



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine aufrechte Haltung. Der Bauch wird sichtbar flacher.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.07.2024

Ende

01.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Kaltern an der Weinstraße
Oberplanitzing 32

Zielgruppe

Referent/in

Sonja Morandell

Gebühr

59 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wohltuendes Klangbad zum Vollmond Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich

Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

17.10.2024

Ende

17.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

21:15 Uhr

Dauer

75 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in

Anna Matteazzi

Gebühr

24 €

Anmeldeschluss

17.10.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
09.09.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
92

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:20 Uhr

Dauer
1040 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
208 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

02.09.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

09.09.2024

Ende

09.12.2024

Kurstage

13

Beginnzeit

19:35 Uhr

Endzeit

20:55 Uhr

Dauer

1040 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

208 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

09.09.2024

Ende

21.10.2024

Kurstage

7

Beginnzeit

19:35 Uhr

Endzeit

20:55 Uhr

Dauer

560 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan

Pillhofstr. 37

Zielgruppe



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
126 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Gsund und Munter

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Ein großes Potential der Gesundheit, der Freude und der Liebe zu sich selbst liegt in der Bewegung unseres Körpers. Achtsam spüren wir anhand der verschiedenen Übungen in unseren Körper hinein, lernen körperliche Widerstände zu erkennen, an ihnen zu arbeiten oder sie zu respektieren.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
01.10.2024

Ende
19.11.2024

Kurstage
50

Beginnzeit
15:30 Uhr

Endzeit
16:30 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
alle Interessierte

Referent/in
Elke Rautscher

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

BECKENBODEN die weibliche Mitte

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

Kurssprache
Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
10.09.2024

Ende
15.10.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:30 Uhr

Dauer
540 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Anita Runggaldier

Gebühr
120 €

Anmeldeschluss
03.09.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Feldenkrais 2

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewusst wahrzunehmen und zu verändern.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

12.11.2024

Ende

17.12.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Hrasdil Margit

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

05.11.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

www.zentrum-tau.it

Ansprechperson

Tel.

Email

Wohltuendes Klangbad zum Vollmond

Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich

Meditation, Entspannung



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

14.11.2024

Ende

14.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

21:15 Uhr

Dauer

75 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in

Anna Matteazzi

Gebühr

24 €

Anmeldeschluss

14.11.2024

Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel.

Email info@anklang.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

FELDENKRAIS KURS 1

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

10.09.2024

Ende

15.10.2024

Kurstage

36

Beginnzeit

18:30 Uhr

Endzeit

19:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

Referent/in

Margit Hrasdil

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

03.09.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
09.09.2024

Ende
21.10.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:20 Uhr

Dauer
560 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
126 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

02.09.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Beginn

04.11.2024

Ende

09.12.2024

Kurstage

36

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:20 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

Referent/in

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
108 €

Anmeldeschluss
02.12.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
04.11.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
36

Beginnzeit
19:35 Uhr

Endzeit
20:55 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
108 €

Anmeldeschluss
28.10.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Rückenfit durch Pilates

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Stärken wir unseren Rücken mit Pilates. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Durch bewusste Atmung, richtige Körperhaltung und fließende Bewegungen in den Übungen können Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
03.10.2024

Ende
07.11.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Isabella Maier

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
31.10.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Schwimmen für Erwachsene Schwimmtechnischulung

Themenbereich
Wassergymnastik und Schwimmen

Kursbeschreibung
In diesem Kurs verfeinern Sie die Technik des Brustschwimmens und erlernen das Rückenschwimmen und das Kraulen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
04.06.2024

Ende
20.06.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
Kalterer See 18

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in

Karl Konzert

Gebühr

95 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Yoga am See

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

10.06.2024

Ende

03.07.2024

Kurstage

8

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

720 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort
Eppan an der Weinstraße

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in
Erika Zelger

Gebühr
132 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga am See

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.06.2024

Ende
04.07.2024

Kurstage
8

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:30 Uhr

Dauer
720 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
St. Josef am See 24

Zielgruppe

Referent/in
Erika Zelger

Gebühr
132 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Wohltuendes Klangbad Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Wir entspannen uns tief in diesem Klangerlebnis mit archaischen Klängen von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

09.12.2024

Ende

09.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

21:15 Uhr

Dauer

75 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in

Anna Matteazzi

Gebühr

24 €

Anmeldeschluss

09.12.2024

Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel.

Email info@anklang.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Vinyasa und Ashtanga Yoga

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Entdecke die dynamische Welt von Vinyasa und Ashtanga Yoga. Perfekt für alle, die Entspannung suchen und ihre Konzentration verbessern möchten. Außerdem stärkst du deine Kondition, Kraft und Flexibilität, verbesserst deine Haltung und reduzierst Stress für ein zufriedeneres Leben.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

11.09.2024

Ende

13.11.2024

Kurstage

10

Beginnzeit

19:15 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

750 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Vanessa Plattner

Gebühr

125 €

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Kinderyoga: discover with all senses

Deutsch-Englischsprachiges Yoga für Kinder von 6-11 Jahren

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Kinder lernen nicht Yoga – sie erleben es mit allen Sinnen und das in zwei Sprachen: Kinder begeben sich spielerisch auf spannende Yogaabenteuer in deutscher und englischer Sprache. Yoga stärkt das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Körperwahrnehmung. Spiel, Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Are you curious?

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.07.2024

Ende
26.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
12:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
Rottenburgerplatz 3

Zielgruppe
Kinder und Jugendliche

Referent/in
Elise-Marie Hütterer

Gebühr
119 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

22.06.2024

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Feldenkrais 1

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

10.09.2024

Ende

15.10.2024

Kurstage

36

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Margit Hrasdil

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
03.09.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA KURS 1 Frühjahr

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
01.04.2024

Ende
10.06.2024

Kurstage
71

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:20 Uhr

Dauer
800 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

alle Interessierten gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in

Elisabeth Mair

Gebühr

170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

Anmeldeschluss

01.04.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA

gesundheitsbewusste Bewegung

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

01.04.2024

Ende

10.06.2024

Kurstage

10

Beginnzeit

19:35 Uhr

Endzeit

20:55 Uhr

Dauer

800 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe
alle gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

Anmeldeschluss
01.04.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Pilates mit Faszientraining im Freien

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
15.07.2024

Ende
31.07.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45/b

Zielgruppe

Referent/in
Verena Leimgruber

Gebühr
71 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

BECKENBODEN die weibliche Mitte

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

22.10.2024

Ende

26.11.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

10:30 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Anita Runggaldier

Gebühr

120 €

Anmeldeschluss

15.10.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates mit Faszientraining im Freien

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
15.07.2024

Ende
31.07.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45/b

Zielgruppe

Referent/in
Verena Leimgruber

Gebühr
71 €

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel.
Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it