



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Yoga

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

20.06.2024

### Termine

11.07.2024

### Numero giornate corso

4

### dalle

07:10

### alle

08:10

### Durata

240 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Ortweinstr. 6

### Destinatari

Erwachsene allgemein

### Docenti

Debora Costa

### Costo del corso

44 €

### Termine per l'iscrizione

20.06.2024

### Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

### Ambito tematico

Outdoor

### Descrizione

Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

**Reitstunden:** Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

**Pflege und Verantwortung:** Die kleinen Reiter\*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

**Entdeckungsreisen:** Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

**Tierfreundschaften schließen:** Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteuer\*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

**Brot backen:** Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrod mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

17.06.2024

### Termine

21.06.2024

### Numero giornate corso

5

### dalle

08:00

### alle

14:00

### Durata

1800 minuti

### Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

## Destinatari

Kinder

## Docenti

Elisabeth Piazzai

## Costo del corso

185 €

## Termine per l'iscrizione

31.05.2024

## Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Ginnastica e rilassamento

## Ambito tematico

Yoga

## Descrizione

Corso di ginnastica e rilassamento

Per badanti e non solo

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

31.01.2024

## Termine

22.05.2024

## Numero giornate corso

15

## dalle

14:15

## alle

14:05

## Durata

750 minuti

## Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Ortweinstr. 6

## Destinatari

Ausländer

## Docenti

Debora Costa

## Costo del corso

24 €

## Termine per l'iscrizione

10.01.2024

## Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Muoviti a Merano: Pilates nel parco per principianti e leggermente progrediti

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

## Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
01.07.2024

Termine  
26.08.2024

Numero giornate corso  
8

dalle  
18:30

alle  
19:30

Durata  
480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Evi Kerschbaumer

Christian Zöschg

Costo del corso

95 €

Termine per l'iscrizione

01.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

**Sitzen ist das neue Rauchen!**  
**Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!**

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.



## Corsi & Percorsi

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

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

25.05.2024

### Termine

25.05.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

12:00

### Durata

180 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Ortweinstraße 6

## Destinatari

Erwachsene allgemein

## Docenti

Christian Zöschg

## Costo del corso

35 €

## Termine per l'iscrizione

25.05.2024

## Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

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



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Intercultural Cafè: Ginnastica per donne

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Questo corso è dedicato a sole donne e ragazze che desiderino fare in modo semplice movimento e ginnastica. Il corso è tenuto da un'insegnante donna.

Fare movimento è una cosa sana e fa bene al corpo. Durante il corso farai esercizi per la schiena, le spalle, la pancia e le gambe.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

06.04.2024

### Termine

01.06.2024

### Numero giornate corso

7

### dalle

09:00

### alle

10:00

### Durata

420 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Ortweinstr. 6

### Destinatari

Ausländer

### Docenti

Agnes Nagy

### Costo del corso

18 €

### Termine per l'iscrizione

01.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar

### Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

#### Descrizione

Jin Shin Jyutsu (JSJ) – Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst.

Alles, was Sie für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in Ihnen.

Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, lernen Sie in diesem Seminar ihre eigenen Energieströme zu harmonisieren. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Kunst der Selbstheilung durch das Auflegen der Hände. Zudem lernen Sie drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Dieses Seminar ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
24.05.2024

Termine  
25.05.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
14:00

alle  
17:00

Durata  
660 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari  
Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Sabine Bampi

Costo del corso  
163 €

Termine per l'iscrizione  
24.05.2024

Agenzia/Ente  
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar - Buch II Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

### Descrizione

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Buch II

ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir im Selbsthilfekurs II die „Sicherheits – Energieschlösser“ harmonisieren. Wir besprechen die Lage der 26 Energieschlösser und dessen spannende Bedeutung.

Du erhältst im Kurs Anleitungen wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir Zugang schaffen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs für alle Interessierte geeignet. Jederzeit kann bei jeder Einheit begonnen werden.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
07.06.2024

Termine  
08.06.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
14:00

alle  
18:30

Durata  
780 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Sabine Bampi

Costo del corso

180 €

Termine per l'iscrizione

07.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Tennis & Tech Kids Camp

Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Ambito tematico

Sport



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Descrizione

Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer\*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

### Inhalte des Camps:

**Tennis-Freuden:** Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundsschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

**Tech-Abenteuer:** Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor\*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

**Teamgeist:** Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!

## Lingua d'offerta

Tedesco

**Inizio**  
29.07.2024

**Termine**  
02.08.2024

**Numero giornate corso**  
5

**dalle**  
08:30

**alle**  
12:30

**Durata**  
1200 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Ortweinstraße 6

## Destinatari

Kinder



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Docenti

Tatjana Finger

Alessandro Ercolani

## Costo del corso

159 €

## Termine per l'iscrizione

29.07.2024

## Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Erste-Hilfe-Kurs

## Ambito tematico

Primo soccorso

## Descrizione

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit Notfallsituationen in der Familie, bei der Arbeit und im täglichen Leben besser umgehen kann. Sie lernen die wichtigsten Notfallmaßnahmen kennen und üben ihre Anwendung.

Inhalte: Rettungskette, Krampfanfälle, Fieberkrampf, Nasenbluten, Schock, Hitzschlag, Verbrennungen, Vergiftungen, Insektenstiche, Bisswunden, allergische Reaktionen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Lagerungsarten, Wundversorgung und Stillung starker Blutungen, Herz-Kreislauf-Wiederbelebung, Verschlucken von Fremdkörpern, Knochenbrüche und Schädeltrauma

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

25.05.2024

## Termine

25.05.2024

## Numero giornate corso

1

## dalle

08:30

## alle

12:30

## Durata

240 minuti

## Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Ortweinstraße 6

## Destinatari

Erwachsene allgemein

## Docenti

David Hofer

## Costo del corso

45 €

## Termine per l'iscrizione

25.05.2024

## Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Yoga

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

20.06.2024

## Termine

11.07.2024

## Numero giornate corso

4

## dalle

12:40

## alle

13:40

## Durata

240 minuti

## Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

## Luogo

Ortweinstr. 6

## Destinatari

Erwachsene allgemein

## Docenti

Debora Costa

## Costo del corso

44 €

## Termine per l'iscrizione

20.06.2024

## Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it