Lehrgang Wildnispädagogik

Themenbereich
Pädagogik und Erwachsenenbildung

Kursbeschreibung
Der Lehrgang Wildnispädagogik vermittelt Wissen und Fertigkeiten zum (Über-) Leben in der Natur. Wir bedienen uns dabei der Erfahrungen unserer Vorfahren und von Naturvölkern. Ein guter „Werkzeugkoffer“ zum Leben in der Natur ist heute aktueller denn je; Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden in der Natur Grenzen und Freiheit, ungeahnte Potentiale und Heilung.

Der Lehrgang wird eine intensive und kurzweilige Auseinandersetzung mit der inneren und äußeren Natur!

Ziele des Lehrgangs:

1. Wir erwerben praktisches und handwerkliches Wissen, um in der Natur ohne viele Hilfsmittel leben zu können.
2. Die eigene Komfortzone in der Natur wird erweitert, so dass wir anschließend mehr Möglichkeiten haben, den Menschen, mit denen wir arbeiten oder leben, draußen Heimat und Geborgenheit zu vermitteln.
3. Mit gezielten Wahrnehmungsübungen und Ritualen lernen wir Zusammenhänge in der natürlichen Welt kennen und schärfen unsere Intuition – auch in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Der Lehrgang findet auf verschiedenen Ebenen statt:

- Sehr viele praktische Tätigkeiten rund ums (Über-) Leben in der Natur
- Naturbeobachtung in einem vollen Jahreszyklus
- Theoretische Inputs aus der modernen Hirn- und Sozialforschung, altem Stammeswissen und Naturkunde
- Naturrituale
- Mentoring
- Prozessorientiertes, dynamisches Verweben einzelner Elemente
- Hausaufgaben und ein Praxisprojekt zwischen den Modulen
- Lebensmittelplanung für Selbstversorgerseminare in der Natur

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
28.09.2023

Ende
08.09.2024

Kurstage
20

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
13800 Minuten

Beschreibung Zeit
1. Block: 28.09.23 - 01.10.23 / 2. Block: 25.01.24 - 28.01.24 / 3. Block: 02.05.24 - 05.05.24 / 4. Block: 18.07.24 - 21.07.24 / 5. Block: 05.09.24 - 08.09.24

Ort
Selbstversorgerhaus "Alte Säge" in Grissian (Beginn des Lehrgangs)
Alte Säge

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Katharina Fichtner

Gebühr
2300 € zahlbar in 3 Raten: 1. Rate € 800,00 innerhalb 07.09.23, 2. Rate € 750,00 innerhalb 15.01.24, 3. Rate € 750,00 innerhalb 15.05.24

Anmeldeschluss
07.09.2023

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/lehrgang-wildnispaedagogik-1168/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Italienisch intensiv A 2

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, indem das Bekannte auf neue Situationen übertragen und angewandt wird. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, auf Italienisch in solchen Routineangelegenheiten des Lebens zu interagieren, die auf einem Austausch allgemeinerer und vertrauter

Themen beruhen. Sie werden außerdem imstande sein, häufig benutzte Phrasen und Ausdrücke in Zusammenhängen von größerer Bedeutung zu verstehen, sich über Ihre Vorlieben und Gewohnheiten auszutauschen und in einfacher Weise über speziellere Aspekte Ihres Lebens Auskunft zu geben.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Italienisch

Beginn
01.07.2024

Ende
19.07.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Italienisch intensiv A 2

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, indem das Bekannte auf neue Situationen übertragen und angewandt wird. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, auf Italienisch in solchen Routineangelegenheiten des Lebens zu interagieren, die auf einem Austausch allgemeinerer und vertrauter Themen beruhen. Sie werden außerdem imstande sein, häufig benutzte Phrasen und Ausdrücke in Zusammenhängen von größerer Bedeutung zu verstehen, sich über Ihre Vorlieben und Gewohnheiten auszutauschen und in einfacher Weise über speziellere Aspekte Ihres Lebens Auskunft zu geben.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Italienisch

