



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Alles im Blick

Achtsam mit Gäste unterwegs

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Bedürfnisse der Gäste wahrnehmen, achtsam die Natur er-leben, in herausfordernden Situationen bei sich bleiben.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

23.11.2024

Ende

23.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe

Interessierte, Wander- und Bergführer, Wanderführer/leiter

Referent/in

Tiziana Sarah Scisci

Gebühr

99 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Sabine Kaufmann
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Fit mit Impro

Die Kunst des Improvisierens auf der Bühne wie im Leben

Themenbereich

Theater, Masken- und Bühnenbild, Kostüme

Kursbeschreibung

Unverhofft kommt oft - und meistens anders als geplant. Grundlagen des Improtheaters für mehr Lebensfreude.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.10.2024

Ende

18.10.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

17:30 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Erich Meraner

Gebühr

169 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Carolin Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Time to rise

Training für Frauen: Gesehen, geschätzt, erfolgreich

Themenbereich

Betriebsführung

Kursbeschreibung

Dein Schlüssel zu einem Berufsalltag, wie Du ihn Dir vorstellst, zu einer erfolgreichen Führung und zu einem erfüllten Leben. Wie das geht, erfährst du im speziellen Training von Frau zu Frau.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

10.10.2024

Ende

04.12.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

1560 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe

Frauen in Führungspositionen, Unternehmerinnen, Frauen, die eine Führungsposition anstreben

Referent/in

Sabine Fischer

Gebühr

1250 € Seminarbetrag (inkl. Online Coaching à 2 h)

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Carolin Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Corporate-Podcast Workshop

PR- und Kommunikationsmanagement im Unternehmen

Themenbereich

Betriebsführung

Kursbeschreibung

Bereichern Sie Ihre Fähigkeiten und tauchen Sie ein in die Welt der Podcasts! Bewerben Sie sich jetzt für die einmalige Gelegenheit, ein strategisches Konzept für einen Corporate Podcast zu erschaffen und erfolgreich zum Leben zu erwecken.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

14.11.2024

Ende

15.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe

Fachleute für PR und Marketing

Referent/in

Stephan Schreyer

Gebühr

650 € Seminarbetrag für gesamten Lehrgang

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Carolin Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

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

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinser Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Kurssprache
Englisch, Deutsch

Beginn
02.05.2024

Ende
24.10.2024

Kurstage
26

Beginnzeit
08:45 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen

Referent/in

Claudia Gilli

Martin Kiem

Gebühr

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Anmeldung ab 20.03.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<p>

Die Einstufungstermine finden Sie [hier](/de/einstufungstest-103.html).

</p>

Kurssprache

Deutsch

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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](/de/einstufungstest-104.html).

</p>

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



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 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

<p>

Die Einstufungstermine finden Sie [hier](/de/einstufungstest-103.html).

</p>

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

Kursanbieter

Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Die Umweltpürnasen - Forschen & Verstehen Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Themenbereich

Naturwissenschaften

Kursbeschreibung

Wir beschäftigen uns auf spielerische Art und Weise mit Themen rund um den Umweltschutz und den Klimawandel. Im Mittelpunkt stehen die Wunder der Natur, von der faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt bis hin zur erstaunlichen Kommunikation der Bäume. Welche Rolle spielen Bienen & Bestäubungsinsekten für das Ökosystem? Welche Ursachen hat der Klimawandel? Phänomene aus der Ökologie werden - auch im Rahmen von zwei interessanten Ausflügen - veranschaulicht.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Unter der Leitung der Umweltwissenschaftlerin Barbara Lanthaler werden die Umweltpürnasen experimentieren, forschen, basteln und sich überlegen, wie wir Nachhaltigkeit im Alltag leben können.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

19.08.2024

Ende

23.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

1050 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Kinder

Referent/in

Barbara Lanthaler

Gebühr

119 €

Anmeldeschluss

19.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Deutsch für MigrantInnen A 1.1

Themenbereich

Deutsch als Nicht-Zweitsprache



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Zielgruppe

Ausländer

Referent/in

SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr

0 € kostenfrei

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
23.04.2024

Ende
18.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
10:45 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
2400 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Meran
Renweg / 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

Natur- und Waldpädagogik für Wanderleiter:innen Gäste auf Wanderungen mit Elementen aus der Natur begeistern

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung
Naturpädagogisches Handwerkszeug für den Rucksack.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.06.2024

Ende
07.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Wanderführer/leiter

Referent/in

Christina Anna Frank Christina Anna

Gebühr

99 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Sabine Kaufmann

Tel. 0471057100

Email bildungshaus@lichtenburg.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
06.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.
Email

Gesundheitstag für Freundinnen

Ein Tag für die Freundschaft

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Schnappen sie sich Ihre beste Freundin und verbringen Sie gemeinsam einen "gesunden" Tag mit spannenden Themen und gutem Essen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
23.11.2024

Ende
23.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Freundinnen

Referent/in

Waltraud Kranebitter

Peter Morandell

Bettina Christanell

Gebühr

65 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Sabine Kaufmann

Tel. 0471057100

Email bildungshaus@lichtenburg.it

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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



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

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.

Kursprache

Deutsch

Beginn

09.07.2024

Ende

06.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

08:15 Uhr

Endzeit

09:30 Uhr

Dauer

375 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Winkelweg 12



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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.

Kursprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Bauch Beine Po

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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.

Kursprache

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

Gebühr

48 €

Anmeldeschluss

06.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

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	Ende	Kurstage
20.06.2024	11.07.2024	4

Beginnzeit	Endzeit	Dauer
07:10 Uhr	08:10 Uhr	240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Debora Costa

Gebühr
44 €

Anmeldeschluss
20.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.
Email

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

Referent/in

Debora Costa

Gebühr

44 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

Kursprache

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

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Christian Zöschg

Evi Kerschbaumer



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Personal Coaching Die innere Ruhe finden

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Kurssprache

Englisch, Deutsch

Beginn

02.05.2024

Ende

24.10.2024

Kurstage

26

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

90 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort

Partschins

Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresse Menschen, Einheimische und Gäste

Referent/in

Martin Kiem

Gebühr

120 € Coaching 90 Minuten

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch, Englisch

Beginn

02.10.2024

Ende

30.10.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete"



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in
Braunhofer Franziska

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss
30.10.2024

Kursanbieter
Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-3490/>

Ansprechperson
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Tennis & Tech Kids Camp

Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Themenbereich
Sport

Kursbeschreibung

Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

Inhalte des Camps:

Tennis-Freuden: Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundsschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

Tech-Abenteuer: Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

Teamgeist: Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!

Kurssprache
Deutsch

Beginn
29.07.2024

Ende
02.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
1200 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Kinder

Referent/in
Tatjana Finger

Alessandro Ercolani

Gebühr
159 €

Anmeldeschluss
29.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

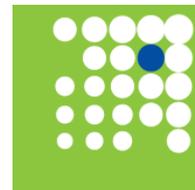
Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email
Seite: 43/44



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it