



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Qi Gong

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Kurssprache
Deutsch

Beginn
30.01.2024

Ende
28.05.2024

Kurstage
14

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:00 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Silbergasse 5

Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene

Referent/in

Conny Chicken

Gebühr

180 €

Anmeldeschluss

26.01.2024

Kursanbieter

Freie Malschule Bozen

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Conny Chicken

Tel. 3470413984

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates - im Freien

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Wir verlegen in den Frühlingsmonaten das Pilates ins Freie. Auf der Talferwiese wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis. Pilates verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
24.04.2024

Ende
31.07.2024

Kurstage
14

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen

Zielgruppe

Referent/in
Christian Villella

Gebühr
155 €

Anmeldeschluss
24.04.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
KVW Bildung Bozen

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Make-Up Artist - corso professionalizzante

Themenbereich
Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Bellezza, fascino, stile... Da sempre il make-up valorizza l'estetica del viso, esaltandone i pregi e le peculiarità e, nel contempo, mascherandone le eventuali imperfezioni.

In un mondo fortemente orientato all'immagine e al linguaggio visivo, il make-up, oltre ad esserne parte integrante, rappresenta anche un'interessante e dinamica opportunità di sbocco professionale.

Modalità

Il corso make up artist prevede un totale di 90 ore, suddivise in lezioni teorico-pratiche tenute a cadenza settimanale il lunedì presso la sala formazione di via Orazio 39 a Bolzano. Al termine del corso, dopo l'esame conclusivo, comprendente una prova scritta ed una sessione pratica di make up su modella, verrà rilasciato un attestato di competenza con valutazione del docente.

Tetto di frequenza minimo obbligatorio pari all'80%. L'iniziativa è realizzata in collaborazione con RVB LAB Make Up by Diego Dalla Palma Milano.

Programma

Elementi di cosmetologia, i prodotti professionali e il loro utilizzo, la teoria del colore e la diagnosi cromatica, lo studio della simmetria del viso

l'esame dei volumi, la geometria dell'arcata sopraccigliare, analisi di immagini nella moda, nel cinema e nella vita quotidiana, volto, occhi e labbra: analisi delle caratteristiche morfologiche e loro correzione, l'utilizzo del chiaroscuro e l'applicazione del fard, illusione ottica e correzioni, il trucco di base, il trucco acqua e sapone, il trucco da giorno/sera, il trucco da sposa, il trucco fotografico.

Kurssprache
Italienisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
23.09.2023

Ende
05.06.2024

Kurstage
257

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
5400 Minuten

Beschreibung Zeit

13 lezioni settimanali al lunedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00

Ort

via Orazio 43/a

Zielgruppe

Estetiste, coiffeur, , Tutte le interessate/i, Estetiste, personale SPA e wellness., Coiffeur, nail-art, profumerie.

Referent/in

Giampiero Raise

Gebühr

1000 € Importo suddiviso in 4 rate trimestrali di 250,00

Anmeldeschluss

30.05.2024

Kursanbieter

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Detailseite zum Kurs

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-artist-corso-di-formazione/>

Ansprechperson

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it

Il trucco d'età - focus pratico

Themenbereich

Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Come avere un trucco sempre perfetto anche oltre una certa età? Quali sono le tecniche, gli strumenti e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?



Corsi & Percorsi

corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Il corso dedicato al make up d'età illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come nascondere i difetti, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco che si armonizzi con un volto ed una pelle non più giovani, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile, a qualsiasi età.

Programma

la base per l'età

le correzioni per l'età

gli ombretti da utilizzare e quelli da evitare

correzione delle labbra e codice a barre

Kurssprache

Italienisch

Beginn

15.09.2023

Ende

31.05.2024

Kurstage

260

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Ort

via Orazio 43/a

Zielgruppe

Adulti

Referent/in

Gian Piero Raise

Gebühr

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Anmeldeschluss

31.05.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
CESFOR - Centro Studi e Formazione

Detailseite zum Kurs
<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-deta/>

Ansprechperson
Silva Corvetta
Tel. 0471272690
Email info@cesfor.bz.it

Il trucco per tutti i giorni - focus pratico

Themenbereich
Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Come avere un trucco perfetto tutti i giorni? Quali sono le tecniche e i colori più in voga? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al makeup quotidiano illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

Kurssprache
Italienisch

Beginn
15.09.2023

Ende
31.05.2024

Kurstage
260

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
22:00 Uhr

Dauer
540 Minuten

Beschreibung Zeit
Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Ort
via Orazio 43/a

Zielgruppe
Adulti

Referent/in
Gian Piero Raise



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Anmeldeschluss

31.05.2024

Kursanbieter

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Detailseite zum Kurs

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-per-tutti-i-giorni/>

Ansprechperson

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it

Le sopracciglia - focus pratico

Themenbereich

Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Impariamo a truccare, correggere, infoltire, colorare e adattare l'arcata sopraccigliare sotto la guida di un make up artist professionista. Il corso è a forte impronta pratica.

