



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.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.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

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tösendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch, Italienisch, Englisch

Beginn

02.10.2024

Ende

30.10.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste

Referent/in

Braunhofer Franziska

Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss

30.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Themenbereich

Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschinzer Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch, Englisch

Beginn

25.03.2024

Ende

04.11.2024

Kurstage

33

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

60 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

Ort

Partschins Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

Anmeldeschluss

04.11.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

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.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Teamgeist: Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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!

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

Alessandro Ercolani

Tatjana Finger

Gebühr

159 €

Anmeldeschluss

29.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga im Freien

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

17.07.2024

Ende

21.08.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

19:30 Uhr

Endzeit

21:00 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Nals

Petermannweg 7

Zielgruppe

Referent/in

Katharina Dennert Zeller

Gebühr

105 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates im Freien

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Open Air ... wir verlegen in den Sommermonaten das Pilates ins Freie. Unter schattigen Bäumen in freier Natur wird das figurformende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
27.06.2024

Ende
25.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:00 Uhr

Dauer
300 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran

Zielgruppe

Referent/in
Fachreferent / Fachreferentin



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
65 € Gebühr

Anmeldeschluss
27.06.2024

Kursanbieter
KVW Bildung Meran

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Natur- und Waldpädagogik für Wanderleiter:innen

Gäste auf Wanderungen mit Elementen aus der Natur begeistern

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung
Naturpädagogisches Handwerkszeug für den Rucksack.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.06.2024

Ende
07.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Wanderführer/leiter

Referent/in
Christina Anna Frank Christina Anna



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

99 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Sabine Kaufmann

Tel. 0471057100

Email bildungshaus@lichtenburg.it

Entspannt durch den Sommer ... Yoga im Freien

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

In den Sommermonaten rollen wir unsere Yogamatte im Grünen aus. Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

26.06.2024

Ende

24.07.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

18:30 Uhr

Endzeit

19:30 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Zielgruppe

Referent/in

Barbara Kuen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
75 € Gebühr

Anmeldeschluss
26.06.2024

Kursanbieter
KVW Bildung Meran

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

44 €

Anmeldeschluss

20.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
05.06.2024

Ende
25.09.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
20:30 Uhr

Endzeit
23:30 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Referent/in

Claudia Gilli

Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss

25.09.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-5684/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Personal Coaching

Die innere Ruhe finden

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Kurssprache

Englisch, Deutsch

Beginn

02.05.2024

Ende

24.10.2024

Kurstage

26

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

90 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort

Partschins

Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen, Gesundheitsbewusste Menschen

Referent/in

Martin Kiem

Gebühr

120 € Coaching 90 Minuten

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Yoga im Freien

60-minütige ganzheitliche Hatha Vinyasa Einheit

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe. Yoga als Übungsweg bietet viele Instrumente wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.05.2024

Ende
05.06.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
300 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran

Zielgruppe

Referent/in
Barbara Kuen

Gebühr
75 €

Anmeldeschluss
08.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
KVW Bildung Meran

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinzer Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Kurssprache
Englisch, Deutsch

Beginn
02.05.2024

Ende
24.10.2024

Kurstage
26

Beginnzeit
08:45 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

Referent/in

Martin Kiem

Claudia Gilli

Gebühr

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gsund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

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.

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

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschiner Wasserfall Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinster Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

Beginn

27.03.2024

Ende

29.05.2024

Kurstage

10

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste

Referent/in

Braunhofer Franziska

Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss

29.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-3490/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Sitzen ist das neue Rauchen! Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

35 €

Anmeldeschluss

25.05.2024

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.

Kurssprache

Deutsch

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Agnes Nagy

Gebühr

18 €

Anmeldeschluss

01.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Christian Zöschg

Evi Kerschbaumer

Gebühr

95 €

Anmeldeschluss

01.07.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

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.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

20.06.2024

Ende

11.07.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

12:40 Uhr

Endzeit

13:40 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort

Meran

Ortweinstr. 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Debora Costa

Gebühr

44 €

Anmeldeschluss

20.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it