



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
24.06.2024

Ende  
12.08.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
19:30 Uhr

Endzeit  
20:30 Uhr

Dauer  
480 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Brixen  
Fischzuchtweg 18

Zielgruppe

Referent/in  
Ulrike Pichler

Gebühr  
94 €

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

## 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  
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

## Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich  
Outdoor

### Kursbeschreibung

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
29.07.2024

Ende  
26.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:15 Uhr

Dauer  
375 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Ritten

Zielgruppe

Referent/in  
Dorothea Kelderer

Gebühr  
67 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in  
Elisa Oberhollenzer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Elfriede Herta Forer

Gebühr  
262 € pro Person im Doppelzimmer

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates im Freien mit der Rolle für Fortgeschrittene

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
26.06.2024

Ende  
14.08.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
18:15 Uhr

Endzeit  
19:15 Uhr

Dauer  
480 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Brixen  
Fischzuchtweg 18



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in

Ulrike Pichler

Gebühr

94 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Yoga im Freien

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

17.07.2024

Ende

21.08.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

19:30 Uhr

Endzeit

21:00 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-



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

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

Ort  
Nals  
Petermannweg 7

Zielgruppe

Referent/in  
Katharina Dennert Zeller

Gebühr  
105 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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



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

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

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

## Lauftraining für Einsteiger im Freien

Themenbereich

Outdoor

Kursbeschreibung

Wir lernen den Übergang vom Gehen zum Laufen, verbessern unsere Ausdauer und erarbeiten die für uns angemessenen Intensitätsstufen, sodass wir den Ausdauersport mit Freude erleben. Von der Mobilisation, gehen wir über zu den sog. "ABC"-Laufübungen, um schrittweise unsere Lauftechnik zu verbessern und beenden die Stunde mit der Dehnung. Wir lernen die eigenen Fortschritte zu überprüfen und ein paar Tricks, um den inneren Schweinehund zu überlisten.



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

Kurssprache  
Deutsch

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

Beginn  
24.05.2024

Ende  
21.06.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
06:30 Uhr

Endzeit  
07:30 Uhr

Dauer  
300 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Bozen

Zielgruppe

Referent/in  
Dorothea Kelderer

Gebühr  
54 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Kinderyoga: discover with all senses

Deutsch-Englischsprachiges Yoga für Kinder von 6-11 Jahren

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung



Corsi & Percorsi

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

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

## 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 €

## Anmeldeschluss

22.06.2024

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Wyda Yoga

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

Die Übungen werden sanft und gelenkschonend ausgeführt und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Fließende Bewegungen werden mit bewusster Atmung kombiniert und sorgen neben körperlicher Fitness auch für spirituelles Wachstum. Ziel ist es, den eigenen Körper durch Bewegungen, Gesang und Meditation zu harmonisieren und zu stärken, man findet zu mehr inneren Gelassenheit und Zufriedenheit.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

15.05.2024

### Ende

19.06.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

20:00 Uhr

### Endzeit

21:00 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Natz-Schabs

### Zielgruppe

### Referent/in

Philipp Ohrwalder

### Gebühr

71 €

### 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

# 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

## Zielgruppe

## Referent/in

Karl Konzert

Gebühr  
95 €

## 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

## 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

-

### Ort

Eppan an der Weinstraße

### Zielgruppe

### Referent/in

Erika Zelger

### Gebühr

132 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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  
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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

132 €

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

Zielgruppe



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

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

Referent/in

Sonja Stoll

Gebühr

59 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Vinyasa Power Yoga im Freien

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereinigt es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.06.2024

Ende

18.07.2024

Kurstage

8

Beginnzeit

18:30 Uhr

Endzeit

19:30 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Ritten

Wolfsgruben 22



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in  
Evi Pichler Rödel

Gebühr  
94 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Rücken-fit

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Koordination, Atmung und Entspannung stehen im Vordergrund.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
01.08.2024

Ende  
29.08.2024

Kurstage  
4

Beginnzeit  
18:15 Uhr

Endzeit  
19:15 Uhr

Dauer  
240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



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

## Ort

Brixen  
Fischzuchtweg 18

## Zielgruppe

## Referent/in

Maria Angela Vogl

## Gebühr

47 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Yoga im Freien

## Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

## Kursbeschreibung

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

## 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  
21.05.2024

Ende  
16.07.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:15 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Bozen

Zielgruppe

Referent/in  
Elise-Marie Hütterer

Gebühr  
118 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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.



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

Kurssprache  
Deutsch

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

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  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates mit Faszientraining im Freien

Themenbereich  
Gymnastik



Corsi & Percorsi

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

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

## 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

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 SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email