



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Graffiti Workshop

### Für Kinder von 10 bis 15 Jahren

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung  
Lust, dein eigenes Graffiti zu sprühen?

In diesem Workshop kannst du dich nach Lust und Laune kreativ ausleben und ausprobieren.

Gesprüht wird auf einer Holzplatte/Leinwand, somit kann jeder Teilnehmer sein Werk anschließend mit nach Hause nehmen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
26.08.2024

Ende  
27.08.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
08:30 Uhr

Endzeit  
12:30 Uhr

Dauer  
480 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6

Zielgruppe  
Jugendliche

Referent/in  
Paul Michael Löwe

Gebühr  
120 €

Anmeldeschluss  
23.08.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## BE(autiful) YOU

Entdecke deine innere Stärke und Kraft!

Für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Was denkst du über dich? Oft sind wir mit uns selbst sehr kritisch und vergleichen uns mit anderen - das ist uns aber gar nicht so bewusst. Möchtest du dich daran erinnern, dass du wundervoll bist, so wie du bist?

In dieser Woche aktivierst du deine innere Kraft! Du erhältst hilfreiche Tipps für schwierige Situationen in Schule und Alltag. Was kannst du z.B. tun, wenn dich jemand mit Worten beleidigt oder nicht mehr mit dir spielen will? Mit tollen Übungen stärken wir unser Selbstvertrauen und nehmen uns Zeit für gemeinsames Spiel und Entspannung.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
24.06.2024

Ende  
28.06.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
900 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6

Zielgruppe  
Jugendliche

Referent/in  
Doris Kaserer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

169 €

Anmeldeschluss

24.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Kreativ in der Natur

Unterwegs mit Zauberpinseln und Jonglagebällen im Rucksack

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Eine Woche im Zeichen der 4 Elemente und des kreativen Ausdrucks.

Mit kleinen Wanderungen zum Erforschen und Wahrnehmen von vielfältigen Naturlandschaften. Mit Achtsamkeits- und Zirkusspielen, die zur Stärkung der Gemeinschaft und zur Entfaltung der Naturverbundenheit beitragen.

Gestalterische Arbeiten und Zirkusspiele werden verbunden mit dem Tagesthema des jeweiligen Elementes. (Wasser, Feuer, Luft und Erde).

Alle Formen von künstlerischen Ausdruck können bei Interesse in einem Leporello Büchlein, oder in einem selbst gebundenen Heft gesammelt werden.

1. Tag: ERDE Gemeinschaftsgarten Gratsch (Arbeit mit Tonerde und Jonglage)
2. Tag: WASSER Lazag (kleine Rindenboote schnitzen und Jonglage)
3. Tag: FEUER Lazag (Holz sammeln, Feuer aufbauen und Popcorn machen)
4. Tag: LUFT Burglehenpark von Dorf Tirol
5. Tag: Marconipark oder Thermenpark

Am 1. und am 4. Tag werden kurze Strecken mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt.



## Corsi & Percorsi

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

Achtung: verlängerter Mittwoch - zu Mittag picknicken wir zusammen im Freien, bitte Verpflegung selber mitbringen - Rückkehr 15 Uhr

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

24.06.2024

### Ende

28.06.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

08:30 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

1470 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Jugendliche

## Referent/in

Maria Jocher

Manuel Piovani

## Gebühr

159 €

## Anmeldeschluss

24.06.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## BE(autiful) YOU

Entdecke deine innere Stärke und Kraft!

Für Mädchen von 11 bis 14 Jahren

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Was denkst du über dich? Oft sind wir mit uns selbst sehr kritisch und vergleichen uns mit anderen. Wir merken aber meistens nicht, wie sehr wir uns dadurch selbst verletzen. Möchtest du dich daran erinnern, dass du wundervoll bist, so wie du bist?

