



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

Tedesco, Italiano

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Costo del corso
170 € 10 incontri di 80 minuti ciascuna

Termine per l'iscrizione
01.04.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Termine per l'iscrizione

22.06.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Tedesco, Italiano

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 interresati

Docenti

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
208 €

Termine per l'iscrizione
02.09.2024

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 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
Italiano, Tedesco

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Elisabeth Mair

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

126 €

Termine per l'iscrizione

02.09.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email 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

Italiano, Tedesco

Inizio

10.09.2024

Termine

15.10.2024

Numero giornate corso

6

dalle

19:00

alle

20:30

Durata

540 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
Anita Runggaldier

Costo del corso
120 €

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 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



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
18:30

alle
19:30

Durata
360 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

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

BECKENBODEN il centro femminile

Ambito tematico

Ginnastica



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Italiano, Tedesco

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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.

Richiesta la prenotazione.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

17.10.2024

dalle

20:00

Termine

17.10.2024

alle

21:15

Numero giornate corso

1

Durata

75 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Atelier Rapunzel

Destinatari

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

24 €

Termine per l'iscrizione

17.10.2024



Corsi & Percorsi
corsi.percorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Docenti
Elisabeth Mair

Costo del corso
108 €



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

28.10.2024

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

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

-

Luogo

frangarto-Appiano

via pillhof 37

Destinatari

tutti interessati

Docenti

Isabella Maier



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Persona da contattare

Tel.
Email

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.

Richiesta la prenotazione.

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

Inizio
14.11.2024

Termine
14.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
20:00

alle
21:15

Durata
75 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Luogo
Atelier Rapunzel

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
04.11.2024

Termine
09.12.2024

Numero giornate corso
36

dalle
18:00

alle
19:20

Durata
480 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

Destinatari

Docenti
Elisabeth Mair

Costo del corso
108 €

Termine per l'iscrizione
02.12.2024

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 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 e sentire un profondo benessere.

Richiesta la prenotazione.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Pilates mit Faszientraining im Freien

Ambito tematico
Ginnastica



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.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

Tedesco, Italiano

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

Costo del corso

208 €

Termine per l'iscrizione

-



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

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
Italiano, Tedesco

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

Destinatari
per tutti

Docenti
Elke Rautscher

Costo del corso



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.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

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

-

Luogo

Altenburgerweg 45/b

Destinatari

Docenti

Verena Leimgruber



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

71 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

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

Tedesco, Italiano

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Vanessa Plattner

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

St. Josef am See 24

Destinatari

Docenti

Erika Zelger

Costo del corso

132 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

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

Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 €

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

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 SÜDTIROL VHS
SÜDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

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