



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Klangschalen Grundkurs

Themenbereich

Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Mit den obertonreichen Klängen der tibetischen Klangschalen können Sie sehr schnell tief entspannen und eine ganz besondere Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen. Die feinen Vibrationen der Klangschalen direkt auf den bekleideten Körper angewandt, können Verspannungen lösen und die Energie kann wieder frei fließen.

Ziel dieses Kurses ist es, das richtige Anspiel zu erlernen, diese auf den eigenen Körper anzuwenden und harmonisierende und kräftigende Techniken zu erlernen, für sich und andere.

Das Erlernte können Sie in ihrem Berufsbild integrieren, z.B.: bei klassischen Massagen, bei Schönheitsbehandlungen, im Wellness sowie bei therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen.

Nach diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit mit der Professionellen Klangmassage Ausbildung bei AnKlang weiterzumachen, wo Sie ein Zertifikat erhalten und damit eine neue berufliche Tätigkeit ausüben können.

Beitrag und detailliertes Programm vom Grundkurs und der gesamten Ausbildung unter
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Kostenlose Infotreffen gerne auf Anfrage.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

26.10.2024

Ende

27.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:30 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

AnKlang



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr
275 € Inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

Anmeldeschluss
25.10.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 3394662753
Email info@anklang.it

Formazione prof. massaggio campane tibetane con certificato

Puoi iniziare con il corso base campane tibetane e dopo decidere se continuare

Themenbereich
Massage

Kursbeschreibung

Le campane tibetane donano pace e serenità, aiutano contro lo stress e la tensione, liberano da blocchi e aumentano l'equilibrio energetico.

Le campane tibetane sono un ottimo strumento per aumentare il benessere, applicabili con bambini, anziani, persone con disabilità e in aree terapeutiche, educative e infermieristiche, come anche nel settore del benessere e in famiglia.

Con il certificato puoi intraprendere un novo percorso lavorativo.

La formazione è adatta per chi vuole impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale, come anche l'uso personale e in famiglia.

Il primo fine settimana si svolge il corso base di campane tibetane, prenotabile anche singolarmente. Poi potrai decidere con calma se continuare con la formazione professionale di massaggio sonoro.

Al termine della formazione riceverai il certificato!



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Già nel corso base imparerai ad usare le campane tibetane sul tuo corpo, fare un rilassamento per la schiena a qualcuno, purificare l'aura, gli ambienti, impari la tecnica di suono ed esercizi per la vita di tutti i giorni e molto altro...

Informazioni dettagliate, date e prezzi su <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze informative gratuite su richiesta

Iscrizioni e informazioni: info@anklang.it e tel.339466 2753

Kurssprache

Italienisch

Beginn	Ende	Kurstage
26.10.2024	23.03.2025	11
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	17:00 Uhr	4200 Minuten

Beschreibung Zeit

Date di tutta la formazione:

- Campane tibetane I il 26 e 27 ottobre (prenotabili anche singolarmente) - diversi appuntamenti durante l'anno!
- Massaggio sonoro II il 13 fino 15 dicembre 2024
- Massaggio sonoro III il 21 fino 23 febbraio 25
- Massaggio sonoro IV il 21 fino 23 marzo 25

Orario il venerdì 15-20 e il sabato e domenica 9-17.

Ort

Zielgruppe

Referent/in
Anna Matteazzi



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

275 € corso base con dispensa e certificato

Anmeldeschluss

25.10.2024

Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email info@anklang.it

Professionelle Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat

Sie können mit dem Grundkurs beginnen und dann mit Ruhe entscheiden ob weitermachen!

Themenbereich

Massage

Kursbeschreibung

Mit dem Zertifikat kannst du auch neben- und hauptberuflich arbeiten.

Erlerne diese wirksame Entspannungsmethode, die Stress, Verspannungen, Blockaden löst und für mehr innere Ruhe und Wohlbefinden sorgt.

Die Klangschaalen sind vielseitig anwendbar, mit Kindern, Menschen mit Beeinträchtigung und in therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen sowie im Wellness und in der Familie.

Die Anwendung ist auch für den privaten Gebrauch geeignet.

Du kannst mit dem Grundkurs beginnen und danach mit Ruhe entscheiden ob weitermachen! Bereits an den ersten 2 Tagen erlernst du die Anwendung der Klangschaalen am eigenen Körper, die Rückenentspannung, die Aurareinigung, das richtige Anspiel und vieles mehr....

Am Ende der 4 Module (11 Tage) nach theoretischer und praktischer Arbeit bekommst du das Zertifikat.

