



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Das kleine 1x1 der Saatgutvermehrung im Hausgarten

### Themenbereich

Garten, Kräuter, Blumen

### Kursbeschreibung

Saatgut selbst anbauen und sammeln, das geht? Ja, wenn einige Regeln der Natur beachtet werden. Im Kurs werden Theorie und Praxis der Saatgutvermehrung beleuchtet und viele Tipps zum Reinigen der Samen aus dem eigenen Hausgarten gegeben. Um das Erlernte im Anschluss auch gleich umsetzen zu können, bekommen die Teilnehmenden Saatgut von der Kursleiterin mit nach Hause.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

30.08.2024

### Ende

30.08.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Wangen

### Zielgruppe

### Referent/in

Elisabeth Pircher

### Gebühr

75 €

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich  
Outdoor

## Kursbeschreibung

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
29.07.2024

Ende  
26.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:15 Uhr

Dauer  
375 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Ritten

Zielgruppe

Referent/in  
Dorothea Kelderer

Gebühr  
67 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes und umfasst Theorie und Praxis zu folgenden Themen: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
10.04.2024

Ende  
22.03.2025

Kurstage  
13

Beginnzeit  
08:15 Uhr

Endzeit  
17:15 Uhr

Dauer  
6180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Sarnatal

Zielgruppe

Referent/in  
Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Christian Wenter

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gisela Leerkamp

Gebühr  
1400 € Einzelteilnahme

Anmeldeschluss  
10.04.2024

Kursanbieter  
KVW Bildung Bozen

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Vinyasa Power Yoga im Freien

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

**Kursbeschreibung**  
Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereint es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

**Kurssprache**  
Deutsch

**Beginn**  
25.06.2024

**Ende**  
18.07.2024

**Kurstage**  
8

**Beginnzeit**  
18:30 Uhr

**Endzeit**  
19:30 Uhr

**Dauer**  
480 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Ritten  
Wolfsgruben 22



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

Zielgruppe

Referent/in

Evi Pichler Rödel

Gebühr

94 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



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