



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

**Ambito tematico**  
Meditazione, rilassamento

### Descrizione

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

**Lingua d'offerta**  
Tedesco

**Inizio**  
08.06.2024

**Termine**  
09.06.2024

**Numero giornate corso**  
1

**dalle**  
10:00

**alle**  
14:00

**Durata**  
0 minuti

**Descrizione durata**  
-

### Luogo

Am Mitterbach - Weissenbach 22

### Destinatari

**Docenti**  
Elisa Oberhollenzer

Elfriede Herta Forer

**Costo del corso**  
262 € pro Person im Doppelzimmer

**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

## Pilates im Freien

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

13.06.2024

Termine

11.07.2024

Numero giornate corso

5

dalle

20:00

alle

21:00

Durata

300 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Herzog-Diet-Straße 1

Destinatari

Docenti

Sonja Stoll

Costo del corso

59 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Pilates im Freien

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Körperhaltung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugen Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen werden Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
13.06.2024

Termine  
11.07.2024

Numero giornate corso  
5

dalle  
19:00

alle  
20:00

Durata  
300 minuti

Descrizione durata

Luogo

Herzog-Diet-Straße 1

Destinatari

Docenti  
Sonja Stoll



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Costo del corso

59 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it