



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Klangschalen Kurs und Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat

## Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Blockaden.

### Ambito tematico

Massaggio

### Descrizione

Klangschalen schenken Ruhe und Gelassenheit, nach einer Anwendung fühlen sie sich leichter, zentriert und klar.

Nach dem Grundkurs können sie entscheiden ob mit der professionellen Ausbildung weitermachen, wo sie am Ende ein Zertifikat bekommen, mit dem sie beruflich arbeiten können.

Bereits an den ersten 2 Tagen erlernen Sie die Anwendung der Klangschalen am eigenen Körper, die Aurareinigung, das richtige Anspiel, eine Klangentspannung für den Rücken und vieles mehr.

Bei der Klangmassage nach AnKlang ist es die tiefgehende Sanftheit und Achtsamkeit, die es ermöglicht den Klängen und Schwingungen in tiefe Schichten des Körpers und des Geistes einzufließen. Das zentrale Thema bei der Klangmassage ist die Tiefenentspannung und das „Loslassen“, körperlich (Verspannungen) wie geistig (Gedanken).

Weitere Inhalte der professionellen Ausbildung:

Erkennen u. Ausgleichen energetischer Dissonanzen und Lösen von Blockaden.

Visualisierungstechniken, Intuitionsübungen und emphatische Gesprächsführung,

Ethik und praktische Hinweise zu Versicherung, Privacy und eigene Tätigkeit.

Am Ende bekommen Sie das Zertifikat mit dem Sie eine neue Berufslaufbahn starten können.

Detaillierte Infos und Preis <https://www.anklang.it/de/vedi-articoli/13-ausbildung/102-blockseminar-klangmassage-anklang.html>

Die nächste Wochenendausbildung beginnt im Herbst 2024.

### Lingua d'offerta

Tedesco



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

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

<b>Inizio</b> 13.07.2024	<b>Termine</b> 28.07.2024	<b>Numero giornate corso</b> 8
<b>dalle</b> 09:00	<b>alle</b> 17:00	<b>Durata</b> 3120 minuti

### Descrizione durata

Klangmassage I am 13. und 14. Juli von 9- 17 Uhr (auch einzeln buchbar!).

Klangmassage II und III am 23. Juli von 15-20 Uhr bis 28. Juli jeweils von 9 bis 17 Uhr - (insgesamt 6 Tage).

Klangmassge IV im Herbst 2024

### Luogo

Duca d'Aosta Allee

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Anna Matteazzi

### Costo del corso

240 € Modul I sind 240,00€ - inkl. Skript

### Termine per l'iscrizione

28.07.2024

### Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

### Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

### Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## Total Body con Sara

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione



## Corsi & Percorsi

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

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.

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

## Lingua d'offerta

### Inizio

18.06.2024

### Termine

12.09.2024

### Numero giornate corso

12

### dalle

17:00

### alle

18:00

### Durata

0 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

## Destinatari

Adulti, Giovani

## Docenti

Sara D'Amato

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

### Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster
- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

### Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
06.06.2024

Termine  
06.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
08:30

alle  
15:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti

Michele Cattani

Costo del corso

142 € Nichtmitglieder

Termine per l'iscrizione

05.06.2024

Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso

-

Persona da contattare

hdsweiterbildung .

Tel. 0471310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

## 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio

03.05.2024

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

5

dalle

17:30

alle

18:30

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

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

## Pilates - im Freien

Ambito tematico

Ginnastica



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

Wir verlegen in den Frühlingsmonaten das Pilates ins Freie. Auf der Talferwiese wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis. Pilates verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

24.04.2024

#### Termine

31.07.2024

#### Numero giornate corso

14

#### dalle

19:00

#### alle

20:00

#### Durata

840 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

### Docenti

Christian Villella

### Costo del corso

155 €

### Termine per l'iscrizione

24.04.2024

### Agenzia/Ente

KVW Bildung Bozen

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Hatha Yoga con Claudia

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

Lo yoga propone la cura del proprio corpo attraverso le posture fisiche e la respirazione. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, a conoscerlo meglio ed a capire le sue esigenze.

