20 Uhr

### Dauer

560 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Referent/in

Elisabeth Mair

### Gebühr

126 €

### Anmeldeschluss

02.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## BECKENBODEN die weibliche Mitte

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
10.09.2024

Ende  
15.10.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:30 Uhr

Dauer  
540 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Anita Runggaldier



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

120 €

## Anmeldeschluss

03.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

# FELDENKRAIS KURS 1

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

10.09.2024

## Ende

15.10.2024

## Kurstage

36

## Beginnzeit

18:30 Uhr

## Endzeit

19:30 Uhr

## Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37



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

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

Zielgruppe

Referent/in  
Margit Hrasdil

Gebühr  
90 €

Anmeldeschluss  
03.09.2024

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Feldenkrais 1

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache  
Italienisch, 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**  
10.09.2024

**Ende**  
15.10.2024

**Kurstage**  
36

**Beginnzeit**  
17:00 Uhr

**Endzeit**  
18:00 Uhr

**Dauer**  
360 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

**Zielgruppe**  
alle

**Referent/in**  
Margit Hrasdil

**Gebühr**  
90 €

**Anmeldeschluss**  
03.09.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Vinyasa und Ashtanga Yoga

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung

**Kursbeschreibung**  
Entdecke die dynamische Welt von Vinyasa und Ashtanga Yoga. Perfekt für alle, die Entspannung suchen und ihre Konzentration verbessern möchten. Außerdem stärkst du deine Kondition, Kraft und Flexibilität, verbesserst deine Haltung und reduzierst Stress für ein zufriedeneres Leben.



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

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

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

Beginn  
11.09.2024

Ende  
13.11.2024

Kurstage  
10

Beginnzeit  
19:15 Uhr

Endzeit  
20:30 Uhr

Dauer  
750 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Vanessa Plattner

Gebühr  
125 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

[Detailseite zum Kurs](#)

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Gsund und Munter

Themenbereich  
Gymnastik



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

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

## Kursbeschreibung

Ein großes Potential der Gesundheit, der Freude und der Liebe zu sich selbst liegt in der Bewegung unseres Körpers. Achtsam spüren wir anhand der verschiedenen Übungen in unseren Körper hinein, lernen körperliche Widerstände zu erkennen, an ihnen zu arbeiten oder sie zu respektieren.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

01.10.2024

### Ende

19.11.2024

### Kurstage

50

### Beginnzeit

15:30 Uhr

### Endzeit

16:30 Uhr

### Dauer

480 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierte

## Referent/in

Elke Rautscher

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Rückenfit durch Pilates

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Stärken wir unseren Rücken mit Pilates. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Durch bewusste Atmung, richtige Körperhaltung und fließende Bewegungen in den Übungen können Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
03.10.2024

Ende  
07.11.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
17:30 Uhr

Endzeit  
18:30 Uhr

Dauer  
360 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Isabella Maier

Gebühr  
90 €

Anmeldeschluss  
31.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Wohltuendes Klangbad zum Vollmond Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
17.10.2024

Ende  
17.10.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
20:00 Uhr

Endzeit  
21:15 Uhr

Dauer  
75 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in  
Anna Matteazzi



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

24 €

## Anmeldeschluss

17.10.2024

## Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

## Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

## Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel.

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

# BECKENBODEN die weibliche Mitte

## Themenbereich

Gymnastik

## Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

## Beginn

22.10.2024

## Ende

26.11.2024

## Kurstage

6

## Beginnzeit

00:00 Uhr

## Endzeit

10:30 Uhr

## Dauer

540 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37



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

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

**Zielgruppe**  
alle Interessierten

**Referent/in**  
Anita Runggaldier

**Gebühr**  
120 €

**Anmeldeschluss**  
15.10.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung

**Kursbeschreibung**  
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

**Kurssprache**  
Deutsch, Italienisch

**Beginn**  
04.11.2024

**Ende**  
09.12.2024

**Kurstage**  
36

**Beginnzeit**  
19:35 Uhr

**Endzeit**  
20:55 Uhr

**Dauer**  
480 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

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Referent/in

Elisabeth Mair

## Gebühr

108 €

## Anmeldeschluss

28.10.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

# Feldenkrais 2

## Themenbereich

Gymnastik

## Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch



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

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

**Beginn**  
12.11.2024

**Ende**  
17.12.2024

**Kurstage**  
6

**Beginnzeit**  
17:00 Uhr

**Endzeit**  
18:00 Uhr

**Dauer**  
360 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

**Zielgruppe**  
alle Interessierten

**Referent/in**  
Hrasdil Margit

**Gebühr**  
90 €

**Anmeldeschluss**  
05.11.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Wohltuendes Klangbad zum Vollmond Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

**Themenbereich**  
Meditation, Entspannung

**Kursbeschreibung**  
Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklingschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde



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

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

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache  
Deutsch, Italienisch

Beginn  
14.11.2024

Ende  
14.11.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
20:00 Uhr

Endzeit  
21:15 Uhr

Dauer  
75 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in  
Anna Matteazzi

Gebühr  
24 €

Anmeldeschluss  
14.11.2024

Kursanbieter  
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs  
<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Ansprechperson  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## Wohltuendes Klangbad Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich  
Meditation, Entspannung



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

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

## Kursbeschreibung

Wir entspannen uns tief in diesem Klangerlebnis mit archaischen Klängen von tibetische Klangschaalen, Handpan, Gong, Kristallklangschaalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

09.12.2024

### Ende

09.12.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

20:00 Uhr

### Endzeit

21:15 Uhr

### Dauer

75 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Atelier Rapunzel

## Zielgruppe

## Referent/in

Anna Matteazzi

## Gebühr

24 €

## Anmeldeschluss

09.12.2024

## Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

## Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

## Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel.

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)