

WEITER >>

bewegen durch WEITERbildung



**>> gesundheit
salute >>**

Erste Hilfe bei Kindernotfällen I

Einführungsseminar

An diesem Abend werden folgende Themenbereiche angesprochen: Grundlagen, interne Notfälle (z. B. Bewusstlosigkeit, Fieberkrampf, Vergiftungen etc.), chirurgische Notfälle (z. B. Stürze, Gehirnerschütterung, Verletzungen, Verbrennungen, Stromunfälle). Praktische Übungen und die Beantwortung offener Fragen sind auch Teil des Seminars.

Leitung:	Dr.med. Richard Wolfsgruber, Kinder- und Notarzt, Homöopath
Termin:	Dienstag, 24. Oktober, 19.30-22.00
Beitrag:	40 €

Erste Hilfe bei Kindernotfällen II

Vertiefungsseminar mit Übungen an der Puppe

An diesem Abend werden die wichtigsten Kinderkrankheiten wie hohes Fieber, Kinderkrankheiten mit Atemnot, Krämpfe (z. B. Fieberkrämpfe, Affektkrämpfe und Epilepsie), Schädeltrauma und lebensbedrohliche Erkrankungen (z. B. Meningitis) sowie Notfälle (z. B. plötzliches Ersticken, Atem- oder Herzstillstand) besprochen.

Es werden lebensrettende Maßnahmen gezeigt.

Leitung:	Dr.med. Richard Wolfsgruber, s.o.
Termin:	Dienstag, 14. November, 19.30-22.00
Beitrag:	45 €

Erste-Hilfe-Kurs

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

Leitung:	Zita Kofler Thaler, Krankenschwester bei der Ersten-Hilfe
1. Termin:	Freitag, 20. Oktober, 14.00-18.00
2. Termin:	Freitag, 1. Dezember, 14.00-18.00
3. Termin:	Freitag, 19. Jänner 2018, 14.00-18.00
Beitrag:	40 € (30 € für ReferentInnen d. Vhs)

Kinderkrankheiten und Homöopathie

Schulmedizin ist wichtig, Schulmedizin ist oft lebensrettend. Aber wer ist nicht schon von Antibiotika, Cortison und Sonstigem müde? Es muss auch eine sanftere Heilmethode geben, die ebenso schnell und sicher zur Heilung führt. Das ist die Homöopathie. Dr. Wolfsgruber versucht, mit einfachen Sätzen und anschaulichen Bildern

die Homöopathie so darzustellen, dass auch Sie Ihr Kind sanft und sicher heilen können.

Leitung:	Dr.med. Richard Wolfsgruber, s.o.
Termin:	Mittwoch, 17. Jänner 2018, 19.30-22.00
Beitrag:	40 €

Schulalltag mit homöopathischer Begleitung

Kurzseminar zur Entwicklungsbegleitung von Kindern

Die Homöopathie bietet Möglichkeiten, Kinder in ihrer Entwicklung sowohl präventiv als auch in Schwierigkeiten zu begleiten. So können Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten, Ermüdungserscheinungen, Prüfungsjahre etc. mit homöopathischer Unterstützung leichter bewältigt werden.

Das Seminar richtet sich an Eltern und Angehörige von Schulkindern. Am Ende des Abends ist noch Zeit für offene Fragen.

Leitung:	Werner Fundneider, Allgemeinmediziner mit naturheilkundlicher Ausrichtung, Homöopath
Termin:	Dienstag, 10. Oktober, 20.00-22.00
Beitrag:	35 €

Rückenmassage

Verspannungen im Rücken kennt jede/r von uns. An diesem Nachmittag erlernen Sie die grundlegenden Massagetechniken für den Hausgebrauch, um gezielt Verspannungen zu lösen.

Leitung:	Manuela Prantl, Masseurin
Termin:	Samstag, 21. Oktober, 15.00-18.00
Beitrag:	40 €

Gesicht-, Kopf- und Nackenmassage

Spezielle Massagegriffe gehören im Gesicht-, Kopf und Nackenbereich einfach dazu. Eine Kopf- und Gesichtsmassage berührt viele Schichten unserer Körperwahrnehmung und Körperfunktionen auf unterschiedliche Weise. So wirkt sie anregend und befreiend und ist bestens geeignet, um abzuschalten und Verspannungen loszuwerden. Auf der

anderen Seite ist sie ausgleichend erholsam und versorgt uns mit Zufriedenheit sowie der tiefen Gewissheit unseres Angenommen seins.

Leitung:	Manuela Prantl, Masseurin
Termin:	Samstag, 11. November, 15.00-18.00
Beitrag:	40 €

Fußreflexzonenmassage

Unten drücken, oben spüren!

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Druckbehandlung, bei der man spezielle Bereiche der Fußsohle, die sogenannten Fußreflexzonen, massiert. Sie ist mehr als eine übliche Fußmassage: durch die verschiedenen Druckpunkte auf der Fußsohle können Schmerzen gelindert werden und Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen und Anspannung einfach weggedrückt werden.

Leitung:	Manuela Prantl, Masseurin
Termin:	Samstag, 25. November, 15.00-18.00
Beitrag:	40 €

Kursort

Kursort für alle Veranstaltungen ist, falls nicht anders angegeben: urania-Haus, Ortweinstraße 6

Hand & Schulter & Nacken – Massagekurs

Ihre Hände arbeiten den ganzen Tag!!! Eine Handmassage wirkt entspannend auf den ganzen Körper und steigert dadurch das allgemeine Wohlbefinden. Der Schulter-Nacken Bereich ist bei vielen Menschen die Problemzone: sie ist verspannt und schmerzt. In diesem Kurs lernen Sie durch gezielte Massagegriffe diese Bereiche

zu lockern und erleben dadurch eine angenehme Entspannung.