Wenn wir uns selbst mögen und unsere Stärken kennen, können wir auch mit Herausforderungen gelassener umgehen. Für welche Situationen in Schule und Alltag wünschst du dir hilfreiche Unterstützung und Tipps? Was kannst du z.B. tun, wenn dich jemand mit Worten beleidigt oder nicht mehr mit dir spielen will? Was, wenn es egal ist, was andere von dir denken?

Du lässt kleinmachende Gedanken los und du spürst, wie es sich anfühlt, wenn du deine innere Stärke aktivierst und in deiner Mitte bist.

In diesen Tagen werden wir tolle Übungen für mehr Selbstvertrauen kennenlernen, stärken unser Selbstwertgefühl und nehmen uns auch Zeit für Spiele und Entspannung.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.07.2024

### Ende

12.07.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

900 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran

Ortweinstraße 6

### Zielgruppe

Jugendliche

### Referent/in

Doris Kaserer

### Gebühr

169 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

08.07.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Kreativ in der Natur

Unterwegs mit Zauberpinseln und Jonglagebällen im Rucksack

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

## Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

## Kursbeschreibung

Eine Woche im Zeichen der 4 Elemente und des kreativen Ausdrucks.

Mit kleinen Wanderungen zum Erforschen und Wahrnehmen von vielfältigen Naturlandschaften. Mit Achtsamkeits- und Zirkusspielen, die zur Stärkung der Gemeinschaft und zur Entfaltung der Naturverbundenheit beitragen.

Gestalterische Arbeiten und Zirkusspiele werden verbunden mit dem Tagesthema des jeweiligen Elementes. (Wasser, Feuer, Luft und Erde).

Alle Formen von künstlerischen Ausdruck können bei Interesse in einem Leporello Büchlein, oder in einem selbst gebundenen Heft gesammelt werden.

1. Tag: ERDE Gemeinschaftsgarten Gratsch (Arbeit mit Tonerde und Jonglage)
2. Tag: WASSER Lazag (kleine Rindenboote schnitzen und Jonglage)
3. Tag: FEUER Lazag (Holz sammeln, Feuer aufbauen und Popcorn machen)
4. Tag: LUFT Burglehenpark von Dorf Tirol
5. Tag: Marconipark oder Thermenpark

Am 1. und am 4. Tag werden kurze Strecken mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt.

Achtung: verlängerter Mittwoch - zu Mittag picknicken wir zusammen im Freien, bitte Verpflegung selber mitbringen - Rückkehr 15 Uhr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache  
Deutsch

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn  
26.08.2024

Ende  
30.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
08:30 Uhr

Endzeit  
13:00 Uhr

Dauer  
1470 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 6

Zielgruppe  
Jugendliche

Referent/in  
Maria Jocher

Manuel Piovani

Gebühr  
159 €

Anmeldeschluss  
26.08.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Fass mich nicht an! Kurs zur Selbstverteidigung Für Jugendliche ab 11 Jahren

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit



Corsi & Percorsi

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

## Kursbeschreibung

Lerne dich richtig zu wehren.

In diesem Kurs geht es um das Erkennen von potenziellen Gefahrensituationen. Techniken und Taktiken zur Vermeidung der Opferhaltung werden aufgezeigt und entsprechende Bewegungsabläufe werden geübt, so dass sie im Notfall automatisch umgesetzt werden können.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

28.08.2024

### Ende

28.08.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Benjamin Tscholl

## Gebühr

39 €

## Anmeldeschluss

28.08.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Fass mich nicht an! Kurs zur Selbstverteidigung Für Jugendliche ab 11 Jahren

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Lerne dich richtig zu wehren.

In diesem Kurs geht es um das Erkennen von potenziellen Gefahrensituationen. Techniken und Taktiken zur Vermeidung der Opferhaltung werden aufgezeigt und entsprechende Bewegungsabläufe werden geübt, so dass sie im Notfall automatisch umgesetzt werden können.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

30.08.2024

### Ende

30.08.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran

Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Kinder

### Referent/in

Benjamin Tscholl

### Gebühr

39 €

### Anmeldeschluss

30.08.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Einfach.Selbst.Sicher. LEKiDO Body & Mental Sicherheitstraining (3. Termin)

Für Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Körperliche und mentale Vorbereitung ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, sich auf Konflikt- und Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren bzw. zu agieren. Wir wenden speziell für die Zielgruppe angepasste Übungen an und trainieren auf humorvolle Weise Kampfsport-Intervall- und Selbstverteidigung, ganz nach dem Motto: "Wir wollen starke Kinder."

