



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

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



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

English for holidays A1.1 - Intensive Course

Englisch für die Reise für Anfänger*innen - Kompaktkurs

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung

In diesem Sprachkurs lernen die Teilnehmer*innen die Basics der englischen Sprache sowie nützliches Vokabular für den Urlaub, etwa für typische Situationen am Flughafen oder im Hotel.

Perfekt für alle, die sich die Sprache ganz neu aneignen möchten, aber auch für jene, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen möchten. Have a nice holiday!

Kurssprache
Englisch

Beginn
20.08.2024

Ende
05.09.2024

Kurstage
9

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
810 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Daniela Rinaldi

Gebühr
102 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

20.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

KI Seminarreihe: Modul 2 Prompt-Engineering

Themenbereich

Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftsweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effizient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Bei Besuch aller Module Sie einen Rabatt von 10 % auf den Kurspreis.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

09.08.2024

Ende

09.08.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Tatjana Finger

Gebühr

234 €

Seite: 5/35

Gedruckt am: 24.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

05.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

KI Seminarreihe: Modul 1 Grundlagen Künstliche Intelligenz

Themenbereich

Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftsweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 1:

Grundlagen Künstliche Intelligenz

Einführung und Grundlagen

Machine Learning und Deep Learning

Überblick Anwendungen und Tools

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effizient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.08.2024

Ende

08.08.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Tatjana Finger

Gebühr

234 €

Anmeldeschluss

05.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Auf Schatzsuche in Meran

Für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren

Themenbereich

Freizeit, Feste, Spiele

Kursbeschreibung

Kennst du deine Stadt? Meran birgt viele ungewöhnliche Orte und Geheimnisse, die wir gemeinsam suchen und erkunden. Wer genau hinsieht, wird belohnt! Mit einer ausgebildeten Gärtnerin begeben sich die Kinder auf eine aufregende Reise zu Merans Naturschätzen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

01.08.2024

Ende

02.08.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Kinder

Referent/in

Pascale Anne Fouqueau

Gebühr

52 €

Anmeldeschluss

01.08.2024

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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 für Frühaufsteher

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Gebühr

75 €

Anmeldeschluss

09.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

English for holidays A1.1 - Intensive Course

Englisch für die Reise für Anfänger*innen - Kompaktkurs

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung

In diesem Sprachkurs lernen die Teilnehmer*innen die Basics der englischen Sprache sowie nützliches Vokabular für den Urlaub, etwa für typische Situationen am Flughafen oder im Hotel.

Perfekt für alle, die sich die Sprache ganz neu aneignen möchten, aber auch für jene, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen möchten. Have a nice holiday!

Kurssprache
Englisch

Beginn
09.07.2024

Ende
25.07.2024

Kurstage
9

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
810 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Daniela Rinaldi

Gebühr
102 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

10.07.2024

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

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 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

04.07.2024

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Elisa Janser

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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

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
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Referent/in
Debora Costa

Gebühr
44 €

Anmeldeschluss
20.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mit den Augen des Kunden Erfolg dank Kundenorientierung

Themenbereich
Medien, Öffentlichkeitsarbeit

Kursbeschreibung
Wahrnehmungsanalyse, Neuromarketing, Customer Experience Maps und andere Werkzeuge, um wirklich kundenorientiert zu handeln und erfolgreich zu sein.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

In einem sich ständig verändernden Markt muss auch das Marketing effizienter werden. Dazu kehrt es zu seinen Wurzeln zurück: Statt ungebetene Angebote auf den Markt zu werfen, erforscht es wieder sorgfältig die tatsächlichen Bedürfnisse der Kunden, um präzise Lösungen zu finden, die das Unternehmen anbieten kann. Diese Strategie hat sich als der beste Weg erwiesen, den Erfolg des Unternehmens zu sichern. In den letzten Jahren ist es daher unumgänglich geworden, einen sogenannten "kundenzentrierten" Ansatz zu verfolgen.

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die gängigsten "kundenzentrierten" Methoden und die effektivsten Werkzeuge, die Unternehmen zur Verfügung stehen, um zu verstehen, was ihre Kunden wollen und wie und wo sie sich verbessern können.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.06.2024

Ende

07.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

210 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Referent/in

Sara Anfos

Gebühr

64 €

Anmeldeschluss

07.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email



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

06.06.2024

Ende

04.07.2024

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

06.06.2024

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Elisa Janser

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

06.06.2024

Ende

27.06.2024

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

Referent/in

Elisa Janser

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

48 €

Anmeldeschluss

06.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Spanisch für die Reise für Anfänger*innen - Kompaktkurs - A1

Themenbereich

Spanisch

Kursbeschreibung

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.06.2024

Ende

27.06.2024

Kurstage

8

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

21:30 Uhr

Dauer

720 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Mauricio Torres

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
04.06.2024

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
04.06.2024

Ende
02.07.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
11:30 Uhr

Dauer
450 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Winkelweg 12



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Lutz Ingo Franken

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
04.06.2024

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
04.06.2024

Ende
02.07.2024

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
04.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates per principianti e leggermente progrediti

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
31.05.2024

Ende
07.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
17:15 Uhr

Endzeit
18:15 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Christian Zöschg

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
31.05.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates per principianti e leggermente progrediti

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
31.05.2024

Ende
07.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Christian Zöschg

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
31.05.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Wie halte ich meinen Computer in Schuss?

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung
Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie Ihren Windows Rechner auf den aktuellen Stand updaten.

Praktische Nutzung der Windows und Office-Updates, Antivirus, Windows Sicherheit, Bereinigungsprogramme, Software deinstallieren, Daten aufräumen, Cookies und Webseiten-Daten bereinigen sowie den Autostart verwalten.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
28.05.2024

Ende
28.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
22:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Stefan Egger

Gebühr
59 €

Anmeldeschluss
26.05.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Intercultural Cafè: Online-Dienste für die Familie - Wie mel
Grundkenntnisse in Italienisch oder Deutsch müssen bereits vorhanden sein.

Themenbereich
Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder für die Schulmensa anmelden?



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

Haben Sie Schwierigkeiten beim Zugang zu den Online-Diensten der Provinz und der Gemeinde?

Für jeden Online-Dienst gibt es einen kurzen Kurs. Mit diesem Training helfen wir Ihnen zu verstehen, wie Sie die Online-Dienste nutzen können, damit Sie es dann selbst machen können.

Kurssprache

Italienisch

Beginn

25.05.2024

Ende

25.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

12:00 Uhr

Dauer

120 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Ausländer

Referent/in

Lalla Samia El Khayati

Gebühr

0 € kostenfrei

Anmeldeschluss

25.05.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Sitzen ist das neue Rauchen!
Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.05.2024

Ende

25.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Christian Zöschg

Gebühr

35 €

Anmeldeschluss

25.05.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email