



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

Costo del corso

71 €

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
20:00

alle
21:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Altenburgerweg 45/b

Destinatari

Docenti
Verena Leimgruber

Costo del corso
71 €



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

Luogo

St. Josef am See 24

Destinatari



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Bagno di suoni di luna piena Meditazione con Campane Tibetane per il rilassamento

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Tuffati nel mondo dei suoni arcaici delle campane tibetane, gong e campane di cristallo! In questo bagno di suoni invitiamo l'energia della luna piena che ci aiuta a lasciarci andare in un rilassamento profondo.

Concediti di rilassarti profondamente e mollare la presa! Dolcemante questi suoni ti donano benessere...

Lingua d'offerta
Tedesco, Italiano

Inizio
23.04.2024

Termine
23.05.2024

Numero giornate corso
31

dalle
19:30

alle
20:45

Durata
75 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Zentrum Tau

Destinatari

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

20 €

Termine per l'iscrizione

23.05.2024

Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso

www.anklang.it

Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel.

Email info@anklang.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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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?



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 €

Termine per l'iscrizione

22.06.2024

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

HATHA YOGA VINYASA
esercizi favorevoli alla salute

Ambito tematico

Yoga



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Schwimmen für Erwachsene Schwimmtechniks Schulung

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

Destinatari

Docenti
Karl Konzert

Costo del corso
95 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SÜDTIROL VHS
SÜDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

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

-



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Persona da contattare

Tel.
Email

Pagina del corso

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it