



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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  
-

Ort  
Brixen  
Fischzuchtweg 18

Zielgruppe

Referent/in  
Maria Angela Vogl

Gebühr  
47 €

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

## 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

Zielgruppe

Referent/in  
Ulrike Pichler

Gebühr  
94 €

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

## 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

-



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

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel.  
Email

Detailseite zum Kurs

-



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