



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

### Kursprache

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

### Gebühr

44 €

### Anmeldeschluss

20.06.2024

### Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

### Gebühr

35 €

### Anmeldeschluss

25.05.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# 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

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Evi Kerschbaumer

Christian Zöschg



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

-

## Ort

Meran

Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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