



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

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



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

### Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

### Descrizione

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!

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

08.06.2024

### Termine

09.06.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

10:00

### alle

14:00

### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Am Mitterbach - Weissenbach 22

### Destinatari

### Docenti

Elfriede Herta Forer

Elisa Oberhollenzer

### Costo del corso

262 € pro Person im Doppelzimmer

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

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.

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 €



Corsi & Percorsi

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

Termine per l'iscrizione

-

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

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

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.

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
132 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Pilates im Freien

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
13.06.2024

Termine  
11.07.2024

Numero giornate corso  
5

dalle  
20:00

alle  
21:00

Durata  
300 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Herzog-Diet-Straße 1

Destinatari



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Sonja Stoll

Costo del corso

59 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Pilates im Freien

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

13.06.2024

Termine

11.07.2024

Numero giornate corso

5

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

300 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Herzog-Diet-Straße 1



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Docenti

Sonja Stoll

Costo del corso

59 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Pilates im Freien

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

24.06.2024

Termine

12.08.2024

Numero giornate corso

8

dalle

19:30

alle

20:30

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Fischzuchtweg 18



Corsi & Percorsi  
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Docenti

Ulrike Pichler

Costo del corso

94 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

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 vereinigt 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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Wolfsgruben 22

Destinatari

Docenti

Evi Pichler Rödel

Costo del corso

94 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Pilates im Freien mit der Rolle für Fortgeschrittene

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

26.06.2024

Termine

14.08.2024

Numero giornate corso

8

dalle

18:15

alle

19:15

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-



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

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

Luogo

Fischzuchtweg 18

Destinatari

Docenti

Ulrike Pichler

Costo del corso

94 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

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.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Pilates mit Faszientraining im Freien

Ambito tematico

Ginnastica



Corsi & Percorsi

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

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

## 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

-

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Yoga im Freien

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

17.07.2024

### Termine

21.08.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

19:30

### alle

21:00

### Durata

540 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Petermannweg 7

### Destinatari

### Docenti

Katharina Dennert Zeller

### Costo del corso

105 €

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## 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

## 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  
corsielpercorsi.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

## Rücken-fit

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Koordination, Atmung und Entspannung stehen im Vordergrund.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
01.08.2024

Termine  
29.08.2024

Numero giornate corso  
4

dalle  
18:15

alle  
19:15

Durata  
240 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Fischzuchtweg 18

Destinatari



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

## Docenti

Maria Angela Vogl

## Costo del corso

47 €

## 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)