Programma

come correggere le sopracciglia epilandole

i prodotti specifici

come togliere cinque anni allo sguardo

come fissare, infoltire e colorare le sopracciglia

il trattamento delle sopracciglia

Kurssprache

Italianisch

Beginn

15.09.2023

Ende

31.05.2024

Kurstage

260

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

via Orazio 43/a

Zielgruppe

Adulti

Referent/in

Gian Piero Raise

Gebühr

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Anmeldeschluss

31.05.2024

Kursanbieter

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Detailseite zum Kurs

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-eyebrow-mini-tour-le-sopracciglia/>

Ansprechperson

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it

Il trucco da sera - focus pratico

Themenbereich

Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Come avere un trucco perfetto per una serata speciale? Quali sono le tecniche e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al makeup da sera illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco da dedicare ad un'occasione particolare, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula. Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

Programma

come trasformare un trucco da giorno in un trucco serale

ciglia finte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
ombretti perlati e satinati
smoky eyes

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Italienisch

Beginn
15.09.2023

Ende
31.05.2024

Kurstage
260

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
22:00 Uhr

Dauer
540 Minuten

Beschreibung Zeit
Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Ort

via Orazio 43/a

Zielgruppe
Adulti

Referent/in
Gian Piero Raise

Gebühr
60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Anmeldeschluss
31.05.2024

Kursanbieter
CESFOR - Centro Studi e Formazione

Detailseite zum Kurs
<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-da-sera/>

Ansprechperson
Silva Corvetta
Tel. 0471272690
Email info@cesfor.bz.it

Essverhalten entwickeln

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.10.2023

Ende

03.06.2024

Kurstage

244

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

1350 Minuten

Beschreibung Zeit

Vorgespräch erforderlich

Ort

Bozen

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Zielgruppe

Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen, und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben.

Referent/in

Birgit Gegenfurtner

Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15)

Anmeldeschluss

03.06.2024

Kursanbieter

GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Birgit Gegenfurtner

Tel. 329-4644013

Email info@gestaltakademie-suedtirol.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster
- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.06.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
15:30 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in
Michele Cattani

Gebühr
142 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss
05.06.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hdsweiterbildung .
Tel. 0471310325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Klangschalen Kurs und Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat
Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Blockaden.

Themenbereich
Massage

Kursbeschreibung
Klangschalen schenken Ruhe und Gelassenheit, nach einer Anwendung fühlen sie sich leichter, zentriert und klar.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Nach dem Grundkurs können sie entscheiden ob mit der professionellen Ausbildung weitermachen, wo sie am Ende ein Zertifikat bekommen, mit dem sie beruflich arbeiten können.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bereits an den ersten 2 Tagen erlernen Sie die Anwendung der Klangschalen am eigenen Körper, die Aurareinigung, das richtige Anspiel, eine Klangentspannung für den Rücken und vieles mehr.

Bei der Klangmassage nach AnKlang ist es die tiefgehende Sanftheit und Achtsamkeit, die es ermöglicht den Klängen und Schwingungen in tiefe Schichten des Körpers und des Geistes einzufließen. Das zentrale Thema bei der Klangmassage ist die Tiefenentspannung und das „Loslassen“, körperlich (Verspannungen) wie geistig (Gedanken).

Weitere Inhalte der professionellen Ausbildung:

Erkennen u. Ausgleichen energetischer Dissonanzen und Lösen von Blockaden.

Visualisierungstechniken, Intuitionsübungen und emphatische Gesprächsführung,

Ethik und praktische Hinweise zu Versicherung, Privacy und eigene Tätigkeit.

Am Ende bekommen Sie das Zertifikat mit dem Sie eine neue Berufslaufbahn starten können.

