Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
07:10

alle
08:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau
beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

Ambito tematico
Outdoor

Descrizione
Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

Reitstunden: Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

Pflege und Verantwortung: Die kleinen Reiter*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

Entdeckungsreisen: Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

Tierfreundschaften schließen: Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteurer*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

Brot backen: Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrot mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio	Termine	Numero giornate corso
17.06.2024	21.06.2024	5
dalle	**alle**	**Durata**
08:00	14:00	1800 minuti

Descrizione durata
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Destinatari
Kinder

Docenti
Elisabeth Piazzi

Costo del corso
185 €

Termine per l'iscrizione
31.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

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

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
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.

Lingua d'offerta
Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
25.05.2024

Termine
25.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
12:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Christian Zöschg

Costo del corso
35 €

Termine per l'iscrizione
25.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Intercultural Cafè: Ginnastica per donne

Ambito tematico
Yoga

Descrizione
Questo corso è dedicato a sole donne e ragazze che desiderino fare in modo semplice movimento e ginnastica. Il corso è tenuto da un'insegnante donna.

Fare movimento è una cosa sana e fa bene al corpo. Durante il corso farai esercizi per la schiena, le spalle, la pancia e le gambe.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
06.04.2024

Termine
01.06.2024

Numero giornate corso
7

dalle
09:00

alle
10:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Ausländer

Docenti
Agnes Nagy

Costo del corso
18 €

Termine per l'iscrizione
01.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ginnastica e rilassamento

Ambito tematico
Yoga

Descrizione
Corso di ginnastica e rilassamento

Per badanti e non solo

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
31.01.2024

Termine
22.05.2024

Numero giornate corso
15

dalle
14:15

alle
14:05

Durata
750 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Ausländer

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
24 €

Termine per l'iscrizione
10.01.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Muoviti a Merano: Pilates nel parco
per principianti e leggermente progrediti

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

01.07.2024

Termine

26.08.2024

Numero giornate corso

8

dalle

18:30

alle

19:30

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Christian Zöschg

Evi Kerschbaumer

Costo del corso

95 €

Termine per l'iscrizione

01.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar

Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
Jin Shin Jyutsu (JSJ) – Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst.

Alles, was Sie für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in Ihnen.

Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, lernen Sie in diesem Seminar ihre eigenen Energieströme zu harmonisieren. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Kunst der Selbstheilung durch das Auflegen der Hände. Zudem lernen Sie drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Dieses Seminar ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
24.05.2024

Termine
25.05.2024

Numero giornate corso
2

dalle
14:00

alle
17:00

Durata
660 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
163 €

Termine per l'iscrizione
24.05.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar - Buch II
Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Buch II

ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen –

geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir im Selbsthilfekurs II die „Sicherheits – Energieschlösser“ harmonisiern. Wir besprechen die Lage der 26 Energieschlösser und dessen spannende Bedeutung.

Du erhältst im Kurs Anleitungen wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir Zugang schaffen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs für alle Interessierte geeignet. Jederzeit kann bei jeder Einheit begonnen werden.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
07.06.2024

Termine
08.06.2024

Numero giornate corso
2

dalle
14:00

alle
18:30

Durata
780 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
180 €

Termine per l'iscrizione
07.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Tennis & Tech Kids Camp
Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Ambito tematico
Sport

Descrizione
Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

Inhalte des Camps:

Tennis-Freuden: Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

Tech-Abenteuer: Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

Teamgeist: Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
29.07.2024

Termine
02.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:30

alle
12:30

Durata
1200 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Kinder

Docenti
Alessandro Ercolani

Tatjana Finger

Costo del corso
159 €

Termine per l'iscrizione
29.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
12:40

alle
13:40

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Erste-Hilfe-Kurs

Ambito tematico
Primo soccorso

Descrizione
In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit Notfallsituationen in der Familie, bei der Arbeit und im täglichen Leben besser umgehen kann. Sie lernen die wichtigsten Notfallmaßnahmen kennen und üben ihre Anwendung.

Inhalte: Rettungskette, Krampfanfälle, Fieberkrampf, Nasenbluten, Schock, Hitzschlag, Verbrennungen, Vergiftungen, Insektenstiche, Bisswunden, allergische Reaktionen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Lagerungsarten, Wundversorgung und Stillung starker Blutungen, Herz-Kreislauf-Wiederbelebung, Verschlucken von Fremdkörpern, Knochenbrüche und Schädeltrauma

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.05.2024

Termine
25.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
08:30

alle
12:30

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
David Hofer

Costo del corso
45 €

Termine per l'iscrizione
25.05.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email