### Lingua d'offerta

#### Inizio

24.04.2024

#### Termine

29.05.2024

#### Numero giornate corso

5

#### dalle

17:30

#### alle

19:00

#### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

### Destinatari

Adulti, Terza età, Giovani

### Docenti

Claudia Maggiotto

### Costo del corso

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Mix tonic con Jasmine

Ambito tematico  
Ginnastica

Descrizione

Migliora e tonifica gambe, addominali e glutei. Vince la cellulite e aumenta la resistenza aerobica.

Lingua d'offerta

Inizio  
18.04.2024

Termine  
30.05.2024

Numero giornate corso  
10

dalle  
17:30

alle  
18:30

Durata  
0 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Bolzano  
Via Firenze 51

Destinatari  
Adulti

Docenti  
Prandini Jasmine

Costo del corso



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Ginnastica dolce

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

Lingua d'offerta

Inizio

11.04.2024

Termine

30.05.2024

Numero giornate corso

14

dalle

09:30

alle

10:30

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Terza età, Adulti



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Ginnastica posturale Gisella

Ambito tematico  
Ginnastica

Descrizione

Attività motoria che aiuta a mantenere l'elasticità e la tonificazione dei muscoli.

Lingua d'offerta

Inizio  
09.04.2024

Termine  
06.06.2024

Numero giornate corso  
16

dalle  
10:00

alle  
11:00

Durata  
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
Bolzano  
Via Firenze 51



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari  
Adulti, Terza età

Docenti  
Zanettini Gisella

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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Bolzano  
Via Firenze 51

## Destinatari

Adulti, Giovani

## 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

# 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

### 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 Gisella

### 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Lingua d'offerta

### Inizio

09.04.2024

### Termine

04.06.2024

### Numero giornate corso

9

### dalle

09:00

### alle

10:00

### Durata

0 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

## Destinatari

Terza età, Adulti

## Docenti

Zanettini Gisella

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Ginnastica mantenimento

## Ambito tematico

Ginnastica



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Descrizione

La ginnastica di mantenimento ha come base esercizi di tonificazione di tutti i principali gruppi muscolari. Le lezioni prevedono l'alternanza di diversi ausili. Migliora la velocità del passo, la capacità di salire le scale, favorisce l'aumento del tessuto magro, della massa muscolare e della forza.

## Lingua d'offerta

### Inizio

09.04.2024

### Termine

30.05.2024

### Numero giornate corso

15

### dalle

16:30

### alle

17:30

### Durata

0 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

## Destinatari

Giovani, Adulti

## Docenti

Ilaria Marino

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates con Gisella

### 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

08.04.2024

#### Termine

05.06.2024

#### Numero giornate corso

16

#### dalle

19:00

#### alle

20:00

#### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

### Destinatari

Adulti, Giovani

### Docenti

Zanettini Gisella

### Costo del corso

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Agenzia/Ente**  
UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

**Pagina del corso**  
-

**Persona da contattare**

Tel.  
Email

## Pilates posturale con Gisella

**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**  
08.04.2024

**Termine**  
05.06.2024

**Numero giornate corso**  
16

**dalle**  
17:30

**alle**  
18:30

**Durata**  
0 minuti

**Descrizione durata**  
-

**Luogo**  
Bolzano  
Via Firenze 51

**Destinatari**  
Adulti, Giovani

**Docenti**  
Zanettini Gisella



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

## Appuntamenti ONLINE gratuiti su campane tibetane e corsi

Le campane tibetane sono un metodo di rilassamento efficace contro stress, tensioni e blocchi energetici.

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

In questi appuntamenti ricevi informazioni sulle campane tibetane e le diverse possibilità di formazione.

Per coloro che vogliono impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale. Adatto anche per l'uso personale e in famiglia!

È possibile anche partecipare al corso base e poi decidere se proseguire con la formazione!!

Alla fine della formazione viene consegnato il certificato.

Dopo un trattamento con le campane tibetane il ricevente si sente più leggero e in armonia con se stesso.

La formazione prevede un'ampia parte pratica, accompagnata fin dall'inizio da molti esercizi con concrete possibilità di applicazione.

Appuntamenti ONLINE il

- 7 e 15 febbraio, 4 e 14 marzo, 9 e 22 aprile, 27 maggio, 11 giugno in lingua italiana ore 21:00 e in lingua tedesca alle ore 20:00

DOPO L'ISCRIZIONE RICEVERAI IL LINK DI ACCESSO.



