



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### 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



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

## 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



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

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

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 €

Anmeldeschluss  
08.07.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Die Umweltpürnasen - Forschen & Verstehen Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Themenbereich  
Naturwissenschaften

### Kursbeschreibung

Wir beschäftigen uns auf spielerische Art und Weise mit Themen rund um den Umweltschutz und den Klimawandel. Im Mittelpunkt stehen die Wunder der Natur, von der faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt bis hin zur erstaunlichen Kommunikation der Bäume. Welche Rolle spielen Bienen & Bestäubungsinsekten für das Ökosystem? Welche Ursachen hat der Klimawandel? Phänomene aus der Ökologie werden - auch im Rahmen von zwei interessanten Ausflügen - veranschaulicht.



## Corsi & Percorsi

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

Unter der Leitung der Umweltwissenschaftlerin Barbara Lanthaler werden die Umweltpürnasen experimentieren, forschen, basteln und sich überlegen, wie wir Nachhaltigkeit im Alltag leben können.

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

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

19.08.2024

## Ende

23.08.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

12:30 Uhr

## Dauer

1050 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstraße 6

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Barbara Lanthaler

## Gebühr

119 €

## Anmeldeschluss

19.08.2024

## 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 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?

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 €



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

Anmeldeschluss

26.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



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