



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes und umfasst Theorie und Praxis zu folgenden Themen: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

10.04.2024

### Termine

22.03.2025

### Numero giornate corso

13

### dalle

08:15

### alle

17:15

### Durata

6180 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

### Docenti

Christian Wenter

Gisela Leerkamp

Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

### Costo del corso

1400 € Einzelteilnahme

### Termine per l'iscrizione

10.04.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
KVW Bildung Bozen

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Vinyasa Power Yoga im Freien

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereint es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

25.06.2024

Termine

18.07.2024

Numero giornate corso

8

dalle

18:30

alle

19:30

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Wolfsgruben 22

Destinatari

Docenti

Evi Pichler Rödel

Costo del corso

94 €



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

## Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico  
Outdoor

### Descrizione

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
29.07.2024

Termine  
26.08.2024

Numero giornate corso  
5

dalle  
19:00

alle  
20:15

Durata  
375 minuti

Descrizione durata

Luogo

Destinatari

Docenti  
Dorothea Kelderer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

67 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Das kleine 1x1 der Saatgutvermehrung im Hausgarten

Ambito tematico

Giardinaggio, erbe aromatiche e spezie, fiori

Descrizione

Saatgut selbst anbauen und sammeln, das geht? Ja, wenn einige Regeln der Natur beachtet werden. Im Kurs werden Theorie und Praxis der Saatgutvermehrung beleuchtet und viele Tipps zum Reinigen der Samen aus dem eigenen Hausgarten gegeben. Um das Erlernete im Anschluss auch gleich umsetzen zu können, bekommen die Teilnehmenden Saatgut von der Kursleiterin mit nach Hause.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

30.08.2024

Termine

30.08.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari



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

## Docenti

Elisabeth Pircher

## Costo del corso

75 €

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

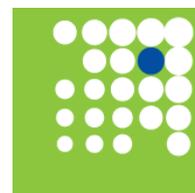
## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



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