



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 35. WohnbauMesse

Themenbereich  
Bauen

### Kursbeschreibung

Bei freiem Eintritt erhalten die Besucher eine umfassende Beratung, von der Wohnbauförderung und anderen Finanzierungsmöglichkeiten, bis hin zur Erstellung eines persönlichen Finanzierungsplanes. Auskunft gibt's aber auch über Steuerabzüge (50% - 60% - 65% - 75%) Bausparen, das energiesparende Bauen und Sanieren und die verschiedensten Heizsysteme.

Die WohnbauMesse bietet einen spannenden Mix aus Vorträgen, Beratungsangeboten und der Ausstellung von Fachprodukten. Experten aus den verschiedenen Bereichen stehen den Besucherinnen und Besuchern zwei Tage lang Rede und Antwort zu allen offenen Fragen.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
19.10.2024

Ende  
20.10.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
540 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Walterhaus  
Schlernstraße 1

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Christine Romen

Gebühr

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

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

Kursanbieter  
Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Detailseite zum Kurs  
[https://www.afb.bz/afb\\_de/content/wohnbaumesse/](https://www.afb.bz/afb_de/content/wohnbaumesse/)

Ansprechperson  
Heidi Rabensteiner  
Tel. 0471-254199  
Email [info@afb.bz](mailto:info@afb.bz)

## Berge verbinden: Vahrner See – Neustift - Törggelen Wanderung von Vahrn zum Vahrner See und nach Neustift

Themenbereich  
Mitwelt, Frieden, Eine Welt

### Kursbeschreibung

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Treffpunkt: Zugbahnhof Bozen um 9:15 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Brixen um 9:32 Uhr), Bahnhof Brixen um 10:00 Uhr (Abfahrt mit dem Bus 310 nach Vahrn um 10:10 Uhr)

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen.

Wegbeschreibung: Wir spazieren von Vahrn über den Kastanienweg (Keschnweg) zum Vahrner See. Dort machen wir einen kleinen Aufenthalt und essen unsere Mittagsjause. Der Rückweg verläuft durch das Riggertal nach Neustift und dann nach Brixen. Auf dem Weg werden wir einkehren und Kastanien essen.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
13.10.2024

Ende  
13.10.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
480 Minuten

### Beschreibung Zeit

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Neustift“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe

Referent/in

Referenten verschiedene

Gebühr

Anmeldeschluss

13.10.2024

Kursanbieter

14.3. Amt für Weiterbildung

Detailseite zum Kurs

[https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-deutschsprachige-weiterbildung.asp?evts\\_action=4&evts\\_article\\_id=172777](https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-deutschsprachige-weiterbildung.asp?evts_action=4&evts_article_id=172777)

Ansprechperson

Tel.

Email

## Berge verbinden - Auf dem Milchsteig zur Fane Alm

Wanderung mit Infos zur Südtiroler Milchwirtschaft führt zur Fane Alm, dem schönsten Almendorf Südtirols.

Themenbereich

Mitwelt, Frieden, Eine Welt

Kursbeschreibung

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Treffpunkt: Zugbahnhof Bozen um 8:45 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Franzensfeste um 9:02 Uhr), Bahnhof Franzensfeste um 9:45 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Mühlbach um 9:51 Uhr, Zugbahnhof Mühlbach um 10:00 Uhr)

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen

Wegbeschreibung: Wir fahren mit dem Zug und Bus bis nach Vals. Von dort wandern wir dann auf dem „Milchsteig“ zum Almendorf Fane. An diesem schönen Ort essen wir unsere Mittagsjause.

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Fane Alm“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)



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



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

**Kurssprache**  
Deutsch, Italienisch

**Beginn**  
09.06.2024

**Ende**  
09.06.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
480 Minuten

### Beschreibung Zeit

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Fane Alm“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

**Ort**

**Zielgruppe**

**Referent/in**  
Referenten verschiedene

**Gebühr**

**Anmeldeschluss**  
09.06.2024

**Kursanbieter**  
14.3. Amt für Weiterbildung

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Heutzutage. Zwölf Geschichten - Filmabend mit Diskussion

## Neue Minderheiten erweitern in Südtirol die Grenzen eines historisch dreisprachigen Landes.

### Themenbereich

Politik, öffentliches Leben

### Kursbeschreibung

Südtirol ist seit langer Zeit von der Anwesenheit verschiedener sprachlicher und kultureller Minderheiten gekennzeichnet; manchmal treffen sie sich, manchmal leben sie allerdings nebeneinander ohne sich wirklich zu begegnen. Südtirol ist aber auch seit jeher ein Durchzugsland und damit durch die Anwesenheit Fremder geprägt.