Inhalte: Grenzen setzen und behaupten, "Stopp ist Stopp!", Stimme und Atmung, manipulative Strategien erkennen und vermeiden, typische Opfersignale abbauen, positive Körpersprache trainieren, stärker in Konfliktsituationen sein und wirken, sich mit Worten durchsetzen, Gruppendruck, Gruppenstärke und Teamfähigkeit, Selbstverteidigung, Wut ja, Gewalt nein. Sei nicht nett, sei echt!, Kampfsport-Intervall-Training zum sicheren Ableiten und kraftvollen Zuhauen, Techniken für den Notfall. Raus aus der Opferrolle!

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
21.08.2024

Ende  
23.08.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 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

Kinder

## Referent/in

Bernhard Pircher

## Gebühr

114 €

## Anmeldeschluss

21.08.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Einfach.Selbst.Sicher.

## LEKiDO Body & Mental Sicherheitstraining

### Für Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren

## Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

## Kursbeschreibung

Körperliche und mentale Vorbereitung ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, sich auf Konflikt- und Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren bzw. zu agieren. Wir wenden speziell für die Zielgruppe angepasste Übungen an und trainieren auf humorvolle Weise Kampfsport-Intervall- und Selbstverteidigung, ganz nach dem Motto: "Wir wollen starke Kinder."

Inhalte: Grenzen setzen und behaupten, "Stopp ist Stopp!", Stimme und Atmung, manipulative Strategien erkennen und vermeiden, typische Opfersignale abbauen, positive Körpersprache trainieren, stärker in Konfliktsituationen sein und wirken, sich mit Worten durchsetzen, Gruppendruck, Gruppenstärke und Teamfähigkeit, Selbstverteidigung, Wut ja, Gewalt nein. Sei nicht nett, sei echt!, Kampfsport-Intervall-Training zum sicheren Ableiten und kraftvollen Zuhauen, Techniken für den Notfall. Raus aus der Opferrolle!

## Kurssprache

Deutsch



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

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

Beginn  
24.06.2024

Ende  
26.06.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
540 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 6

Zielgruppe  
Kinder

Referent/in  
Bernhard Pircher

Gebühr  
114 €

Anmeldeschluss  
24.06.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

**BE(autiful) YOU**  
Entdecke deine innere Stärke und Kraft!

Für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Was denkst du über dich? Oft sind wir mit uns selbst sehr kritisch und vergleichen uns mit anderen. Wir merken aber meistens nicht, wie sehr wir uns dadurch selbst verletzen. Möchtest du dich daran erinnern, dass du wundervoll bist, so wie du bist?



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

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

Wenn wir uns selbst mögen und unsere Stärken kennen, können wir auch mit Herausforderungen gelassener umgehen. Für welche Situationen in Schule und Alltag wünschst du dir hilfreiche Unterstützung und Tipps? Was kannst du z.B. tun, wenn dich jemand mit Worten beleidigt oder nicht mehr mit dir spielen will? Was, wenn es egal ist, was andere von dir denken?

Du lässt kleinmachende Gedanken los und du spürst, wie es sich anfühlt, wenn du deine innere Stärke aktivierst und in deiner Mitte bist.

In diesen Tagen werden wir tolle Übungen für mehr Selbstvertrauen kennenlernen, stärken unser Selbstwertgefühl und nehmen uns auch Zeit für Spiele und Entspannung.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

26.08.2024

### Ende

30.08.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

900 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstr. 6

## Zielgruppe

Jugendliche

## Referent/in

Doris Kaserer

## Gebühr

169 €

## Anmeldeschluss

26.08.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email