## Corsi & Percorsi

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

Appuntamenti ONLINE personali su richiesta!

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

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

## Inizio

07.02.2024

## Termine

11.06.2024

## Numero giornate corso

8

## dalle

20:00

## alle

21:00

## Durata

480 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Duca d'Aosta

## Destinatari

Interessati

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

11.06.2024

## Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

## Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

# Ginnastica dolce con Tiziana

## Ambito tematico

Ginnastica



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Descrizione

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

## Lingua d'offerta

### Inizio

23.01.2024

### Termine

30.05.2024

### Numero giornate corso

12

### dalle

10:00

### alle

11:00

### Durata

0 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

## Destinatari

Terza età, Adulti

## Docenti

Polla Tiziana

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Funtional Training con Sara

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

Lezione a ritmo di musica a basso e medio impatto con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi che permette di ottenere una tonificazione generale di gambe, addome, glutei e braccia, migliorando anche la circolazione e la postura.

### Lingua d'offerta

#### Inizio

11.01.2024

#### Termine

30.05.2024

#### Numero giornate corso

15

#### dalle

18:30

#### alle

19:30

#### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

### Destinatari

Adulti, Giovani

### Docenti

Sara D'Amato

### Costo del corso

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**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**  
09.01.2024

**Termine**  
06.06.2024

**Numero giornate corso**  
17

**dalle**  
18:00

**alle**  
19:00

**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

## Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

Lingua d'offerta

Inizio

18.10.2023

Termine

30.06.2024

Numero giornate corso

48

dalle

11:00

alle

12:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Terza età



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Essverhalten entwickeln

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.10.2023

Termine

03.06.2024

Numero giornate corso

244

dalle

16:00

alle

17:30

Durata

1350 minuti

Descrizione durata

Vorgespräch erforderlich

Luogo

Claudia-de'-Medici-Str. 1a



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Destinatari

Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist.

### Docenti

Birgit Gegenfurtner

### Costo del corso

55 € Pro Treffen (insgesamt 15 )

### Termine per l'iscrizione

03.06.2024

### Agenzia/Ente

Accademia della Gestalt Alto Adige

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Birgit Gegenfurtner

Tel. 329-4644013

Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)

## Make-Up Artist - corso professionalizzante

### Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

### Descrizione

Bellezza, fascino, stile... Da sempre il make-up valorizza l'estetica del viso, esaltandone i pregi e le peculiarità e, nel contempo, mascherandone le eventuali imperfezioni.

In un mondo fortemente orientato all'immagine e al linguaggio visivo, il make-up, oltre ad esserne parte integrante, rappresenta anche un'interessante e dinamica opportunità di sbocco professionale.

### Modalità

Il corso make up artist prevede un totale di 90 ore, suddivise in lezioni teorico-pratiche tenute a cadenza settimanale il lunedì presso la sala formazione di via Orazio 39 a Bolzano. Al termine del corso, dopo l'esame conclusivo, comprendente una prova scritta ed una sessione pratica di make up su modella, verrà rilasciato un attestato di competenza con valutazione del docente.

Tetto di frequenza minimo obbligatorio pari all'80%. L'iniziativa è realizzata in collaborazione con RVB LAB Make Up by Diego Dalla Palma Milano.

### Programma



## Corsi & Percorsi

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

Elementi di cosmetologia, i prodotti professionali e il loro utilizzo, la teoria del colore e la diagnosi cromatica, lo studio della simmetria del viso

l'esame dei volumi, la geometria dell'arcata sopraccigliare, analisi di immagini nella moda, nel cinema e nella vita quotidiana, volto, occhi e labbra: analisi delle caratteristiche morfologiche e loro correzione, l'utilizzo del chiaroscuro e l'applicazione del fard, illusione ottica e correzioni, il trucco di base, il trucco acqua e sapone, il trucco da giorno/sera, il trucco da sposa, il trucco fotografico.

## Lingua d'offerta

Italiano

### Inizio

23.09.2023

### Termine

05.06.2024

### Numero giornate corso

257

### dalle

14:00

### alle

18:00

### Durata

5400 minuti

## Descrizione durata

13 lezioni settimanali al lunedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00

## Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

## Destinatari

Tutte le interessate/i, Coiffeur, nail-art, profumerie. , Estetiste, coiffeur, , Estetiste, personale SPA e wellness.

