



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

## 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)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch

### 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

-



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)

## 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  
Italienisch, Deutsch

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 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Gsund und Munter

Themenbereich  
Gymnastik

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email 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  
Deutsch, Italienisch

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



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**  
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 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)

Allegro Italiano - Montan

Themenbereich  
Italienisch als Zweitsprache



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Italienisch Intensiv.

Bei diesem Kurs tauchen die Kinder auf unterhaltsame Art und Weise in die italienische Sprache ein. Auf dem Programm stehen Spiele, Geschichten und Lieder, sowie Lese- und Schreibübungen, um den Wortschatz und die Grammatik zu festigen. Die spielerischen Aktivitäten sind dem jeweiligen Alter angepasst, sie fördern die Zusammenarbeit in der Gruppe und wecken die Neugierde für die andere Sprache und Kultur (105 €) eingeschrieben werden. 19.08 -30.08.2024 Detaillierte Informationen erhalten Sie in unseren Sekretariaten.

<br>

<br/>

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/sR77Jue3DhIfGDL0bT0o).

</p>

## Kurssprache

Italienisch

### Beginn

19.08.2024

### Ende

30.08.2024

### Kurstage

10

### Beginnzeit

08:30 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

2100 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Montan

Schulgasse 9

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Didaktische Abteilung von alpha beta piccadilly

## Gebühr

105 €

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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  
Italienisch, Deutsch

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 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

02.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

# Italienisch für die Mittelschule - Mit Spiel und Spaß Italie

## Themenbereich

Italienisch als Zweitsprache

## Kursbeschreibung

Du möchtest auch im Sommer ein bisschen Italienisch üben? Am liebsten mit viel Spaß und tollen Geschichten? Dann ist dieser Kurs der Richtige für dich. Gemeinsam erweitern wir unseren Wortschatz und wiederholen das, was während des Schuljahres unklar war.

## Kurssprache

Italienisch

## Beginn

05.08.2024

## Ende

09.08.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

12:00 Uhr

## Dauer

900 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Kaltern an der Weinstraße  
Marktplatz 7

## Zielgruppe

Kinder und Jugendliche

## Referent/in

Alberto Rugosi



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

119 €

Anmeldeschluss

08.07.2024

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Italienisch für die Mittelschule

### Vorbereitung auf das neue Schuljahr

Themenbereich

Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung

Der Kurs dient der Vorbereitung auf das kommende Schuljahr im Fach Italienisch. Wir üben Konversationssituationen aus Schule und Alltag. Wir werden die bis dahin gelernte Grammatik wiederholen, gezielte Übungen dazu machen und unterschiedliche Vokabeln verwenden.

Kurssprache

Italienisch

Beginn

19.08.2024

Ende

23.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

15:30 Uhr

Dauer

450 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Kaltern an der Weinstraße  
Marktplatz 3

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche



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

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

Referent/in

Alberto Rugosi

Gebühr

60 €

Anmeldeschluss

22.07.2024

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Italienisch für die Mittelschule - Mit Spiel und Spaß Italie

Themenbereich

Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung

Du möchtest auch im Sommer ein bisschen Italienisch üben? Am liebsten mit viel Spaß und tollen Geschichten? Dann ist dieser Kurs der Richtige für dich. Gemeinsam erweitern wir unseren Wortschatz und wiederholen das, was während des Schuljahres unklar war.

Kurssprache

Italienisch

Beginn

05.08.2024

Ende

09.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:00 Uhr

Dauer

900 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Eppan an der Weinstraße  
Sigmundskronerstraße 10



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

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

**Zielgruppe**  
Kinder und Jugendliche

**Referent/in**  
Stefano Di Gaspero

**Gebühr**  
119 €

**Anmeldeschluss**  
08.07.2024

**Kursanbieter**  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## 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**  
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     | Ende       | Kurstage    |
| 10.09.2024 | 15.10.2024 | 36          |
| Beginnzeit | Endzeit    | Dauer       |
| 18:30 Uhr  | 19:30 Uhr  | 360 Minuten |

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

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)

## EINFÜHRUNGSKURS FÜR MENTOREN

### menschliche Unterstützung für Mitmenschen

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

unabhängig vom Ausgang einer Krise, wissen krisenerfahrene Unternehmer\*innen/Führungskräfte/Freiberufler\*innen am besten, wie es sich anfühlt, wenn man nicht mehr ein noch aus weiß. Ihre Erfahrung kann für andere Unternehmer\*innen/Führungskräfte/Freiberufler\*innen der erste Schritt aus der Ohnmacht sein. In einer zweitägigen Weiterbildung lernen Sie anhand von Theorieinputs, Beispielen, Übungen und Rollenspielen die Grundlagen von Kommunikation und Gesprächsführung sowie personenzentrierter Beratung kennen, können diese erfahren und sich darin „üben“. Ziel der



## Corsi & Percorsi

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

Ausbildung ist es, morgen anderen Unternehmer\*innen/ Führungskräfte/ Freiberufler\*innen und Menschen über eine schwierige Situation hinweg helfen zu können.