Beginn	Ende	Kurstage
22.07.2024	09.08.2024	15
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
18:00 Uhr	20:00 Uhr	1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Deutsch für MigrantInnen A 2.1

Themenbereich
Deutsch als Nicht-Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, indem das Bekannte auf neue Situationen übertragen und angewandt wird. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, auf Deutsch in solchen Routineangelegenheiten des Lebens zu interagieren, die auf einem Austausch allgemeinerer und vertrauter Themen beruhen. Sie werden außerdem imstande sein, häufig benutzte Phrasen und Ausdrücke in Zusammenhängen von größerer Bedeutung zu verstehen, sich über Ihre Vorlieben und Gewohnheiten auszutauschen und in einfacher Weise über speziellere Aspekte Ihres Lebens Auskunft zu geben.

</br>

Einstufungstest & Einschreibung

17.01.2024 10.30 – 12.30 Uhr + 14.00 – 16.00 Uhr

18.01.2024 10.30 – 12.30 Uhr + 14.00 – 16.00 Uhr

19.01.2024 10.30 – 12.30 Uhr

22.01.2024 10.30 – 12.30 Uhr + 14.00 – 16.00 Uhr

23.01.2024 10.30 – 12.30 Uhr + 14.00 – 16.00 Uhr

Diese Kurse werden durch die Europäische Union und das ESF+ Programm 2021-2027 der Autonomen Provinz Bozen finanziert.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
22.04.2024

Ende
26.06.2024

Kurstage
20

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
22:00 Uhr

Dauer
2400 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Ausländer

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Italienisch B 1.1

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, mit dem Ziel, Ihnen einen zunehmend autonomen Gebrauch der Sprache zu ermöglichen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte zu vertrauten Themenbereichen zu verstehen und sich in Situationen des alltäglichen Lebens besser auszudrücken, sowie in wachsendem Maße über Ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ambitionen, Träume und Projekte zu sprechen.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Italienisch

Beginn
09.04.2024

Ende
11.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:50 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Sandplatz 2 / Piazza della Rena 2

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Gabriela Dachevska

Gebühr
243 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Italienisch A 1.1

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der italienischen Sprache. Sie lernen sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Bei Aktivitäten in Partner- und Gruppenarbeit erwerben Sie Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der Italienischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Italienisch statt.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Italienisch

Beginn
08.04.2024

Ende
14.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:50 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Dalila Casarotti

Gebühr
239.6 €

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Italienisch intensiv A 1.1

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der italienischen Sprache. Sie lernen sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Bei Aktivitäten in Partner- und Gruppenarbeit erwerben Sie Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der Italienischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Italienisch statt.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Italienisch

Beginn	Ende	Kurstage
01.07.2024	19.07.2024	15
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
18:00 Uhr	20:00 Uhr	1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Sandplatz 2 / Piazza della Rena 2

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Italienisch intensiv A 1.1

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der italienischen Sprache. Sie lernen sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Bei Aktivitäten in Partner- und Gruppenarbeit erwerben Sie Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der Italienischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Italienisch statt.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Italienisch

Beginn
22.07.2024

Ende
09.08.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Italienisch intensiv B 1

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, wobei Sie auf dem Weg hin zu einer selbstständigeren Anwendung der Sprache angeleitet werden. Am Ende des Kurses werden

Sie in der Lage sein, Texte zu vertrauten oder persönlichen Themen zu verstehen und sich zu Situationen des alltäglichen Lebens, darunter Erfahrungen, Ereignisse, Träume, Hoffnungen, Ziele und Projekte, verständlich zu äußern. Darüber hinaus werden Sie imstande sein, sprachlich in angemessener Weise in der Mehrzahl der Situationen zu interagieren.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Italienisch

Beginn
01.07.2024

Ende
19.07.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Italienisch intensiv B 1

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, wobei Sie auf dem Weg hin zu einer selbstständigeren Anwendung der Sprache angeleitet werden. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte zu vertrauten oder persönlichen Themen zu verstehen und sich zu Situationen des alltäglichen Lebens, darunter Erfahrungen, Ereignisse, Träume, Hoffnungen, Ziele und Projekte, verständlich zu äußern. Darüber hinaus werden Sie imstande sein, sprachlich in angemessener Weise in der Mehrzahl der Situationen zu interagieren.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Italienisch

Beginn
22.07.2024

Ende
09.08.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Deutsch A 1.1

Themenbereich
Deutsch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der deutschen Sprache, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik.

Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der deutschen Kultur.

Der Unterricht findet von Anfang an auf Deutsch statt.

Anmeldung ab 20.03.2024

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
09.04.2024	11.06.2024	18
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
18:00 Uhr	19:50 Uhr	2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Heide Maria Pichler

Gebühr
217 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Deutsch intensiv A 1.1

Themenbereich
Deutsch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der deutschen Sprache, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik.

Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der deutschen Kultur.

Der Unterricht findet von Anfang an auf Deutsch statt.

Anmeldung ab sofort

<p>

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
</p>

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
01.07.2024

Ende
19.07.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
22:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Sandplatz 2 / Piazza della Rena 2

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Deutsch A 1.1

Themenbereich
Deutsch als Zweitsprache

Kursbeschreibung

In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der deutschen Sprache, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik.

Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der deutschen Kultur.

Der Unterricht findet von Anfang an auf Deutsch statt.

Anmeldung ab 20.03.2024

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache

Deutsch

Beginn
09.04.2024

Ende
11.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
10:20 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Sandplatz 2 / Piazza della Rena 2

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Viktoria Klotzner

Gebühr
217 €

Anmeldeschluss
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Deutsch für MigrantInnen A 1.1

Themenbereich
Deutsch als Nicht-Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der deutschen Sprache, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik.

Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der deutschen Kultur.

</br>

Einstufungstest & Einschreibung

Diese Kurse werden durch die Europäische Union und das ESF+ Programm 2021-2027 der Autonomen Provinz Bozen finanziert.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.04.2024

Ende
12.06.2024

Kurstage
20

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
10:30 Uhr

Dauer
2400 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Ausländer

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Deutsch für MigrantInnen A 1.1

Themenbereich
Deutsch als Nicht-Zweitsprache

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der deutschen Sprache, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik.

Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der deutschen Kultur.

</br>

Einstufungstest & Einschreibung

Diese Kurse werden durch die Europäische Union und das ESF+ Programm 2021-2027 der Autonomen Provinz Bozen finanziert.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
23.04.2024

Ende
18.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
10:45 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
2400 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Rennweg / via delle Corse 147

Zielgruppe
Ausländer

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
22.08.2024

Ende
12.09.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
20:10 Uhr

Endzeit
21:10 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
22.08.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
04.07.2024

Ende
25.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
20:10 Uhr

Endzeit
21:10 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
04.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.06.2024

Ende
27.06.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
17:45 Uhr

Endzeit
18:45 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
06.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.06.2024

Ende
27.06.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
20:10 Uhr

Endzeit
21:10 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
06.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
04.07.2024

Ende
25.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
17:45 Uhr

Endzeit
18:45 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
04.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates im Freien

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung
Open Air ... wir verlegen in den Sommermonaten das Pilates ins Freie. Unter schattigen Bäumen in freier Natur wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
27.06.2024

Ende
25.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:00 Uhr

Dauer
300 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran

Zielgruppe

Referent/in
Fachreferent / Fachreferentin

Gebühr
65 € Gebühr

Anmeldeschluss
27.06.2024

Kursanbieter
KVW Bildung Meran

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspannt durch den Sommer ... Yoga im Freien

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
In den Sommermonaten rollen wir unsere Yogamatte im Grünen aus. Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
26.06.2024

Ende
24.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
300 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran

