



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Die Fünf Tibeter® Power für die Lebensdauer

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
06.09.2024

Termine  
07.09.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
15:00

alle  
15:00

Durata  
600 minuti

### Descrizione durata

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

### Costo del corso

95 € Kursbeitrag pro Person

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes und umfasst Theorie und Praxis zu folgenden Themen: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

10.04.2024

Termine

22.03.2025

Numero giornate corso

13

dalle

08:15

alle

17:15

Durata

6180 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Docenti

Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Gisela Leerkamp



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Christian Wenter

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
1400 € Einzelteilnahme

Termine per l'iscrizione  
10.04.2024

Agenzia/Ente  
KVW Bildung Bozen

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Der Lehrgang wird in vier Teilen in deutscher Sprache durchgeführt:

Teil 1: Grundkurs: vermittelt die Grundlagen des RZF in Theorie und Praxis: Lage der Zonen, Dosierungen, Techniken, Behandlungsaufbau, Reaktionen, Akutbehandlungen.

Teil 2: Aufbaukurs: führt in die funktionellen Zusammenhänge des Menschen ein, beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Gesicht mit Organen, Systemen, Beckenbändern und Narbenbehandlung.

Teil 3: Hinführung in die Behandlung des Lymphsystems mit RZF, Meridiane am Fuß und an den Zähnen.

Teil 4: Prüfungsvorbereitungskurs mit Prüfung

Information und Anmeldung: Maria Kaserer,  
Tel. +39 339 1375242, info@kaserermaria.com

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
16.09.2024	19.09.2024	3
dalle	alle	Durata
09:00	16:00	0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Naturheiler:innen, Entbindungshelfer/Heb

Docenti

Maria Kaserer

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie



## Corsi & Percorsi

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

kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

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

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

14.09.2024

### Termine

15.09.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

885 minuti

## Descrizione durata

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Ingrid Mair

Mario Knappe

## Costo del corso

95 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Vinyasa Power Yoga im Freien

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereinigt es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

25.06.2024

### Termine

18.07.2024

### Numero giornate corso

8

### dalle

18:30

### alle

19:30

### Durata

480 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Wolfsgruben 22

### Destinatari

### Docenti

Evi Pichler Rödel

### Costo del corso

94 €

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

01.06.2024

### Termine

02.06.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

885 minuti

### Descrizione durata

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Ingrid Mair

Mario Knappe

Costo del corso  
95 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Grundlagenseminar Stillen

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

In diesem Seminar kann das Wissen rund um Stillen und Laktation erweitert und vertieft werden. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedenste Stillprobleme vermittelt, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Es geht darum, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF-Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Teil 1: Di. 19.09.23, 09:00 Uhr – Mi. 20.09.23, 17:00 Uhr

Teil 2: Di. 24.10.23, 09:00 Uhr – Mi. 25.10.23, 17:00 Uhr

Kooperation mit: VSLs und EISL

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
25.09.2024

Termine  
26.09.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
837 minuti

### Descrizione durata

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

### Docenti

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

### Costo del corso

420 € auf Kosten des Betriebs

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email

## Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

### Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Descrizione

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühlommerlichen Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

06.06.2024

### Termine

09.06.2024

### Numero giornate corso

4

### dalle

16:00

### alle

15:00

### Durata

1530 minuti

## Descrizione durata

Donnerstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Freitag, 09:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Erika Morandell

## Costo del corso

125 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico  
Outdoor

### Descrizione

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
29.07.2024

Termine  
26.08.2024

Numero giornate corso  
5

dalle  
19:00

alle  
20:15

Durata  
375 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari

Docenti  
Dorothea Kelderer

Costo del corso  
67 €

Termine per l'iscrizione  
-



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

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Persona da contattare

Tel.  
Email

Pagina del corso

-



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