Detaillierte Infos und Preis <https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/102-blockseminar-klangmassage-anklang.html>

Die nächste Wochenendausbildung beginnt im Herbst 2024.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

13.07.2024

Ende

28.07.2024

Kurstage

8

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

3120 Minuten

Beschreibung Zeit

Klangmassage I am 13. und 14. Juli von 9- 17 Uhr (auch einzeln buchbar!).

Klangmassage II und III am 23. Juli von 15-20 Uhr bis 28. Juli jeweils von 9 bis 17 Uhr - (insgesamt 6 Tage).

Klangmassge IV im Herbst 2024

Ort

Bozen

Duca d'Aosta Allee

Zielgruppe

Interessierte

Seite: 13/34

Gedruckt am: 27.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Anna Matteazzi

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

240 € Modul I sind 240,00€ - inkl. Skript

Anmeldeschluss

28.07.2024

Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email info@anklang.it

Ginnastica mantenimento

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

La ginnastica di mantenimento ha come base esercizi di tonificazione di tutti i principali gruppi muscolari. Le lezioni prevedono l'alternanza di diversi ausili. Migliora la velocità del passo, la capacità di salire le scale, favorisce l'aumento del tessuto magro, della massa muscolare e della forza.

Kurssprache

Beginn

09.04.2024

Ende

30.05.2024

Kurstage

15

Beginnzeit

16:30 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Kurssprache



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
09.04.2024

Ende
04.06.2024

Kurstage
9

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
10:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Terza età

Referent/in
Zanettini Gisella

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Hatha Yoga con Claudia

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Lo yoga propone la cura del proprio corpo attraverso le posture fisiche e la respirazione. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, a conoscerlo meglio ed a capire le sue esigenze.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Beginn
24.04.2024

Ende
29.05.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
19:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe

Adulti, Terza età, Giovani

Referent/in

Claudia Maggiotto

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn

09.01.2024

Ende

06.06.2024

Kurstage

17

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe

Adulti, Giovani

Referent/in

GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
09.04.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

GAG con Sara

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Migliora e tonifica gambe, addominali e glutei. Vince la cellulite aumenta la resistenza. Il workout viene eseguito in gruppo a ritmo di musica

Kurssprache

Beginn
09.01.2024

Ende
28.05.2024

Kurstage
16

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
Sara D'Amato



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Ginnastica posturale Gisella

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Attività motoria che aiuta a mantenere l'elasticità e la tonificazione dei muscoli.

Kurssprache

Beginn
09.04.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
16

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
11:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Terza età



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Zanettini Gisella

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates posturale con Gisella

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
08.04.2024

Ende
05.06.2024

Kurstage
16

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Giovani, Adulti

Referent/in
Zanettini Gisella

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
09.04.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Total Body con Sara

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Beginn
18.06.2024

Ende
12.09.2024

Kurstage
12

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe

Adulti, Giovani

Referent/in

Sara D'Amato

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates con Gisella

Themenbereich
Gymnastik



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
08.04.2024

Ende
05.06.2024

Kurstage
16

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
Zanettini Gisella

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
03.05.2024

Ende
31.05.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

Kurssprache

Beginn
18.10.2023

Ende
30.06.2024

Kurstage
48

Beginnzeit
11:00 Uhr

Endzeit
12:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Terza età

Referent/in
Ilaria Marino



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Gebühr

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Ginnastica dolce

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

Kurssprache

Beginn
11.04.2024

Ende
30.05.2024

Kurstage
14

Beginnzeit
09:30 Uhr

Endzeit
10:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Terza età, Adulti



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Ilaria Marino

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Ginnastica dolce con Tiziana

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

Kurssprache

Beginn
23.01.2024

Ende
30.05.2024

Kurstage
12

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
11:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Terza età, Adulti

Referent/in
Polla Tiziana

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Funtional Training con Sara

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Lezione a ritmo di musica a basso e medio impatto con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi che permette di ottenere una tonificazione generale di gambe, addome, glutei e braccia, migliorando anche la circolazione e la postura.

Kurssprache



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.01.2024

Ende
30.05.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
Sara D'Amato

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Total Body con Sara

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Beginn
08.01.2024

Ende
27.05.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
Sara D'Amato

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

[Detailseite zum Kurs](#)

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mix tonic con Jasmine

Themenbereich
Gymnastik



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Migliora e tonifica gambe, addominali e glutei. Vince la cellulite e aumenta la resistenza aerobica.

Kurssprache

Beginn
18.04.2024

Ende
30.05.2024

Kurstage
10

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti

Referent/in
Prandini Jasmine

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email