Heute ist dieses Land, wie übrigens ein Gutteil Europas, aber auch Schauplatz unaufhaltsamer sozialer und demografischer Veränderungen und einer neuen multiethnischen Vielfalt, die sich mit der starren Aufteilung Deutsche/Italiener auseinandersetzen muss. Diese neue Präsenz prägt immer mehr das Erscheinungsbild der Städte und zumindest teilweise auch der Dörfer.

Wie leben die 'einheimischen' Südtiroler\*innen diese neue Realität, was denken die 'neuen'? Die Veränderung passiert vor unseren Augen, ist eigentlich schon geschehen: Werden wir von diesem unaufhaltbaren Prozess überrollt oder können und wollen wir ihn gemeinsam gestalten?

In dieser Reihe von Veranstaltungen schauen wir uns den Film „Heutzutage. Zwölf Geschichten“ an und suchen dann ausgehend von Fragen nach möglichen Antworten. Wir gehen dabei von der Annahme aus, dass niemand die Antworten auf die vielen Fragen hat, die diese neue Realität aufwirft. Deshalb wollen wir vor allem zuhören und verstehen, was der jeweils 'Fremde' und der 'Andersdenkende' im offenen Austausch sagt und denkt.

Der Film 'Heutzutage. Zwölf Geschichten' ist eine Reise von Brenner nach Rovereto, in dem anhand persönlicher Geschichten Beispiele des Zusammenlebens und der Integration sowie verschiedene Sichtweisen auf die Realität aufgezeigt werden. 12 Protagonisten unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Bildung, Nationalität und Kultur erzählen von sich, ihrem Identitätsgefühl und ihrer Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Unter ihnen zwei Jugendliche nordafrikanischer Herkunft aus Rovereto, eine pakistanische Mutter, die als Freiwillige gegen die Einsamkeit und die Ausgrenzung der anderen Frauen kämpft. Der Bürgermeister von Franzensfeste, 30 % Ausländer, 27 unterschiedliche Nationalitäten, der die Gemeinschaft zusammenzuhalten versucht. Zwei ältere Südtiroler Künstler, Zeugen der Jahre des ethnischen Konflikts.

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn  
05.06.2024

Ende  
05.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
20:45 Uhr

Endzeit  
22:45 Uhr

Dauer  
120 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

Brennerstr.

Zielgruppe

Referent/in  
Referenten verschiedene

Gebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
14.3. Amt für Weiterbildung

Detailseite zum Kurs  
<https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-projekte.asp>

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Heutzutage. Zwölf Geschichten - Filmabend mit Diskussion

Neue Minderheiten erweitern in Südtirol die Grenzen eines historisch dreisprachigen Landes.

Themenbereich  
Politik, öffentliches Leben

Kursbeschreibung

Südtirol ist seit langer Zeit von der Anwesenheit verschiedener sprachlicher und kultureller Minderheiten gekennzeichnet; manchmal treffen sie sich, manchmal leben sie allerdings nebeneinander ohne sich wirklich zu begegnen. Südtirol ist aber auch seit jeher ein Durchzugsland und damit durch die Anwesenheit Fremder geprägt.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Heute ist dieses Land, wie übrigens ein Gutteil Europas, aber auch Schauplatz unaufhaltsamer sozialer und demografischer Veränderungen und einer neuen multiethnischen Vielfalt, die sich mit der starren Aufteilung Deutsche/Italiener auseinandersetzen muss. Diese neue Präsenz prägt immer mehr das Erscheinungsbild der Städte und zumindest teilweise auch der Dörfer.

Wie leben die 'einheimischen' Südtiroler\*innen diese neue Realität, was denken die 'neuen'? Die Veränderung passiert vor unseren Augen, ist eigentlich schon geschehen: Werden wir von diesem unaufhaltbaren Prozess überrollt oder können und wollen wir ihn gemeinsam gestalten?

In dieser Reihe von Veranstaltungen schauen wir uns den Film „Heutzutage. Zwölf Geschichten“ an und suchen dann ausgehend von Fragen nach möglichen Antworten. Wir gehen dabei von der Annahme aus, dass niemand die Antworten auf die vielen Fragen hat, die diese neue Realität aufwirft. Deshalb wollen wir vor allem zuhören und verstehen, was der jeweils 'Fremde' und der 'Andersdenkende' im offenen Austausch sagt und denkt.

