



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 Erlernete 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

## 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

Zielgruppe

Referent/in

Evi Pichler Rödel



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecnica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

94 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email