Zielgruppe

Referent/in
Barbara Kuen

Gebühr
75 € Gebühr

Anmeldeschluss
26.06.2024

Kursanbieter
KVW Bildung Meran

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga im Freien

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

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

-

Ort

Nals
Petermannweg 7

Zielgruppe

Referent/in

Katharina Dennert Zeller

Gebühr

105 €

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

Yoga im Freien

60-minütige ganzheitliche Hatha Vinyasa Einheit

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe. Yoga als Übungsweg bietet viele Instrumente wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.05.2024

Ende
05.06.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
300 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran

Zielgruppe

Referent/in
Barbara Kuen

Gebühr
75 €

Anmeldeschluss
08.05.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
KVW Bildung Meran

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga am Vormittag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
09.07.2024

Ende
06.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
11:30 Uhr

Dauer
450 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Winkelweg 12

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
09.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga am Vormittag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
04.06.2024

Ende
02.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
11:30 Uhr

Dauer
450 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Winkelweg 12

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
04.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Meditation am Vormittag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
In diesem Kurs vermitteln wir praktische Ansätze der Meditationsschulung. Wir lernen Schritt für Schritt die real existierenden Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten der Meditation kennen. Jede Stunde beinhaltet sowohl einen inhaltlich-theoretischen, als auch einen praktischen Übungsteil.

Wir schulen uns in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsentwicklung und lernen gleichzeitig unser Bewusstsein und Seelenleben durch hinzugenommene Meditationsinhalte zu erweitern.

Ruhe, Zentrierung und innere Entwicklung sind die natürliche Folge eines sorgfältig aufgebauten mentalen Aktivseins.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
09.07.2024

Ende
06.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:15 Uhr

Endzeit
09:30 Uhr

Dauer
375 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Winkelweg 12

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Gebühr
75 €

Anmeldeschluss
09.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Meditation am Vormittag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
In diesem Kurs vermitteln wir praktische Ansätze der Meditationsschulung. Wir lernen Schritt für Schritt die real existierenden Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten der Meditation kennen. Jede Stunde beinhaltet sowohl einen inhaltlich-theoretischen, als auch einen praktischen Übungsteil.

Wir schulen uns in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsentwicklung und lernen gleichzeitig unser Bewusstsein und Seelenleben durch hinzugenommene Meditationsinhalte zu erweitern.

Ruhe, Zentrierung und innere Entwicklung sind die natürliche Folge eines sorgfältig aufgebauten mentalen Aktivseins.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
04.06.2024

Ende
02.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:15 Uhr

Endzeit
09:30 Uhr

Dauer
375 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Winkelweg 12

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Gebühr
75 €

Anmeldeschluss
04.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Bauch Beine Po

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen

Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.08.2024

Ende
12.09.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
22.08.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga für Frühaufsteher

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Morgenyoga ermöglicht ein achtsames Erwachen.

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

09.07.2024

Ende

06.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

06:15 Uhr

Endzeit

07:45 Uhr

Dauer

450 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran
Winkelweg 12

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Lutz Ingo Franken

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

09.07.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bauch Beine Po

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
04.07.2024

Ende
25.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
04.07.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Bauch Beine Po

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
06.06.2024

Ende
27.06.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
06.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga am Morgen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Morgenyoga ermöglicht ein langsames und achtsames Erwachen. Wir aktivieren unseren Körper durch Bewegung und bewusstem Durchatmen. Die Lebensgeister werden erweckt und wir starten mit Frische und Gelassenheit in den Tag.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.06.2024

Ende
11.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
07:10 Uhr

Endzeit
08:10 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Debora Costa

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
44 €

Anmeldeschluss
20.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga in der Mittagspause

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Nicht nur Stress im Beruf, sondern auch das Hasten von einem Ereignis zum nächsten in der Freizeit, kann sich gesundheitsschädlich auswirken. Nur durch einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, das "zur Ruhe kommen", kann der Organismus in ein gesundes Gleichgewicht zurückkehren. Im Kurs praktizieren wir leichte Bewegungsabläufe und atmen wieder so richtig tief und frei durch.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.06.2024

