



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Beginn  
11.07.2024

Ende  
08.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
16:30 Uhr

Dauer  
450 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  
Lutz Ingo Franken

Gebühr  
83 €

Anmeldeschluss  
11.07.2024

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**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

**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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 22.08.2024	<b>Ende</b> 12.09.2024	<b>Kurstage</b> 4
<b>Beginnzeit</b> 20:10 Uhr	<b>Endzeit</b> 21:10 Uhr	<b>Dauer</b> 240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran  
Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Elisa Janser

### Gebühr

48 €

### Anmeldeschluss

22.08.2024

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**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

**Kursanbieter**  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Yoga für Frühaufsteher

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**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



## 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

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

# Pilates

## Für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## Yoga am Vormittag

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## Referent/in

Lutz Ingo Franken

## Gebühr

90 €

## Anmeldeschluss

04.06.2024

## 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

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

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

## 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  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Meran  
Winkelweg 12

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Lutz Ingo Franken

## Gebühr

75 €

## Anmeldeschluss

09.07.2024

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**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

**Gebühr**  
48 €

**Anmeldeschluss**  
06.06.2024

**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.



## Corsi & Percorsi

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

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

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

-

## 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

Für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## Referent/in

Christian Zöschg

Evi Kerschbaumer

## Gebühr

95 €

## Anmeldeschluss

01.07.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Debora Costa

### Gebühr

44 €

### Anmeldeschluss

20.06.2024

### 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 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

-

### Ort

Meran  
Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Debora Costa

### Gebühr

44 €

### Anmeldeschluss

20.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

Themenbereich  
Outdoor

### Kursbeschreibung

Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

Reitstunden: Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

Pflege und Verantwortung: Die kleinen Reiter\*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

Entdeckungsreisen: Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

Tierfreundschaften schließen: Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteurer\*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

Brot backen: Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrötchen mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
17.06.2024

**Ende**  
21.06.2024

**Kurstage**  
5

**Beginnzeit**  
08:00 Uhr

**Endzeit**  
14:00 Uhr

**Dauer**  
1800 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Meran

**Zielgruppe**  
Kinder

**Referent/in**  
Elisabeth Piazza

**Gebühr**  
185 €

**Anmeldeschluss**  
31.05.2024

**Kursanbieter**  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Tennis & Tech Kids Camp

Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Themenbereich  
Sport



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer\*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

### Inhalte des Camps:

**Tennis-Freuden:** Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundsschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

**Tech-Abenteuer:** Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor\*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

**Teamgeist:** Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

29.07.2024

### Ende

02.08.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

08:30 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

1200 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstraße 6

## Zielgruppe

Kinder



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Tatjana Finger

Alessandro Ercolani

Gebühr  
159 €

Anmeldeschluss  
29.07.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Intercultural Café: Gymnastikkurs für Frauen

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung  
Dieser Kurs ist nur für Frauen und Mädchen, die einfache Gymnastik machen wollen. Der Kurs wird von einer Trainerin geleitet. Gymnastik ist gesund und gut für den Körper. Während des Kurses werden Übungen für den Rücken, die Schultern, den Bauch und die Beine gemacht.

Kursprache  
Deutsch

Beginn  
06.04.2024

Ende  
01.06.2024

Kurstage  
7

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
10:00 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



## Corsi & Percorsi

[corsipercorsi.retecvica.bz.it](http://corsipercorsi.retecvica.bz.it)

### Ort

Meran

Ortweinstr. 6

### Zielgruppe

Ausländer

### Referent/in

Agnes Nagy

### Gebühr

18 €

### Anmeldeschluss

01.06.2024

### Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



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