Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Online-Selbstlernkurs: Tippen mit 10 Fingern
für Kinder von 10-14 Jahren

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung
Tippen lernen mit 10 Fingern hat viele Vorteile: Du kannst blind schreiben und so gleichzeitig deinen Text kontrollieren, du bist schnell, und du schreibst sicherer mit weniger Fehlern. Das wirst du in deinem Leben wahrscheinlich gut gebrauchen können.

Wenn dein Gehirn das Tippen mit den richtigen Fingern automatisiert hat, brauchst du nicht mehr nachzudenken, wie es geht, du kannst es dein Leben lang! Und dabei hilft dir dieser Kurs!

Anhand vieler interaktiver Aufgaben lernst du alle Buchstaben mit den entsprechenden Fingern kennen. Mit einem Tippprogramm und Spielen lernst du blind und schnell mit 10 Fingern zu tippen.

Der Selbstlernkurs ist selbsterklärend, interaktiv mit vielen praktischen Beispielen.

Start: jederzeit möglich

Zeitaufwand: 3-6 Wochen bei täglich 10 Minuten Übung.

Ab der Anmeldung ist der Kurs für 3 Monate frei geschaltet.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
01.01.2024

Ende
31.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
23:59 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
«waveCourseaddress.cityDe»
«address»

Zielgruppe
Jugendliche

Referent/in
. C Link

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
29 €

Anmeldeschluss
31.12.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Barbara Lanthaler

Gebühr
119 €

Anmeldeschluss
19.08.2024

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
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

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
04.07.2024

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
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

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
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

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.

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

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

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

Nachhaltige Entwicklung
Gemeinsam Verantwortung übernehmen für die Zukunft unseres Planeten

Themenbereich
Medien, Öffentlichkeitsarbeit

Kursbeschreibung
Nachhaltige Entwicklung hat zum Ziel „die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden“ (Brundtland Bericht, 1987). Was genau bedeutet dies aber und wie kann dies in Anbetracht der aktuellen Klimakrise noch erreicht werden? Welche Dimensionen von nachhaltiger Entwicklung müssen dabei mitgedacht werden und welche Rolle spielen dabei die politischen internationalen Ziele der Vereinten Nationen, die sogenannten 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Englisch: sustainable development goals, SDG)? Wie können wir auf lokaler Ebene hier in Südtirol dazu beitragen, diese Ziele umzusetzen um auch in Zukunft ein lebenswertes Leben für alle auf diesem Planeten zu ermöglichen? Der Vortrag möchte diese Fragen beantworten und einen Anstoss dafür geben, sich kritisch und gleichzeitig konstruktiv mit der Gestaltung einer lebenswerten Zukunft für alle auf diesem Planeten auseinanderzusetzen.

Petra Wlasak ist diplomierte Politikwissenschaftlerin, studierte Gender Studies und ist promovierte Geografin mit Fokus nachhaltige Entwicklung. Sie beschäftigt sich seit über zehn Jahre mit dem Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung mit Fokus Migration und Diversität im wissenschaftlichen und praxisorientierten Kontext.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
29.11.2024

Ende
29.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:30 Uhr

Dauer
90 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Referent/in
Petra Wlasak

Gebühr
20 €

Anmeldeschluss
29.11.2024

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
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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Resilienz und Stresskompetenz für Fach- und Führungskräfte

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Unser Arbeits- und Lebensalltag wird immer anspruchsvoller. Wir neigen dazu, diesen Anspruch oft zu unterschätzen und uns zu viel zuzumuten. Gerade in der aktuellen Zeit, in der man sich fast täglich auf neue Herausforderungen einstellen muss, ist eine hohe psychische Widerstandskraft und mentale Stärke unglaublich wichtig.

Resilienz, mentale Stärke & Gelassenheit lassen sich trainieren und das persolog® Resilienz-Profil unterstützt Sie dabei. Es hilft Ihnen, Ihren Blick auf die positiven Aspekte zu richten, die Ihnen dabei helfen, schwierige und unsichere Zeiten besser zu meistern.

Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln Sie Ihre aktuelle Resilienz-Kompetenz in 12 Resilienzfaktoren und erfahren so, wo Ihr größtes Entwicklungspotenzial liegt.

Nutzen: Sie meistern Herausforderungen besser, wenn Sie über eine breite Palette an Ressourcen verfügen. Sie verstehen, wie Sie Ihre Ressourcen besser nutzen können, um auch im Stress gelassen zu bleiben und ihre mentale Stärke zu fördern.

Das Persolog® Resilienz-Profil hilft Ihnen dabei:

Ihre innere Widerstandskraft zu entdecken

Ihre Resilienz Kompetenz zu verbessern und

Herausforderungen und Stress mit Gelassenheit zu meistern

Methoden: Persolog® Resilienz-Profil

Resilienz-Profil zum Rubbeln, 7 praktische Resilienz-Übungen, spannende Impulsreferate zum Thema Resilienz, Resilienz & Persönlichkeit, Quizspiel und Strategieplaner

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
21.10.2024	22.10.2024	2
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
09:00 Uhr	17:00 Uhr	780 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Helga Niederstätter

Gebühr
690 €

Anmeldeschluss
14.10.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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 Grundschlägen 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.

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
Alessandro Ercolani

Tatjana Finger

Gebühr
159 €

Anmeldeschluss
29.07.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau
beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung
Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

Reitstunden: Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

Pflege und Verantwortung: Die kleinen Reiter*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

Entdeckungsreisen: Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

Tierfreundschaften schließen: Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteurer*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

Brot backen: Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrot mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai

Kurssprache
Deutsch

Beginn
17.06.2024

Ende
21.06.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
08:00 Uhr

Endzeit
14:00 Uhr

Dauer
1800 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran

Zielgruppe
Kinder

Referent/in
Elisabeth Piazzi

Gebühr
185 €

Anmeldeschluss
31.05.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email