



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## BECKENBODEN il centro femminile

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

"Pavimento pelvico - il centro femminile Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico deve essere visto in modo olistico. Il nostro centro deve essere palpabile, percepito e flessibile, perché solo così può nascere la forza.

Ci dà sostegno, fiducia in noi stessi e svolge un ruolo importante nella nostra sessualità. Molti disturbi psicologici della nostra esistenza femminile si riflettono nella capacità del pavimento pelvico di sostenerci.

Il corso è integrato da consigli di naturopatia per sostenere naturalmente la donna nella sua femminilità. "

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

10.09.2024

### Termine

15.10.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

19:00

### alle

20:30

### Durata

540 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Anita Runggaldier

### Costo del corso

120 €

### Termine per l'iscrizione

03.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Pilates mit Faszientraining im Freien

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
15.07.2024

Termine  
31.07.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
20:00

alle  
21:00

Durata  
0 minuti

Descrizione durata  
-

### Luogo

Altenburgerweg 45/b

### Destinatari

Docenti  
Verena Leimgruber

Costo del corso  
71 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

Persona da contattare

Tel.  
Email

## HATHA YOGA VINYASA

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

09.09.2024

Termine

09.12.2024

Numero giornate corso

13

dalle

19:35

alle

20:55

Durata

1040 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari

tutti interessati

Docenti

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
208 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Corso 2

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
04.11.2024

Termine  
09.12.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Docenti

Elisabeth Mair

## Costo del corso

108 €

## Termine per l'iscrizione

28.10.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

# sano e allegro

## Ambito tematico

Ginnastica

## Descrizione

Un grande potenziale di salute, gioia e amore per se stessi risiede nel movimento del nostro corpo. Con l'aiuto dei vari esercizi, sentiamo attentamente il nostro corpo, impariamo a riconoscere le resistenze fisiche, a lavorarci sopra o a rispettarle.

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

## Inizio

01.10.2024

## Termine

19.11.2024

## Numero giornate corso

50

## dalle

15:30

## alle

16:30

## Durata

480 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

frangarto-Appiano

via pillhof 37



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari  
per tutti

Docenti  
Elke Rautscher

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Pilates mit Faszientraining im Freien

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
15.07.2024

Termine  
31.07.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
19:00

alle  
20:00

Durata  
360 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Altenburgerweg 45/b

## Destinatari

## Docenti

Verena Leimgruber

## Costo del corso

71 €

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Feldenkrais 2

## Ambito tematico

Ginnastica

## Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano



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

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

Inizio  
12.11.2024

Termine  
17.12.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
17:00

alle  
18:00

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
alle Interessierten

Docenti  
Hrasdil Margit

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
05.11.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Yoga am See

Ambito tematico  
Yoga

Descrizione

In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

10.06.2024

Termine

03.07.2024

Numero giornate corso

8

dalle

19:00

alle

20:30

Durata

720 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Docenti

Erika Zelger

Costo del corso

132 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Yoga am See

Ambito tematico

Yoga



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

In Kontakt mit Sonne, Wasser, Luft und Erde nehmen wir durch Yoga Lebensenergie (Prana) direkt in der Natur auf. Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

11.06.2024

### Termine

04.07.2024

### Numero giornate corso

8

### dalle

19:00

### alle

20:30

### Durata

720 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

St. Josef am See 24

### Destinatari

### Docenti

Erika Zelger

### Costo del corso

132 €

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## HATHA YOGA VINYASA

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

09.09.2024

### Termine

09.12.2024

### Numero giornate corso

92

### dalle

18:00

### alle

19:20

### Durata

1040 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Elisabeth Mair

### Costo del corso

208 €

### Termine per l'iscrizione

02.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
09.09.2024

Termine  
21.10.2024

Numero giornate corso  
7

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
560 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
126 €



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Vinyasa und Ashtanga Yoga

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

Scoprite il mondo dinamico del Vinyasa e dell'Ashtanga yoga, perfetto per chiunque voglia rilassarsi e migliorare la propria concentrazione, oltre che per aumentare la forma fisica, la forza e la flessibilità, migliorare la postura e ridurre lo stress per una vita più felice.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

11.09.2024

Termine

13.11.2024

Numero giornate corso

10

dalle

19:15

alle

20:30

Durata

750 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari

tutti interessati

Docenti

Vanessa Plattner



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
125 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## FELDENKRAIS Corso 1

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
10.09.2024

Termine  
15.10.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
18:30

alle  
19:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Docenti

Margit Hrasdil

Costo del corso

90 €

Termine per l'iscrizione

03.09.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

## Feldenkrais 1

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
10.09.2024

Termine  
15.10.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
17:00

alle  
18:00

Durata  
360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti

Docenti  
Margit Hrasdil

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
03.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Bagno di suoni rilassante di luna piena Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

Descrizione

Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente. In questo bagno di suoni invitiamo anche l'energia della luna piena per un'esperienza ancora più profonda di benessere.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Richiesta la prenotazione.