Mein eigener Erfahrungsschatz von über 10 Jahren Arbeit mit Klangschaalen wird an die Teilnehmer weitergegeben sowie das Wissen, das ich mir in den unterschiedlichen Klangschaalen-Schulen angeeignet habe.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Themen der Ausbildung in Kürze:

Klangmassage I: An diesem Wochenende erlernst du die Spieltechnik, wertvolle Übungen für den Alltag, die Eigenklangmassage, die Aurareinigung sowie Raumreinigung und Rückenentspannung für jemanden.

Klangmassage II: Hier lernst du, entspannende Klangmassagen bei anderen anzuwenden und selbst die wohltuende Wirkung zu spüren sowie das Erkennen und Ausgleichen von energetischen Dissonanzen im Körper.

Klangmassage III: Techniken zum Lösen von Blockaden, Visualisierungstechniken und Intuitionsübungen, wertungsfreie und emphatische Gesprächsführung.

Abschlußseminar mit Zertifikat: Fallbeispiele erarbeitet, die Chakrenreinigung erlernen und organisatorische Hinweise sowie die Praxisgestaltung behandeln. Nach schriftlicher und praktischer Prüfung erhaltest du das Zertifikat.

Beitrag für die Ausbildung und Inhalte <https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Sommer Kompakt Ausbildung auch möglich!

Kostenlose Info-Treffen gerne auf Anfrage.

Details zum Grundkurs:

<https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/103-klangschalen-i-entspannen-und-selbst-anwenden-grundkurs.html>

Kontaktiere mich gerne für einen kostenlosen Info-Termin
unter 339 4662753 und info@anklang.it

In italienischer Sprache hat die Ausbildung andere Termine.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
26.10.2024

Ende
09.03.2025

Kurstage
11

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
4300 Minuten

Beschreibung Zeit

Termine:

- Klangschalen I Grundkurs am 26.-27. Oktober 2024 (auch einzeln buchbar) - mehrere Termine das ganze Jahr über!
- Klangmassage II am 29. November -1. Dezember 2024
- Klangmassage III am 14. bis 16. Februar 2025
- Klangmassage IV am 7. bis 9. März 25

Zeiten: am Freitag jeweils 15-20 Uhr und Samstag und Sonntag 9-17 Uhr.

Ort

Bozen
Duca d'Aosta Allee

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Anna Matteazzi

Gebühr

275 € Modul I inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

Anmeldeschluss

25.10.2024

Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Ansprechperson

Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gesunder Rücken am Arbeitsplatz

Training zur Steigerung der Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Bandscheibenleiden: Beschwerden im Rücken sind häufig auf mangelhafte Bewegung oder eine einseitige Belastung zurückzuführen. Besonders langes Sitzen bzw. Fehlhaltungen am Arbeitsplatz können Schmerzen verursachen. Die Kernfrage ist: "Wie gehe ich mit mir um?"

In diesem Kompakttraining lernen Sie einen neuen Ansatz kennen. "Rückenstark" ist eine Kombination aus Haltungstraining, Stärkung des Körperbewusstseins und Aneignen von neurobiologischem Wissen, um den Rücken wieder stark zu machen. Sie erlernen kurze, praktische Übungen zur Prävention von Rückenschmerzen, die sich auch am Arbeitsplatz gut durchführen lassen.

Das Training dient zur Steigerung von Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz - ein Nutzen für den Einzelnen und das Unternehmen.

- Grundlagen zur Wirbelsäule
- Was gibt mir Halt/ung?
- Individuelle Situation und Zieldefinition
- Das Zahnradmodell
- Der Handynacken u. a. Konzentrationskiller
- Praxis: Rückenübungen, Haltungstraining, Selbstwahrnehmung
- Tipps für den Alltag
- Selbsthilfetricks zur Umsetzung

Kurssprache

Deutsch

Beginn

24.10.2024

Ende

24.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Bozen
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Alle, die viel Zeit am Schreibtisch oder vor dem PC verbringen

Referent/in

Petra Gamper

Gebühr

79 € + MwSt.

Anmeldeschluss

17.10.2024

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10895>

Ansprechperson

Tel.
Email

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.

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.

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.



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Referent/in

Anna Matteazzi

Gebühr

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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.

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



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

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



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

- 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.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

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

48 € hds- und EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss

05.06.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

[hdsweiterbildung](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it) .

Tel. 0471310323

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it



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

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
Giovani, Adulti

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Gebühr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

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

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates 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
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
Terza età, Adulti



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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Terza età, 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

Beginn
09.04.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
GRAZIA MARALDI

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
08.04.2024

Ende
05.06.2024

Kurstage
16

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

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 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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Giovani, Adulti

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

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

Terza età, Adulti

Referent/in

Ilaria Marino

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

Essverhalten entwickeln

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache

Italienisch

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

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

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