



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien mit der Rolle für Fortgeschrittene

Ambito tematico  
Ginnastica

Descrizione

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
26.06.2024

Termine  
14.08.2024

Numero giornate corso  
8

dalle  
18:15

alle  
19:15

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Fischzuchtweg 18

Destinatari

Docenti  
Ulrike Pichler

Costo del corso  
94 €

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

## Yoga im Freien

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

17.07.2024

### Termine

21.08.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

19:30

### alle

21:00

### Durata

540 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Petermannweg 7

### Destinatari

### Docenti

Katharina Dennert Zeller

### Costo del corso

105 €

### 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 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

Costo del corso  
71 €



Corsi & Percorsi

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

Termine per l'iscrizione

-

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

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## 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



## Corsi & Percorsi

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

## Docenti

Elisa Oberhollenzer

Elfriede Herta Forer

## Costo del corso

262 € pro Person im Doppelzimmer

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# 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

20:00

## alle

21:00

## Durata

0 minuti

## Descrizione durata

-



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

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

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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SÜDTIROL VHS  
SÜDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Rücken-fit

Ambito tematico  
Ginnastica

Descrizione

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Koordination, Atmung und Entspannung stehen im Vordergrund.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
01.08.2024

Termine  
29.08.2024

Numero giornate corso  
4

dalle  
18:15

alle  
19:15

Durata  
240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Fischzuchtweg 18

Destinatari

Docenti

Maria Angela Vogl

Costo del corso

47 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS  
SÜEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

# Yoga am See

Ambito tematico

Yoga





## Corsi & Percorsi

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

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

### 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

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

11.06.2024

### Termine

04.07.2024

### Numero giornate corso

8

### dalle

19:00

### alle

20:30

### Durata

720 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

St. Josef am See 24

### Destinatari

### Docenti

Erika Zelger

### Costo del corso

132 €

### 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

## 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 €



Corsi & Percorsi

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

Termine per l'iscrizione

-

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

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## 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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
59 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti  
Dorothea Kelderer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
67 €

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

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
24.06.2024

Termine  
12.08.2024

Numero giornate corso  
8

dalle  
19:30

alle  
20:30

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Fischzuchtweg 18

Destinatari



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti  
Ulrike Pichler

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
94 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Destinatari

Kinder und Jugendliche

## Docenti

Elise-Marie Hütterer

## Costo del corso

119 €

## Termine per l'iscrizione

22.06.2024

## Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## 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

## 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





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## 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

-



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

Luogo

Herzog-Diet-Straße 1

Destinatari

Docenti

Sonja Stoll

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](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)