Ende
11.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
12:40 Uhr

Endzeit
13:40 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Debora Costa

Gebühr
44 €

Anmeldeschluss
20.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates am Abend
AnfängerInnen & leicht Fortgeschrittene

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen werden miteinander verbunden. Dieses Zusammenspiel verschiedener Übungsreihen ist ein effektives Mittel, um Haltungsbeschwerden gezielt vorzubeugen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
01.07.2024

Ende
26.08.2024

Kurstage
8

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Evi Kerschbaumer

Christian Zöschg

Gebühr
95 €

Anmeldeschluss
01.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga und Krebs - Prävention und Nachsorge
Für Betroffene, Therapeut*innen und Interessierte

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Die Diagnose Krebs trifft Erkrankte auf allen Ebenen – der Körper ist geschwächt, Betroffene werden häufig von Ängsten und Unruhe begleitet. Durch die Yogapraxis lernen Teilnehmer*innen ein ganzheitliches Verständnis dieser Erkrankung und konkrete Ansätze einer umfassenden Immunstärkung kennen und erfahren. Der Austausch und die Unterstützung in der Gruppe können ebenso hilfreich sein.

Dieser Kurs richtet sich an unmittelbar Betroffene, aber auch an Personen vor oder nach einer Behandlung. Für Interessierte und Therapeut*innen bietet sich dieser Kurs auch an. Mit speziellen Körper- und Bewusstseinsübungen lernen die Teilnehmer*innen, sich aktiv zu stärken. Ganzheitliche Inhalte zum Thema erweitern die Praxis.

Lutz Franken, Yogalehrer und Krankenpfleger, befasste sich intensiv mit dem Krankheitsbild und war 15 Jahre in einer ganzheitlichen Klinik tätig. Dort konnte er umfassende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen sammeln. Keinesfalls ersetzt dieser Kurs eine schulmedizinische Behandlung, bzw. es ist ratsam, sich vor Kursbeginn mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abzusprechen. Die Beweglichkeit sollte nicht allzu stark eingeschränkt sein - Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bei Unsicherheiten kann gerne im Vorfeld ein Gespräch mit dem Kursleiter erfolgen.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.07.2024

Ende
08.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
16:30 Uhr

Dauer
450 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Gebühr
83 €

Anmeldeschluss
11.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga und Krebs - Prävention und Nachsorge
Für Betroffene, Therapeut*innen und Interessierte

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Die Diagnose Krebs trifft Erkrankte auf allen Ebenen – der Körper ist geschwächt, Betroffene werden häufig von Ängsten und Unruhe begleitet. Durch die Yogapraxis lernen Teilnehmer*innen ein ganzheitliches Verständnis dieser Erkrankung und konkrete

Ansätze einer umfassenden Immunstärkung kennen und erfahren. Der Austausch und die Unterstützung in der Gruppe können ebenso hilfreich sein.

Dieser Kurs richtet sich an unmittelbar Betroffene, aber auch an Personen vor oder nach einer Behandlung. Für Interessierte und Therapeut*innen bietet sich dieser Kurs auch an. Mit speziellen Körper- und Bewusstseinsübungen lernen die Teilnehmer*innen, sich aktiv zu stärken. Ganzheitliche Inhalte zum Thema erweitern die Praxis.

Lutz Franken, Yogalehrer und Krankenpfleger, befasste sich intensiv mit dem Krankheitsbild und war 15 Jahre in einer ganzheitlichen Klinik tätig. Dort konnte er umfassende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen sammeln. Keinesfalls ersetzt dieser Kurs eine schulmedizinische Behandlung, bzw. es ist ratsam, sich vor Kursbeginn mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abzusprechen. Die Beweglichkeit sollte nicht allzu stark eingeschränkt sein - Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bei Unsicherheiten kann gerne im Vorfeld ein Gespräch mit dem Kursleiter erfolgen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
06.06.2024

Ende
04.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
16:30 Uhr

Dauer
450 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Gebühr
83 €

Anmeldeschluss
06.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email