## Docenti

Giampiero Raise

## Costo del corso

1000 € Importo suddiviso in 4 rate trimestrali di 250,00

## Termine per l'iscrizione

30.05.2024

## Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

## Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-artist-corso-di-formazione/>

## Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email [info@cesfor.bz.it](mailto:info@cesfor.bz.it)



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Il trucco d'età - focus pratico

### Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

### Descrizione

Come avere un trucco sempre perfetto anche oltre una certa età? Quali sono le tecniche, gli strumenti e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al make up d'età illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come nascondere i difetti, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco che si armonizzi con un volto ed una pelle non più giovani, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile, a qualsiasi età.

### Programma

la base per l'età

le correzioni per l'età

gli ombretti da utilizzare e quelli da evitare

correzione delle labbra e codice a barre

### Lingua d'offerta

Italiano

### Inizio

15.09.2023

### Termine

31.05.2024

### Numero giornate corso

260

### dalle

19:00

### alle

22:00

### Durata

540 minuti

### Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

### Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

### Destinatari

Adulti



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

## Docenti

Gian Piero Raise

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

## Termine per l'iscrizione

31.05.2024

## Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

## Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-deta/>

## Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email [info@cesfor.bz.it](mailto:info@cesfor.bz.it)

# Le sopracciglia - focus pratico

## Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

## Descrizione

Impariamo a truccare, correggere, infoltire, colorare e adattare l'arcata sopraccigliare sotto la guida di un make up artist professionista. Il corso è a forte impronta pratica.

## Programma

come correggere le sopracciglia epilandole

i prodotti specifici

come togliere cinque anni allo sguardo

come fissare, infoltire e colorare le sopracciglia

il trattamento delle sopracciglia

## Lingua d'offerta

Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
15.09.2023

Termine  
31.05.2024

Numero giornate corso  
260

dalle  
19:00

alle  
22:00

Durata  
540 minuti

### Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

### Luogo

Bolzano  
via Orazio 43/a

### Destinatari

Adulti

### Docenti

Gian Piero Raise

### Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

### Termine per l'iscrizione

31.05.2024

### Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

### Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-eyebrow-mini-tour-le-sopracciglia/>

### Persona da contattare

Silva Corvetta  
Tel. 0471272690  
Email [info@cesfor.bz.it](mailto:info@cesfor.bz.it)

## Il trucco da sera - focus pratico

### Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

### Descrizione

Come avere un trucco perfetto per una serata speciale? Quali sono le tecniche e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?



## Corsi & Percorsi

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

Il corso dedicato al makeup da sera illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco da dedicare ad un'occasione particolare, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula. Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

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

### Programma

come trasformare un trucco da giorno in un trucco serale

ciglia finte

ombretti perlati e satinati

smoky eyes

### Lingua d'offerta

Italiano

### Inizio

15.09.2023

### Termine

31.05.2024

### Numero giornate corso

260

### dalle

19:00

### alle

22:00

### Durata

540 minuti

### Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

### Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

### Destinatari

Adulti

### Docenti

Gian Piero Raise

### Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

### Termine per l'iscrizione

31.05.2024



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso  
<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-da-sera/>

### Persona da contattare

Silva Corvetta  
Tel. 0471272690  
Email [info@cesfor.bz.it](mailto:info@cesfor.bz.it)

## Il trucco per tutti i giorni - focus pratico

### Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

### Descrizione

Come avere un trucco perfetto tutti i giorni? Quali sono le tecniche e i colori più in voga? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al makeup quotidiano illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

### Lingua d'offerta

Italiano

### Inizio

15.09.2023

### Termine

31.05.2024

### Numero giornate corso

260

### dalle

19:00

### alle

22:00

### Durata

540 minuti

### Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

### Luogo

Bolzano  
via Orazio 43/a

### Destinatari

Adulti

### Docenti

Gian Piero Raise



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

### Termine per l'iscrizione

31.05.2024

### Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

### Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-per-tutti-i-giorni/>

### Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email [info@cesfor.bz.it](mailto:info@cesfor.bz.it)