



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.06.2024

Ende
09.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
14:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Ahrntal
Am Mitterbach - Weissenbach 22

Zielgruppe

Referent/in
Elisa Oberhollenzer

Elfriede Herta Forer

Gebühr
262 € pro Person im Doppelzimmer

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

06.06.2024

Ende

06.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

15:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Michele Cattani

Gebühr

80 € hds-Mitglieder

Anmeldeschluss

05.06.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

hdsweiterbildung@hds-bz.it

Tel. 0471310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Sitzen ist das neue Rauchen!
Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.05.2024

Ende

25.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Christian Zöschg

Gebühr

35 €

Anmeldeschluss

25.05.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bewegung

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Bewegung:

- Effektive und effiziente Bewegungsformen
- Zusammenhänge Zentralnervensystem (ZNS) - automatisierte Bewegungen - Reflexe - Muskulatur -
Bewegungsausführung
- Unser Bewegungsleben: Grundlagen sportmotorischer Bereiche und praktische Übungsformen
- Herzkreislaufsystem - Stoffwechsel - Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln - Psyche
- Ausdauer - Kräftigen, Stabilisieren - Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und
Reaktionsfähigkeit
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster

Kurssprache

Deutsch

Beginn

27.05.2024

Ende

27.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

hds Bozen

Zielgruppe

Referent/in

Michele Cattani

Gebühr

48 € hds- und EbK-Mitglieder:



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Anmeldeschluss

27.05.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

[hdsWeiterbildung](mailto:hdsWeiterbildung@hds-bz.it) .

Tel. 0471 310 323

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it