



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

Kursanbieter  
KVW Bildung Bozen

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.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.

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.

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



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

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

**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

**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](mailto:info@anklang.it)

# Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**  
Rückengesundheit



## Corsi & Percorsi

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

- 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

### 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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Michele Cattani

Gebühr  
110 € EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss  
05.06.2024

Kursanbieter  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs  
-

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

## 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.

### 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



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

## 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

## 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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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

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  
-

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

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ginnastica mantenimento

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung



## Corsi & Percorsi

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

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.

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

## Kurssprache

### Beginn

09.04.2024

### Ende

30.05.2024

### Kurstage

15

### Beginnzeit

16:30 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

## Zielgruppe

Adulti, Giovani

## Referent/in

Ilaria Marino

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

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

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



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

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

## 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

Referent/in  
Zanettini Gisella

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

## 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  
-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani

Referent/in  
GRAZIA MARALDI



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  
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

## 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

-



Kurssprache



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

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

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

## 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](https://corsielpercorsi.retecivica.bz.it)

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

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

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://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](mailto:info@cesfor.bz.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](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Kurssprache  
Italienisch

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://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, Estetiste, personale SPA e wellness., Coiffeur, nail-art, profumerie. , Estetiste, coiffeur,

### 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](mailto:info@cesfor.bz.it)

## Total Body con Sara

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung



## Corsi & Percorsi

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

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.

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.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

ombretti perlati e satinati

smoky eyes

### 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

### 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-da-sera/>

## Ansprechperson

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email [info@cesfor.bz.it](mailto: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](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://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](mailto:info@cesfor.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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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  
Giovani, Adulti

Referent/in  
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss

-

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.



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



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

## 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

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

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

[Detailseite zum Kurs](#)

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ginnastica dolce

Themenbereich  
Gymnastik



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

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

## 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     | Ende       | Kurstage  |
| 11.04.2024 | 30.05.2024 | 14        |
| Beginnzeit | Endzeit    | Dauer     |
| 09:30 Uhr  | 10:30 Uhr  | 0 Minuten |

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Terza età

Referent/in  
Ilaria Marino

## 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

## 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  
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Terza età

Referent/in  
Polla Tiziana

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

## 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

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  
Giovani, Adulti

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

## Mix tonic con Jasmine

Themenbereich  
Gymnastik

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



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

Referent/in  
Prandini Jasmine



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

Gebühr

Anmeldeschluss

-

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

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email