



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

13.06.2024

### Ende

11.07.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

20:00 Uhr

### Endzeit

21:00 Uhr

### Dauer

300 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Bruneck  
Herzog-Diet-Straße 1

### Zielgruppe

### Referent/in

Sonja Stoll

### Gebühr

59 €

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

## Kursbeschreibung

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
08.06.2024

Ende  
09.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
10:00 Uhr

Endzeit  
14:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Ahrntal  
Am Mitterbach - Weissenbach 22

Zielgruppe

Referent/in  
Elisa Oberhollenzer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Elfriede Herta Forer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

262 € pro Person im Doppelzimmer

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Pilates im Freien

## Themenbereich

Gymnastik

## Kursbeschreibung

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

13.06.2024

## Ende

11.07.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

19:00 Uhr

## Endzeit

20:00 Uhr

## Dauer

300 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bruneck  
Herzog-Diet-Straße 1



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zielgruppe

Referent/in

Sonja Stoll

Gebühr

59 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it