



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BECKENBODEN die weibliche Mitte

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

10.09.2024

Ende

15.10.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Anita Runggaldier

Gebühr

120 €

Anmeldeschluss

03.09.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

BECKENBODEN die weibliche Mitte

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
22.10.2024

Ende
26.11.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
10:30 Uhr

Dauer
540 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Anita Runggaldier



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

120 €

Anmeldeschluss

15.10.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

EINFÜHRUNGSKURS FÜR MENTOREN

menschliche Unterstützung für Mitmenschen

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

unabhängig vom Ausgang einer Krise, wissen krisenerfahrene Unternehmer*innen/Führungskräfte/Freiberufler*innen am besten, wie es sich anfühlt, wenn man nicht mehr ein noch aus weiß. Ihre Erfahrung kann für andere Unternehmer*innen/Führungskräfte/Freiberufler*innen der erste Schritt aus der Ohnmacht sein. In einer zweitägigen Weiterbildung lernen Sie anhand von Theorieinputs, Beispielen, Übungen und Rollenspielen die Grundlagen von Kommunikation und Gesprächsführung sowie personenzentrierter Beratung kennen, können diese erfahren und sich darin „üben“. Ziel der Ausbildung ist es, morgen anderen Unternehmer*innen/ Führungskräfte/ Freiberufler*innen und Menschen über eine schwierige Situation hinweg helfen zu können.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

04.05.2024

Ende

14.06.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

Mittagspause von 12:30 - 14:00

Ort

ZENTRUM TAU

Pillhofstrasse 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Unternehmer*Innen, Führungskräfte, Mitarbeiter, Freiberufler und Interessierte

Referent/in

Renate Dr. Ausserbrunner

Gebühr

0 €

Anmeldeschluss

12.06.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

Feldenkrais 1

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
10.09.2024

Ende
15.10.2024

Kurstage
36

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle

Referent/in
Margit Hrasdil

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
03.09.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Feldenkrais 2

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung
FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

22.11.2024

Ende

17.12.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Hrasdil Margit

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

05.11.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

www.zentrum-tau.it

Ansprechperson

Tel.

Email

FELDENKRAIS KURS 1

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

10.09.2024

Ende

15.10.2024

Kurstage

36

Beginnzeit

18:30 Uhr

Endzeit

19:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

Referent/in

Margit Hrasdil

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

03.09.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gsund und Munter

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Ein großes Potential der Gesundheit, der Freude und der Liebe zu sich selbst liegt in der Bewegung unseres Körpers. Achtsam spüren wir anhand der verschiedenen Übungen in unseren Körper hinein, lernen körperliche Widerstände zu erkennen, an ihnen zu arbeiten oder sie zu respektieren.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
01.10.2024

Ende
19.11.2024

Kurstage
50

Beginnzeit
15:30 Uhr

Endzeit
16:30 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierte

Referent/in
Elke Rautscher

Gebühr

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
09.09.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
92

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:20 Uhr

Dauer
1040 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
208 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

02.09.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

09.09.2024

Ende

09.12.2024

Kurstage

13

Beginnzeit

19:35 Uhr

Endzeit

20:55 Uhr

Dauer

1040 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

208 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA

KURS 1 Frühjahr

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

01.04.2024

Ende

10.06.2024

Kurstage

71

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:20 Uhr

Dauer

800 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

ZENTRUM TAU

Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

alle Interessierten gesundheitsbewussten Frauen und Männer



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

Anmeldeschluss
01.04.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA

gesundheitsbewusste Bewegung

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
01.04.2024

Ende
10.06.2024

Kurstage
10

Beginnzeit
19:35 Uhr

Endzeit
20:55 Uhr

Dauer
800 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
alle gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

Anmeldeschluss
01.04.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
09.09.2024

Ende
21.10.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
19:35 Uhr

Endzeit
20:55 Uhr

Dauer
560 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

Referent/in

Elisabeth Mair

Gebühr

126 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
09.09.2024

Ende
21.10.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:20 Uhr

Dauer
560 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
126 €

Anmeldeschluss
02.09.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
04.11.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
36

Beginnzeit
19:35 Uhr

Endzeit
20:55 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
108 €

Anmeldeschluss
28.10.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Klangschalen Grundkurs

Themenbereich
Meditation, Entspannung



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Mit den obertonreichen Klängen der tibetischen Klangschalen können Sie sehr schnell tief entspannen und eine ganz besondere Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen. Die feinen Vibrationen der Klangschalen direkt auf den bekleideten Körper angewandt, können Verspannungen lösen und die Energie kann wieder frei fließen.