Der Film 'Heutzutage. Zwölf Geschichten' ist eine Reise von Brenner nach Rovereto, in dem anhand persönlicher Geschichten Beispiele des Zusammenlebens und der Integration sowie verschiedene Sichtweisen auf die Realität aufgezeigt werden. 12 Protagonisten unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Bildung, Nationalität und Kultur erzählen von sich, ihrem Identitätsgefühl und ihrer Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Unter ihnen zwei Jugendliche nordafrikanischer Herkunft aus Rovereto, eine pakistanische Mutter, die als Freiwillige gegen die Einsamkeit und die Ausgrenzung der anderen Frauen kämpft. Der Bürgermeister von Franzensfeste, 30 % Ausländer, 27 unterschiedliche Nationalitäten, der die Gemeinschaft zusammenzuhalten versucht. Zwei ältere Südtiroler Künstler, Zeugen der Jahre des ethnischen Konflikts.

**Kurssprache**  
Italienisch, Deutsch

|                                |                             |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Beginn</b><br>30.05.2024    | <b>Ende</b><br>30.05.2024   | <b>Kurstage</b><br>1        |
| <b>Beginnzeit</b><br>20:45 Uhr | <b>Endzeit</b><br>22:45 Uhr | <b>Dauer</b><br>120 Minuten |

**Beschreibung** Zeit  
-

**Ort**  
Kortscherstr. 97

**Zielgruppe**

**Referent/in**  
Referenten verschiedene



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
14.3. Amt für Weiterbildung

Detailseite zum Kurs  
<https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-projekte.asp>

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Intercultural Cafè: Sprichst du Deutsch?

Themenbereich  
Mittwelt, Frieden, Eine Welt

Kursbeschreibung  
Sprachenlounge: Deutsch für Frauen

In einer Gruppe Deutsch zu lernen ist einfach und macht Freude.

Wir sprechen über Schule, Familie, wie man nach Informationen fragt ...

Language Café: German dedicated to women

Kurssprache  
Italienisch

Beginn  
15.04.2024

Ende  
27.05.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
08:30 Uhr

Endzeit  
10:30 Uhr

Dauer  
720 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6



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

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

Zielgruppe  
Ausländer

Referent/in  
Lalla Samia El Khayati

Gebühr  
15 €

Anmeldeschluss  
15.04.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Intercultural Cafè: Maternando Die Vielfältigkeit des Mutterseins erleben

Für Mütter mit ihren Kindern (0-3 Jahre)

Themenbereich  
Miwelt, Frieden, Eine Welt

### Kursbeschreibung

Diese Gruppe ist ein Treffpunkt für Mütter mit ihren Kindern (0-3 Jahre). Es ist eine Gelegenheit, sich regelmäßig zu treffen, Ideen zum Muttersein auszutauschen, sich beraten zu lassen und gemeinsam mit den Kindern mit Büchern, Liedern und Geschichten Italienisch zu lernen.

Kurssprache  
Italienisch

Beginn  
12.01.2024

Ende  
31.05.2024

Kurstage  
18

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
10:00 Uhr

Dauer  
2160 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



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

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

Ort  
Meran  
Matteottistr. 38

Zielgruppe  
Ausländer

Referent/in  
Maria Cecilia Muñoz

Razia Azimi

Gebühr  
10 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

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

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinster Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch, Englisch

### Beginn

02.10.2024

### Ende

30.10.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

## Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

## Referent/in

Braunhofer Franziska

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

30.10.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-3490/>

## Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

### Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

#### Themenbereich

Meditation, Entspannung

#### Kursbeschreibung

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschinzer Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

#### Kurssprache

Italienisch, Englisch, Deutsch

#### Beginn

25.03.2024

#### Ende

04.11.2024

#### Kurstage

33

#### Beginnzeit

17:00 Uhr

#### Endzeit

18:00 Uhr

#### Dauer

60 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

#### Ort

Partschins Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall  
Spaureggstraße 10

#### Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Referent/in

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

### Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

### Anmeldeschluss

04.11.2024

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.



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

### Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

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

### Beginn

05.06.2024

### Ende

25.09.2024

### Kurstage

17

### Beginnzeit

20:30 Uhr

### Endzeit

23:30 Uhr

### Dauer

180 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

### Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

### Referent/in

Claudia Gilli

### Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

### Anmeldeschluss

25.09.2024

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-5684/>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

### Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

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

## Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinzer Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinzer Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinster Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

## Kurssprache

Italienisch, Englisch, Deutsch

### Beginn

27.03.2024

### Ende

29.05.2024

### Kurstage

10

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

## Ort

Partschins und Partschinzer Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete"

## Referent/in

Braunhofer Franziska

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

29.05.2024



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

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



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

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/>