



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Keine Angst vor Konfliktgesprächen Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

03.04.2025

Termine

04.04.2025

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

17:30

Durata

840 minuti

Descrizione durata

Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Barbara Wick

Costo del corso

225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Termine per l'iscrizione

26.01.2023



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgesprachen-1375/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +390472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Eine Insel für 2

### Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Ambito tematico  
Famiglia e figli

#### Descrizione

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
12.10.2024

Termine  
12.10.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
15:00

alle  
18:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Sylvia Weger

Costo del corso  
25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione  
02.10.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Ambito tematico  
Retorica, Come presentarsi in pubblico

**Descrizione**  
Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
13.12.2024	13.12.2024	1
dalle	alle	Durata
09:00	17:00	420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten

Docenti  
Minu Ghedina

Costo del corso  
81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione  
02.12.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Märchenhafte Christbaumkugeln Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

14.12.2024

### Termine

14.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

16:00

### alle

18:30

### Durata

150 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

## Docenti

Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

## Costo del corso

23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

## Termine per l'iscrizione

02.12.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +390472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Sitzkissen-Filzen mit Märchen Werkstatt für Familien

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

01.02.2025

### Termine

01.02.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

16:00

### alle

18:30

### Durata

150 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

### Docenti

Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

### Costo del corso

23 € pro Person inkl. Material

### Termine per l'iscrizione

20.01.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Wohlfühlzeit für die ganze Familie

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
01.02.2025

Termine  
01.02.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
10:00

alle  
12:00

Durata  
120 minuti

Descrizione durata  
-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

### Docenti

Sylvia Weger



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione  
22.01.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Meine eigene Comic-Geschichte Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
15.02.2025

Termine  
15.02.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
14:00

alle  
17:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari  
Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti  
Simon Mayr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione  
05.02.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Jugendliche für das Leben stärken Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

Ambito tematico  
Attività per bambini e giovani

### Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen
- Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen
- Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen
- Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio

22.02.2025

Termine

22.02.2025

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Cordula Oberhuber

Costo del corso

76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.01.2025

Termine per l'iscrizione

10.02.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/>

Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

Zirkuserlebnis für Klein und Groß

Familienwerkstatt

Ambito tematico

Famiglia e figli



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

05.04.2025

#### Termine

05.04.2025

#### Numero giornate corso

1

#### dalle

14:00

#### alle

18:00

#### Durata

240 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

### Docenti

Hannah Grüner

### Costo del corso

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

### Termine per l'iscrizione

24.03.2025

### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

### Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Reden ohne Worte Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

### Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

### Descrizione

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

11.04.2025

### Termine

11.04.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

420 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

Alle Interessierten

### Docenti

Minu Ghedina

### Costo del corso

81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione  
31.03.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/>

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

### Lingua d'offerta

Inizio  
09.04.2024

Termine  
06.06.2024

Numero giornate corso  
17

dalle  
19:00

alle  
20:00

Durata  
0 minuti

### Descrizione durata

-

Luogo  
Bolzano  
Via Firenze 51

Destinatari  
Giovani, Adulti

Docenti  
GRAZIA MARALDI



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico  
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio  
09.04.2024

Termine  
06.06.2024

Numero giornate corso  
17

dalle  
17:00

alle  
18:00

Durata  
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
Bolzano  
Via Firenze 51

Destinatari  
Adulti, Giovani



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.  
Email

-

Ambito tematico  
Apprendimento, orientamento professionale

Descrizione

-

Lingua d'offerta

Inizio  
06.09.2024

Termine  
21.06.2025

Numero giornate corso  
0

dalle  
08:00

alle  
16:00

Durata  
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
Berufsbildungszentrum Ch. J. Tschuggmall, Brixen

Destinatari  
Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfach



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
- Fachreferent\*in

Costo del corso  
800 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Scuola professionale provinciale per il  
commercio, l'artigianato e l'industria "  
Chr. J. Tschuggmall", Bressanone

Pagina del corso  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10563>

Persona da contattare  
TBD -  
Tel.  
Email Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it

## Espresso, Cappuccino e Latte Art

Ambito tematico  
Cucina ed alimentazione

Descrizione  
In questo workshop imparerete tutto quello che si deve sapere sul caffè! Inoltre il pomeriggio vedrete come si fa il cappuccino perfetto e imparerete come decorarlo con la tecnica "latte art"!

Lingua d'offerta  
Tedesco, Inglese, Italiano

Inizio  
12.06.2024

Termine  
12.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
14:00

Durata  
300 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Gustelier - atelier del gusto  
Via Macello 59 59a



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Destinatari

Esperti di gusto

### Docenti

Stefano Urru

### Costo del corso

315 € Quota di partecipazione

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

Albergatori Pubblici Esercenti Service -  
Cooperativa

### Pagina del corso

<https://www.gustelier.it/de/events-und-workshops/espresso-cappuccino-e-latte-art-397>

### Persona da contattare

Gustelier atelier del gusto  
Tel. +390471317777  
Email [info@gustelier.it](mailto:info@gustelier.it)

-

### Ambito tematico

Apprendimento, orientamento professionale

### Descrizione

-

### Lingua d'offerta

### Inizio

21.10.2024

### Termine

22.10.2024

### Numero giornate corso

0

### dalle

08:30

### alle

17:30

### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari  
Arbeitnehmer%innen

Docenti  
Andreas Moser

Costo del corso  
1 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Scuola professionale provinciale per  
l'industria e l'artigianato, Bolzano

Pagina del corso  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10353>

Persona da contattare  
TBD -  
Tel.  
Email [weiterbildung@berufsschule.bz](mailto:weiterbildung@berufsschule.bz)

## Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico  
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio  
09.01.2024

Termine  
06.06.2024

Numero giornate corso  
17

dalle  
18:00

alle  
19:00

Durata  
0 minuti

Descrizione durata  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Bolzano  
Via Firenze 51

## Destinatari

Giovani, Adulti

## Docenti

GRAZIA MARALDI

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.  
Email

-

## Ambito tematico

Apprendimento, orientamento professionale

## Descrizione

-

## Lingua d'offerta

## Inizio

15.10.2024

## Termine

16.10.2024

## Numero giornate corso

0

## dalle

09:00

## alle

17:00

## Durata

0 minuti

## Descrizione durata

-



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

Luogo

## Destinatari

Beschäftigte in der IT

## Docenti

Egon Pramstrahler

## Costo del corso

90 €

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Scuola professionale provinciale per  
l'industria e l'artigianato, Bolzano

## Pagina del corso

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10086>

## Persona da contattare

TBD -

Tel.

Email [weiterbildung@berufsschule.bz](mailto:weiterbildung@berufsschule.bz)



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