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
14.11.2024

Termine  
14.11.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
20:00

alle  
21:15

Durata  
75 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Atelier Rapunzel

Destinatari

Docenti  
Anna Matteazzi

Costo del corso  
24 €

Termine per l'iscrizione  
14.11.2024

Agenzia/Ente  
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso  
<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Persona da contattare  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

**Bagno di suoni rilassante**  
Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Descrizione

Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente e sentire un profondo benessere.

Richiesta la prenotazione.

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

09.12.2024

### Termine

09.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

20:00

### alle

21:15

### Durata

75 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Atelier Rapunzel

## Destinatari

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

24 €

## Termine per l'iscrizione

09.12.2024

## Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

## Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel.

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

09.09.2024

### Termine

21.10.2024

### Numero giornate corso

7

### dalle

18:00

### alle

19:20

### Durata

560 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Elisabeth Mair

### Costo del corso

126 €

### Termine per l'iscrizione

02.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

### Persona da contattare

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Kinderyoga: discover with all senses Deutsch-Englischsprachiges Yoga für Kinder von 6-11 Jahren

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Kinder lernen nicht Yoga – sie erleben es mit allen Sinnen und das in zwei Sprachen: Kinder begeben sich spielerisch auf spannende Yogaabenteuer in deutscher und englischer Sprache. Yoga stärkt das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Körperwahrnehmung. Spiel, Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Are you curious?

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

22.07.2024

### Termine

26.07.2024

### Numero giornate corso

5

### dalle

09:00

### alle

12:00

### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Rottenburgerplatz 3

### Destinatari

Kinder und Jugendliche

### Docenti

Elise-Marie Hütterer

### Costo del corso

119 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione  
22.06.2024

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## HATHA YOGA VINYASA CORSO 1 primavera

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
01.04.2024

Termine  
10.06.2024

Numero giornate corso  
71

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
800 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati donne e uomini interessati a una buona salute

Docenti  
Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
170 € 10 incontri di 80 minuti ciascuna

Termine per l'iscrizione  
01.04.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## BECKENBODEN il centro femminile

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

"Pavimento pelvico - il centro femminile Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico deve essere visto in modo olistico. Il nostro centro deve essere palpabile, percepito e flessibile, perché solo così può nascere la forza.

Ci dà sostegno, fiducia in noi stessi e svolge un ruolo importante nella nostra sessualità. Molti disturbi psicologici della nostra esistenza femminile si riflettono nella capacità del pavimento pelvico di sostenerci.

Il corso è integrato da consigli di naturopatia per sostenere naturalmente la donna nella sua femminilità. "

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
22.10.2024

Termine  
26.11.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
00:00

alle  
10:30

Durata  
540 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Anita Runggaldier

Costo del corso  
120 €

Termine per l'iscrizione  
15.10.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Fitness per la schiena con il Pilates

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Rafforziamo la schiena con il Pilates! Indipendentemente dall'età, dal sesso e dal livello di forma fisica, la flessibilità e l'equilibrio del corpo vengono riportati in armonia. La respirazione consapevole, la postura corretta e i movimenti fluidi degli esercizi possono alleviare le tensioni e prevenire il mal di schiena.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
03.10.2024

Termine  
07.11.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
17:30

alle  
18:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Isabella Maier

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
31.10.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA

esercizi favorevoli alla salute

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
01.04.2024

Termine  
10.06.2024

Numero giornate corso  
10

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
800 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati ad esercizi favorevoli alla salute

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
170 € 10 unità di 80 minuti ciascuna

Termine per l'iscrizione  
01.04.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Schwimmen für Erwachsene Schwimmtechnischulung

Ambito tematico  
Acquagym, nuoto

Descrizione  
In diesem Kurs verfeinern Sie die Technik des Brustschwimmens und erlernen das Rückenschwimmen und das Kraulen.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
04.06.2024

Termine  
20.06.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
18:30

alle  
19:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Kalterer See 18

Destinatari

Docenti

Karl Konzert

Costo del corso

95 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Outdoor Core-Training für einen flachen Bauch

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Gezielte intensive Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern die konditionellen Fähigkeiten und sorgen für eine aufrechte Haltung. Der Bauch wird sichtbar flacher.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.07.2024

Termine

01.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

300 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Oberplanitzing 32

Destinatari

Docenti

Sonja Morandell

Costo del corso

59 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Bagno di suoni rilassante di luna piena  
Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Descrizione

Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente. In questo bagno di suoni invitiamo anche l'energia della luna piena per un'esperienza ancora più profonda di benessere.

Richiesta la prenotazione.

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

17.10.2024

### Termine

17.10.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

20:00

### alle

21:15

### Durata

75 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Atelier Rapunzel

## Destinatari

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

24 €

## Termine per l'iscrizione

17.10.2024

## Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

## Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel.

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)