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

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

04.05.2024

## Ende

14.06.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

780 Minuten

## Beschreibung Zeit

Mittagspause von 12:30 - 14:00

## Ort

ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

## Zielgruppe

Unternehmer\*Innen, Führungskräfte, Mitarbeiter, Freiberufler und Interessierte

## Referent/in

Renate Dr. Ausserbrunner

## Gebühr

0 €

## Anmeldeschluss

12.06.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

## 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



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 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

Deutsch, Italienisch

### 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

## 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)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

-

### Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Referent/in

Elisabeth Mair

### Gebühr

108 €

### Anmeldeschluss

28.10.2024



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 Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

Wir entspannen uns tief in diesem Klangerlebnis mit archaischen Klängen 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  
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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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)

# 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



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

Referent/in  
Isabella Maier

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

Gebühr  
90 €

Anmeldeschluss  
31.10.2024

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 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

Beginn  
10.09.2024

Ende  
15.10.2024

Kurstage  
36

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 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  
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)

## 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  
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**  
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)

## Allegro Italiano - Grundschule Eppan

**Themenbereich**  
Italienisch als Zweitsprache

**Kursbeschreibung**  
Italienisch Intensiv.

Bei diesem Kurs tauchen die Kinder auf unterhaltsame Art und Weise in die italienische Sprache ein. Auf dem Programm stehen Spiele, Geschichten und Lieder, sowie Lese- und Schreibübungen, um den Wortschatz und die Grammatik zu festigen. Die spielerischen Aktivitäten sind dem jeweiligen Alter angepasst, sie fördern die Zusammenarbeit in der Gruppe und wecken die



## Corsi & Percorsi

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

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

Neugierde für die andere Sprache und Kultur. Die Kinder können für ein oder zwei Wochen (77 € bzw. 105 €) eingeschrieben werden: 16. - 20.08.2021 und/oder 23. - 27.08.2021. Detaillierte Informationen erhalten Sie in unseren Sekretariaten.

<br>

<br/>

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/U2W3DsRVh6ZhNgon2G9Y).

</p>

## Kurssprache

Italienisch

### Beginn

19.08.2024

### Ende

30.08.2024

### Kurstage

10

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

2100 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Eppan an der Weinstraße

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Giorgia Bovo

## Gebühr

105 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

alpha beta piccadilly - Bozen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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.

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### 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

-



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

-

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

## Italienisch für die Grundschule Mit Spiel und Spaß Italienisch wiederholen

Themenbereich  
Italienisch als Zweitsprache

### Kursbeschreibung

Du möchtest auch im Sommer ein bisschen Italienisch üben? Am liebsten mit viel Spaß und tollen Geschichten? Dann ist dieser Kurs der Richtige für dich. Gemeinsam erweitern wir unseren Wortschatz und wiederholen das, was während des Schuljahres unklar war.

Kurssprache  
Italienisch

Beginn  
19.08.2024

Ende  
23.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
900 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Kaltern an der Weinstraße  
Paterbichl 1

Zielgruppe  
Kinder und Jugendliche

Referent/in  
Alberto Rugosi

Gebühr  
119 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

22.07.2024

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Italiano Attivo 12-14 anni

## Themenbereich

Italienisch als Zweitsprache

## Kursbeschreibung

Spielend vertiefen GrundschülerInnen in diesem Intensivkurs ihre Italienischkenntnisse. Bei spannenden Geschichten und lustigen Liedern festigen sie wie nebenbei Wortschatz und Grammatik. Die Kursinhalte sind dem jeweiligen Alter angepasst. Die Einteilung der Kursgruppen erfolgt anhand der besuchten Klasse.

<br>

</br>

Anmeldung: 12.02. - 31.05.2024

<br>

<br/>

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/wKOOq2o8eDznLWPobctG).

</p>

## Kurssprache

Italienisch

## Beginn

19.08.2024

## Ende

30.08.2024

## Kurstage

10

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

13:00 Uhr

## Dauer

2400 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  
Paterbichl 1

Zielgruppe  
Kinder

Referent/in  
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr  
114 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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  
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**  
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

**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)

## Allegro italiano 7 - 11 Jahre

**Themenbereich**  
Italienisch als Zweitsprache

**Kursbeschreibung**  
Spielend vertiefen GrundschülerInnen in diesem Intensivkurs ihre Italienischkenntnisse. Bei spannenden Geschichten und lustigen Liedern festigen sie wie nebenbei Wortschatz und Grammatik. Die Kursinhalte sind dem jeweiligen Alter angepasst. Die Einteilung der Kursgruppen erfolgt anhand der besuchten Klasse.

<br>



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
</br>

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldung: 12.02. - 31.05.2024

<br>

<br/>

<p>

Zum <a href="https://zfrmz.com/wKOOq2o8eDznLWPobctG" target="\_blank">Anmeldeformular</a>.

</p>

Kurssprache  
Italienisch

Beginn  
19.08.2024

Ende  
30.08.2024

Kurstage  
10

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
13:00 Uhr

Dauer  
2400 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Kaltern an der Weinstraße  
Paterbichl 1

Zielgruppe  
Kinder

Referent/in  
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr  
114 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

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

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Referent/in

Anita Runggaldier

### Gebühr

120 €

### Anmeldeschluss

15.10.2024



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)

## Allegro Italiano - Montan

Themenbereich  
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung  
Italienisch Intensiv.

Bei diesem Kurs tauchen die Kinder auf unterhaltsame Art und Weise in die italienische Sprache ein. Auf dem Programm stehen Spiele, Geschichten und Lieder, sowie Lese- und Schreibübungen, um den Wortschatz und die Grammatik zu festigen. Die spielerischen Aktivitäten sind dem jeweiligen Alter angepasst, sie fördern die Zusammenarbeit in der Gruppe und wecken die Neugierde für die andere Sprache und Kultur (105 €) eingeschrieben werden. 19.08 -30.08.2024 Detaillierte Informationen erhalten Sie in unseren Sekretariaten.

<br>

<br/>

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/sR77Jue3DhIfGDL0bT0o).

</p>

Kurssprache  
Italienisch

Beginn  
08.07.2024

Ende  
19.07.2024

Kurstage  
10

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:30 Uhr

Dauer  
2100 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Montan  
Schulgasse 9



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

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Didaktische Abteilung von alpha beta piccadilly

## Gebühr

105 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

alpha beta piccadilly - Bozen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



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