



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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
- 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



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

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

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  
80 € hds-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](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

## Leadership sana

Themenbereich  
Arbeitssicherheit, Brandschutz

### Kursbeschreibung

Sul posto di lavoro, il fattore che influisce maggiormente sulla salute e il benessere, è il diretto responsabile con il suo metodo dirigenziale. In un'epoca di carenza di collaboratori e di stress elevato, si tratta di una risorsa da non sottovalutare e, anzi, da sfruttare, per garantire la salute dei collaboratori e la loro permanenza in azienda. Questo seminario trasmette quindi le basi per una sana gestione dirigenziale – sia per i dirigenti stessi che per i rispettivi collaboratori.



## Corsi & Percorsi

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

- Competenza dirigenziale e salute: fondamenti e dinamiche
- Peso psicosociale e risorse: cosa può aiutarmi a combattere lo stress?
- Atteggiamento interiore e dirigenza: cosa distingue una valutazione effettiva?
- Colloqui coi collaboratori e commenti critici nella quotidianità di un dirigente: come posso dirlo correttamente?

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

## Kurssprache

Italienisch

### Beginn

05.06.2024

### Ende

05.06.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

08:30 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

480 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Mezzo ai Piani 5

## Zielgruppe

## Referent/in

Ruth Gschleier

## Gebühr

110 € associati EbK

## Anmeldeschluss

04.06.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Unioneformazione .

Tel. 0471310323

Email [unioneformazione@unione-bz.it](mailto:unioneformazione@unione-bz.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kundenakquise im Web 2024

### Themenbereich

EDV und Informatik

### Kursbeschreibung

Wie erreiche ich heute als Unternehmen meine Kunden im Internet? Brauche ich dazu Social Media, Newsletter oder einen Blog? Google oder Youtube? Und was ist mit SEO?

Dieser Kurs bietet einen Überblick über die heutigen Möglichkeiten der Kundenakquise und den Aufbau von Kundenbeziehungen im Online-Bereich. Die Ausrichtungen der Kanäle sowie deren Vor- und Nachteile werden besprochen. Er bietet eine Hilfestellung für Betriebe, die ihre Onlinestrategie überdenken und verstehen wollen, wann welcher Online-Kanal der richtige ist.

- Wandel der Unternehmenskommunikation
- Onlinekommunikation – Facebook, Youtube, Newsletter und mehr
- Internetseite, Onlineshop
- Selber machen oder machen lassen
- Wie finde ich meine Strategie?

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

16.10.2024

### Ende

16.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Mitterweg, 5

### Zielgruppe

### Referent/in

Martin Viehweider



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Gebühr

100 € Nicht Mitglieder

### Anmeldeschluss

15.10.2024

### Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

hdsweiterbildung .

Tel. 0471 310323

Email hdsweiterbildung - unioneformazionhdsweiterbildung@hds-bz.it

## Erfolgreich mit E-Mail-Marketing

### Themenbereich

EDV und Informatik

### Kursbeschreibung

- Einführung ins E-Mail-Marketing
- E-Mail-Marketing-Software
- Strategie & Zielsetzung
- Zustellbarkeit der Mailings
- E-Mail-Design
- Starke Inhalte, die ankommen
- Der Versandprozess
- Erfolgsanalyse
- Exkurs-Themen

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

03.10.2024

### Ende

03.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-



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

Ort

Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Fedrigotti Thomas

Gebühr

75 € hds-Mitglieder

Anmeldeschluss

02.10.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

hds Weiterbildung .

Tel. 0471 310323

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



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