Ziel dieses Kurses ist es, das richtige Anspiel zu erlernen, diese auf den eigenen Körper anzuwenden und harmonisierende und kräftigende Techniken zu erlernen, für sich und andere.

Das Erlernte können Sie in ihrem Berufsbild integrieren, z.B.: bei klassischen Massagen, bei Schönheitsbehandlungen, im Wellness sowie bei therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen.

Nach diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit mit der Professionellen Klangmassage Ausbildung bei AnKlang weiterzumachen, wo Sie ein Zertifikat erhalten und damit eine neue berufliche Tätigkeit ausüben können.

Beitrag und detailliertes Programm vom Grundkurs und der gesamten Ausbildung unter
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Kostenlose Infotreffen gerne auf Anfrage.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

26.10.2024

Ende

27.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:30 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

AnKlang

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Anna Matteazzi

Gebühr

275 € Inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

Seite: 17/22

Gedruckt am: 01.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
25.10.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 3394662753
Email info@anklang.it

Kraftquelle Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen Ein Seminar für Erwachsene

Themenbereich
Pädagogik und Erwachsenenbildung

Kursbeschreibung

Die obertonreichen Klänge der tibetischen Klangschalen helfen uns zu entspannen und uns besser zu fühlen. Sie regen unsere beiden Gehirnhälften an, kreativ miteinander zu kommunizieren, und bauen Stress und Ängste ab.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Förder-Spiele mit den Klangschalen kennen, die mit Kinder, Jugendliche, Senioren und Menschen mit Beeinträchtigung wunderbar umsetzbar sind.

Die Übungen, Spiele und Fantasiereisen sind im Alltag, in der Schule, im Kindergarten und in der Familie sofort einsetzbar und eignen sich einzeln sowie auch in der Gruppe.

Info und Beitrag <https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/66-ganzheitliche-spiele-mit-klangschalen.html>

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
23.10.2024

Ende
06.11.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
21:30 Uhr

Dauer
780 Minuten

Beschreibung Zeit

Der Kurs findet an 3 Abenden statt, am 23. - 30. Oktober und 6. November von 17:30 bis 21:30



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Bozen
Duca d'Aosta Allee 39100

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr
295 € inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

Anmeldeschluss
23.10.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
<https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/66-ganzheitliche-spiele-mit-klangschalen.html>

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 3394662753
Email info@anklang.it

Rückenfit durch Pilates

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Stärken wir unseren Rücken mit Pilates. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Durch bewusste Atmung, richtige Körperhaltung und fließende Bewegungen in den Übungen können Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
03.10.2024

Ende
07.11.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Isabella Maier

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
31.10.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Vinyasa und Ashtanga Yoga

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
Entdecke die dynamische Welt von Vinyasa und Ashtanga Yoga. Perfekt für alle, die Entspannung suchen und ihre Konzentration verbessern möchten. Außerdem stärkst du deine Kondition, Kraft und Flexibilität, verbesserst deine Haltung und reduzierst Stress für ein zufriedeneres Leben.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.09.2024

Ende
13.11.2024

Kurstage
10

Beginnzeit
19:15 Uhr

Endzeit
20:30 Uhr

Dauer
750 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Vanessa Plattner

Gebühr
125 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Espresso, Cappuccino e Latte Art

Themenbereich
Kochen, Essen, Trinken

Kursbeschreibung

In diesem Workshop lernen Sie alles, was Sie wissen müssen über Kaffee! Außerdem werden Sie am Nachmittag sehen, wie man einen Cappuccino perfekt macht und lernen, wie man ihn mit der Technik "latte art" dekoriert!



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn

12.06.2024

Ende

12.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

14:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Macello 59 59a

Zielgruppe

Esperti di gusto

Referent/in

Stefano Urru

Gebühr

315 € Quota di partecipazione

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

HGV - Service Genossenschaft

Detailseite zum Kurs

<https://www.gustelier.it/de/events-und-workshops/espresso-cappuccino-e-latte-art-397>

Ansprechperson

Gustelier atelier del gusto

Tel. +390471317777

Email info@gustelier.it