



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Brainfit - das bewegte Gehirntaining

Optimierung der eigenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung

Reduzieren Sie Ermüdung und Vergesslichkeit, optimieren Sie Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, und erlernen Sie eine Vielzahl von Übungen, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.09.2024

Ende
12.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Mitarbeiter aus allen Bereichen, Berufstätige, Interessierte

Referent/in
Nadine Däpp

Gebühr
325 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Carolin Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it



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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

26.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Deutsch & Abenteuer im Wald 11 - 13 Jahre

Themenbereich

Deutsch als Zweitsprache

Kursbeschreibung

Zweisprachiges Abenteuercamp am Vigiljoch.

</br>

Sprache und Natur verbinden sich bei diesem Camp auf dem autofreien Vigiljoch bei Lana auf ideale Weise. Deutsch- und italienischsprachige Jugendliche verbringen gemeinsam eine Woche im schönen Ferienhaus des Jugenddienstes Meran. Am Vormittag erarbeiten die Jugendlichen mit gezielten Übungen und Spielen den Wortschatz, der am Nachmittag bei abwechslungsreichen Aktivitäten in der Natur, Ausflügen und Lagerfeuer gebraucht wird. Gemeinsam wird der Alltag gemeistert und Freundschaften geschlossen. Damit beide Sprachgruppen gleichermaßen voneinander profitieren, wird der Schwerpunkt abwechselnd auf die eine, dann auf die andere Sprache gelegt.

</br>

Anmeldung: 12.02. - 31.05.2024

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/tMeYrtlVX1XaHdqS9EOi).

</p>

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
24.08.2024

Ende
30.08.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
3780 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Lana
Vigiljoch

Zielgruppe
Kinder

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
274.5 € Frühbucher

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Italiano & avventure nel bosco 11 - 14 Jahre

Themenbereich
Italienisch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
Zweisprachiges Abenteuer camp am Vigiljoch.

</br>



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sprache und Natur verbinden sich bei diesem Camp auf dem autofreien Vigilijsch bei Lana auf ideale Weise. Deutsch- und italienischsprachige Jugendliche verbringen gemeinsam eine Woche im schönen Ferienhaus des Jugenddienstes Meran. Am Vormittag erarbeiten die Jugendlichen mit gezielten Übungen und Spielen den Wortschatz, der am Nachmittag bei abwechslungsreichen Aktivitäten in der Natur, Ausflügen und Lagerfeuer gebraucht wird. Gemeinsam wird der Alltag gemeistert und Freundschaften geschlossen. Damit beide Sprachgruppen gleichermaßen voneinander profitieren, wird der Schwerpunkt abwechselnd auf die eine, dann auf die andere Sprache gelegt.

</br>

Anmeldung: 12.02. - 31.05.2024

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/PjQXilQv9Mm8tQpObgaM)

</p>

Kurssprache

Italienisch

Beginn

24.08.2024

Ende

30.08.2024

Kurstage

7

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

18:30 Uhr

Dauer

3780 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Lana

Zielgruppe

Jugendliche

Referent/in

SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr

373 €

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

119 €

Anmeldeschluss

19.08.2024

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

Zeit für Weiterbildung
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

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?



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Gebühr

169 €

Anmeldeschluss

24.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

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

Frauenpower, Beckenbodentraining und Pilates - im Freien

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Abwechslungsreich ist das Kräftigungstraining speziell für die Frau. Wir verbessern neben Kraft, Ausdauer und Koordination auch die Bindegewebsstruktur unserer bekannten Problemzonen. Spezielle Aufmerksamkeit bekommt der Beckenboden, denn er sorgt für Stabilität, für eine gesunde Rückenaufreckungskraft und bietet den

inneren Organen Halt. So beugen wir mit gezielten Übungen und Tipps für den Alltag Inkontinenz vor. Zudem stärken wir mit Elementen aus der Pilates-Methode die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur - unsere Körpermitte.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

15.05.2024

Ende

12.06.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

10:45 Uhr

Endzeit

11:45 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Evi Kerschbaumer

Gebühr

59 €

Anmeldeschluss

15.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinzer Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Kurssprache
Deutsch, Englisch

Beginn
02.05.2024

Ende
24.10.2024

Kurstage
26

Beginnzeit
08:45 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Referent/in

Martin Kiem

Claudia Gilli

Gebühr

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gsund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Personal Coaching

Die innere Ruhe finden

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Englisch, Deutsch

Beginn

02.05.2024

Ende

24.10.2024

Kurstage

26

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

90 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort

Partschins

Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gestresse Menschen, Gesundheitsbewusste Menschen

Referent/in

Martin Kiem

Gebühr

80 € Coaching 60 Minuten

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

**Zertifizierte Ausbildung zum/zur EntspannungspädagogIn für K
inkl. KursleiterIn für Progressive Muskelentspannung.**

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Stress belastet zunehmend auch Kinder und beeinflusst oft massiv den pädagogischen Alltag. Hier bietet die ganzheitliche Entspannungspädagogik hilfreiche Ansätze und erprobte Verfahren. In dieser wissenschaftlich begleiteten Ausbildung bekommen Sie ein umfangreiches Handwerkszeug und eignen sich fundiertes Fachwissen an.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

18.03.2024

Ende

25.05.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

2640 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Otto-Huber-Straße 84

Zielgruppe

Referent/in

Christiane Hosemann

Gebühr

970 €

Anmeldeschluss

18.03.2024

Kursanbieter

KVW Bildung Meran

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email