



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.

### Kursprache

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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## Sitzen ist das neue Rauchen!

Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.05.2024

### Ende

25.05.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstraße 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Christian Zöschg

## Gebühr

35 €

## Anmeldeschluss

25.05.2024

## 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

# Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar - Buch II

## Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung  
Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Buch II

ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir im Selbsthilfekurs II die „Sicherheits – Energieschlösser“ harmonisieren. Wir besprechen die Lage der 26 Energieschlösser und dessen spannende Bedeutung. Du erhältst im Kurs Anleitungen wie schnell mit einem Griff Linderung passiert. Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir Zugang schaffen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs für alle Interessierte geeignet. Jederzeit kann bei jeder Einheit begonnen werden.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn 07.06.2024	Ende 08.06.2024	Kurstage 2
Beginnzeit 14:00 Uhr	Endzeit 18:30 Uhr	Dauer 780 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Sabine Bampi

Gebühr  
180 €

Anmeldeschluss  
07.06.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar

### Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung  
Jin Shin Jyutsu (JSJ) – Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst.

Alles, was Sie für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in Ihnen.

Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, lernen Sie in diesem Seminar ihre eigenen Energieströme zu harmonisieren. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Kunst der Selbstheilung durch das Auflegen der Hände. Zudem lernen Sie drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Dieses Seminar ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
24.05.2024

Ende  
25.05.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
660 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.rete Civica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Sabine Bampi

Gebühr  
163 €

Anmeldeschluss  
24.05.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Intercultural Café: Gymnastikkurs für Frauen

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

Dieser Kurs ist nur für Frauen und Mädchen, die einfache Gymnastik machen wollen. Der Kurs wird von einer Trainerin geleitet.

Gymnastik ist gesund und gut für den Körper. Während des Kurses werden Übungen für den Rücken, die Schultern, den Bauch und die Beine gemacht.

Kursprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
06.04.2024

**Ende**  
01.06.2024

**Kurstage**  
7

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
10:00 Uhr

**Dauer**  
420 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Meran  
Ortweinstr. 6

**Zielgruppe**  
Ausländer

**Referent/in**  
Agnes Nagy

**Gebühr**  
18 €

**Anmeldeschluss**  
01.06.2024

**Kursanbieter**  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Erste-Hilfe-Kurs

**Themenbereich**  
Erste Hilfe

**Kursbeschreibung**

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit Notfallsituationen in der Familie, bei der Arbeit und im täglichen Leben besser umgehen kann. Sie lernen die wichtigsten Notfallmaßnahmen kennen und üben ihre Anwendung.



## Corsi & Percorsi

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

Inhalte: Rettungskette, Krampfanfälle, Fieberkrampf, Nasenbluten, Schock, Hitzschlag, Verbrennungen, Vergiftungen, Insektenstiche, Bisswunden, allergische Reaktionen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Lagerungsarten, Wundversorgung und Stillung starker Blutungen, Herz-Kreislauf-Wiederbelebung, Verschlucken von Fremdkörpern, Knochenbrüche und Schädeltrauma

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.05.2024

### Ende

25.05.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

08:30 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstraße 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

David Hofer

## Gebühr

45 €

## Anmeldeschluss

25.05.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# 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 Abenteuer\*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

## Beginn

17.06.2024

## Ende

21.06.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

08:00 Uhr

## Endzeit

14:00 Uhr

## Dauer

1800 Minuten

## Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

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



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it