



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Hatha Yoga con Claudia

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Lo yoga propone la cura del proprio corpo attraverso le posture fisiche e la respirazione. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, a conoscerlo meglio ed a capire le sue esigenze.

### Kurssprache

Beginn  
24.04.2024

Ende  
29.05.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
17:30 Uhr

Endzeit  
19:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Via Firenze 51

### Zielgruppe

Adulti, Terza età, Giovani

### Referent/in

Claudia Maggiotto

### Gebühr

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

### Kurssprache

Beginn  
09.01.2024

Ende  
06.06.2024

Kurstage  
17

Beginnzeit  
18:00 Uhr

Endzeit  
19:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani

Referent/in  
GRAZIA MARALDI



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Gebühr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich  
Gymnastik

## Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

## Kurssprache

Beginn  
09.04.2024

Ende  
06.06.2024

Kurstage  
17

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates con Gisella

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn  
09.04.2024

Ende  
04.06.2024

Kurstage  
9

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
10:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Terza età, Adulti

Referent/in  
Zanettini Gisella

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ginnastica mantenimento

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

La ginnastica di mantenimento ha come base esercizi di tonificazione di tutti i principali gruppi muscolari. Le lezioni prevedono l'alternanza di diversi ausili. Migliora la velocità del passo, la capacità di salire le scale, favorisce l'aumento del tessuto magro, della massa muscolare e della forza.

Kurssprache



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

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

Beginn  
09.04.2024

Ende  
30.05.2024

Kurstage  
15

Beginnzeit  
16:30 Uhr

Endzeit  
17:30 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Giovani, Adulti

Referent/in  
Ilaria Marino

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ginnastica posturale Gisella

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

Attività motoria che aiuta a mantenere l'elasticità e la tonificazione dei muscoli.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

### Beginn

09.04.2024

### Ende

06.06.2024

### Kurstage

16

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

11:00 Uhr

### Dauer

0 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Via Firenze 51

### Zielgruppe

Adulti, Terza età

### Referent/in

Zanettini Gisella

### Gebühr

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Pilates posturale con Gisella

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung



## Corsi & Percorsi

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

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

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

## Kurssprache

### Beginn

08.04.2024

### Ende

05.06.2024

### Kurstage

16

### Beginnzeit

17:30 Uhr

### Endzeit

18:30 Uhr

### Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

## Zielgruppe

Giovani, Adulti

## Referent/in

Zanettini Gisella

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Total Body con Sara

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.

### Kurssprache

Beginn  
18.06.2024

Ende  
12.09.2024

Kurstage  
12

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani

Referent/in  
Sara D'Amato

Gebühr

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

### Kurssprache

Beginn  
09.04.2024

Ende  
06.06.2024

Kurstage  
17

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani

Referent/in  
GRAZIA MARALDI



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Gebühr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Pilates con Gisella

Themenbereich  
Gymnastik

## Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

## Kurssprache

Beginn  
08.04.2024

Ende  
05.06.2024

Kurstage  
16

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Giovani, Adulti



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Zanettini Gisella

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn  
03.05.2024

Ende  
31.05.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
17:30 Uhr

Endzeit  
18:30 Uhr

Dauer  
0 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

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani

Referent/in  
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

Kurssprache



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

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

Beginn  
18.10.2023

Ende  
30.06.2024

Kurstage  
48

Beginnzeit  
11:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Terza età

Referent/in  
Ilaria Marino

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ginnastica dolce

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.



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



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

## Kurssprache

Beginn  
11.04.2024

Ende  
30.05.2024

Kurstage  
14

Beginnzeit  
09:30 Uhr

Endzeit  
10:30 Uhr

Dauer  
0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Terza età

Referent/in  
Ilaria Marino

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

[Detailseite zum Kurs](#)

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Ginnastica dolce con Tiziana

Themenbereich  
Gymnastik



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

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

## Kursbeschreibung

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

## Kurssprache

Beginn

23.01.2024

Ende

30.05.2024

Kurstage

12

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

11:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe

Terza età, Adulti

Referent/in

Polla Tiziana

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Funtional Training con Sara

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Lezione a ritmo di musica a basso e medio impatto con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi che permette di ottenere una tonificazione generale di gambe, addome, glutei e braccia, migliorando anche la circolazione e la postura.

### Kurssprache

Beginn  
11.01.2024

Ende  
30.05.2024

Kurstage  
15

Beginnzeit  
18:30 Uhr

Endzeit  
19:30 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Giovani, Adulti

Referent/in  
Sara D'Amato

Gebühr

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Mix tonic con Jasmine

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

Migliora e tonifica gambe, addominali e glutei. Vince la cellulite e aumenta la resistenza aerobica.

Kurssprache

Beginn  
18.04.2024

Ende  
30.05.2024

Kurstage  
10

Beginnzeit  
17:30 Uhr

Endzeit  
18:30 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti

Referent/in  
Prandini Jasmine

Gebühr



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

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



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