



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

83 €

Anmeldeschluss

11.07.2024

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



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

Yoga im Freien

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

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

Kurssprache
Deutsch

Beginn
17.07.2024

Ende
21.08.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
19:30 Uhr

Endzeit
21:00 Uhr

Dauer
540 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Petermannweg 7



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in

Katharina Dennert Zeller

Gebühr

105 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

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

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Meran

Zielgruppe

Referent/in

Barbara Kuen

Gebühr

75 €

Anmeldeschluss

08.05.2024

Kursanbieter

KVW Bildung Meran

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Yoga für Frühaufsteher

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Morgenyoگا 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



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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

09.07.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Yoga am Morgen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Gebühr

44 €

Anmeldeschluss

20.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Pilates im Freien

Themenbereich

Gymnastik



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Christian Zöschg

Evi Kerschbaumer

Gebühr

95 €

Anmeldeschluss

01.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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

Referent/in
Elisa Janser

Gebühr
48 €

Anmeldeschluss
22.08.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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

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

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

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

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

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

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

-

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

75 €

Anmeldeschluss

09.07.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Lebe dich gesund - Gesunder Lebensstil & Selbstbewusstsein entwickeln

Weiterbildung für Arbeitnehmer gemäß Art. 37, G.v.D. 81/08 und Staat-Regionen Abkommen vom 21.12.2011

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

- Gesunde tägliche Lebensgewohnheiten
- Was bedeutet 'essen' - was bedeutet 'sich ernähren'?
- Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- Energiebilanz
- Die Wirkung schlechter Ernährung auf Körper und Seele
- Ernährung und Wohlbefinden
- 5 wichtige Ernährungstipps für mehr Gesundheit
- Ernährung und Vorbeugung
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Bioimpedanzanalyse (Körpermessung BIA)
- Wechselwirkung 'Ernährung und Arbeit'
- Auswirkung und Gesundheitsschutz

Der Kurs gilt nach geltender Gesetzgebung als ordentliche Weiterbildung für Mitarbeiter und Vorgesetzte im Ausmaß von 6 Stunden, Wirtschaftszweig übergreifend (ATECO)



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
01.10.2024

Ende
01.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
15:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe
Interessierte, Mitarbeiter

Referent/in
Katrin Kurz

Gebühr
180 € ohne Mehrwertsteuer

Anmeldeschluss
30.09.2024

Kursanbieter
Systemt GmbH

Detailseite zum Kurs
<https://www.systemt.it/de/schulung/167/>

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

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

48 €

Anmeldeschluss

06.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it