



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 schwingvoller 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

## 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

### Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz



## Corsi & Percorsi

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

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 €

## Anmeldeschluss

05.08.2024

Seite: 4/28

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

Gedruckt am: 31.05.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten



## Corsi & Percorsi

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

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

## Referent/in

Tatjana Finger

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

### Zielgruppe

Kinder



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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](http://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](http://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

## 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 €

Anmeldeschluss  
04.07.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# 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 schwingvoller 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

## Referent/in

Elisa Janser



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

### Referent/in

Elisa Janser



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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 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

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 6



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

Kursprache  
Deutsch

Beginn  
20.06.2024

Ende  
11.07.2024

Kurstage  
4

Beginnzeit  
12:40 Uhr

Endzeit  
13:40 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

## 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.

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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# 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



## Corsi & Percorsi

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

Ansätze einer umfassenden Immunstärkung kennen und erfahren. Der Austausch und die Unterstützung in der Gruppe können ebenso hilfreich sein.

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

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

## Gebühr

83 €

## Anmeldeschluss

06.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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

Referent/in

Elisa Janser



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

### Referent/in

Elisa Janser



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

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

Referent/in

Mauricio Torres



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Beginn  
04.06.2024

Ende  
02.07.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
08:15 Uhr

Endzeit  
09:30 Uhr

Dauer  
375 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.reteCivica.bz.it

## Ort

Meran  
Winkelweg 12

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Lutz Ingo Franken

## Gebühr

75 €

## Anmeldeschluss

04.06.2024

## Kursanbieter

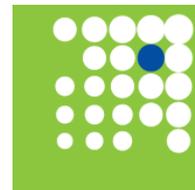
Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it