Leitung:	Manuela Prantl, Masseurin
Termin:	Samstag, 20. Jänner 2018, 15.00-18.00
Beitrag:	40 €

Hallo Doktor...

Informationsabende mit FachärztInnen

Einmal im Monat findet ein Abend zu einem speziellen Gesundheitsthema statt. FachärztInnen stellen das jeweilige Thema einfach und verständlich dar und geben praktische Ratschläge. Am Ende bleibt noch genügend Zeit, um Fragen an den/die Spezialisten/in zu stellen. **Anmeldung erwünscht!**

Krebsvorsorge: wie kann ich durch Ernährung und Lebensstil aktiv vorsorgen

Leitung:	Prof. Dr.med. Gilbert Spizzo, Facharzt für Innere Medizin, Onkologie und Hämatologie
Termin:	Dienstag, 24. Oktober, 19.30
Beitrag:	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)

Diabetes

Ursachen, Vorbeugung, Therapiemöglichkeiten

Leitung:	Dr.med. Florian Hermann Wöhs, Facharzt für Innere Medizin
Termin:	Dienstag, 28. November, 19.30
Beitrag:	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)

Alt werden – gesund bleiben – bis 100 und darüber Aktuelle Entwicklungen und zukünftige Bedürfnisse in einer älter werdenden Gesellschaft

Leitung:	Dr.med. Christian Wenter, Primar der Abteilung Geriatrie am Krankenhaus Meran
Termin:	Donnerstag, 23. Jänner 2018, 19.30
Beitrag:	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)





Selbsthilfegruppe 'Epilepsie' / Gruppo di auto aiuto 'Epilessia'

Meran – Burggrafenamt / Merano e Burgraviato

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte:
Information, Beratung, Erfahrungsaustausch,
Regelmäßige Gruppentreffen
Epinet ist eine ehrenamtliche Vereinigung für
Menschen mit Epilepsie in Südtirol.

*Per persone affette da epilessia, i loro familiari
e persone interessate: informazioni, consulenza,
scambi di esperienze, incontri a scadenza regolare
Epinet é un'associazione di volontariato per le
persone affette da epilessia in Alto Adige*

Mit der Unterstützung der Dienststelle für
Selbsthilfegruppen Südtirol / *Con il patrocinio del
Servizio per gruppi di auto-mutuo aiuto Alto Adige*

In deutscher und italienischer Sprache / in lingua tedesca e italiana

Info: Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol /
Rete Epilessia Alto Adige Tel. 366 896 8033,
info@epinet.bz.it (Freitag / venerdì 16.00-18.00)

Anmeldungen / iscrizioni: direkt bei den Tref-
fen / *direttamente durante gli incontri*

Leitung / coordi- Walter Sölva, freiwilliger Helfer von
natung / natamento: Epinet / *volontario di Epinet*

1. Termin / Montag, 2. Oktober, Montag,
1^o data: 6. November, Montag,
4. Dezember, 19.00-20.30
*Lunedì 2 ottobre, lunedì
6 novembre, lunedì 4 dicembre,
19.00-20.30*

2. Termin / Montag, 8. Jänner, Montag,
2^o data: 5. Februar, Montag, 5. März,
Montag, 9. April, Montag, 7. Mai,
Montag, 4. Juni, 19.00-20.30
*Lunedì 8 gennaio, lunedì 5 febbraio,
lunedì 5 marzo, lunedì 9 aprile,
lunedì 7 maggio, lunedì 4 giugno,
19.00-20.30*

Genussvoll und achtsam essen

Einführungsabend für alle Interessierte

Im Unterschied zu Diäten geht es beim achtsamen
Essen nicht um Gewicht, Kalorien und Ernäh-
rungsvorschriften. Achtsames Essen bedeutet sich
eigenen Gewohnheiten, Körperempfindungen,
Gedanken und Gefühlen rund ums Essen zu wid-
men. Die bewusste Auseinandersetzung mit den
Fragen: "wann, warum, wo und wie essen wir?"
An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den

inneren Grundhaltungen. Gemeinsam erforschen
wir zudem das genussvolle Essen von Wildkräutern
und erfahren dabei auch etwas über ihre Wirkung.

Leitung: Drⁱⁿ Heike Torggler, Psychologin
Helga Seeber, Biologin, Kräuterfachfrau

Termin: Montag, 9. Oktober, 19.30-21.30

Beitrag: 15 €

Die Gesundheit der Kinder

Die häufigsten gesundheitlichen Probleme aus der Sicht der Chinesischen Medizin

Das energetische Gleichgewicht von Kindern ist in
vielerlei Hinsicht noch nicht ganz ausgereift. Dies
zeigt sich in typischen Ungleichgewichten, die sich
zum Beispiel hinter wiederkehrenden Infekten,
Verdauungsstörungen, Unruhe oder Hyperakti-
vität verbergen. Wenn wir die Ursachen dieser
Ungleichgewichte verstehen, können wir im Alltag
über die Ernährung sehr viel zu einer Verbesserung
der Gesundheit unserer Kinder beitragen. In dem

Seminar geht es neben der Theorie auch um prakti-
sche Ratschläge für den Alltag zuhause.

Leitung: Karin Walnöfer, Ernährungsberate-
rin nach der Traditionellen Chinesi-
schen Medizin, Shiatsu-Praktikerin

Termin: Montag, 16. Oktober, 19.30-22.00

Beitrag: 30 €

Ein erholsamer Schlaf

Wie wir über Ernährung und Lebensführung nach TCM unseren Schlaf verbessern können

Ein erholsamer Schlaf ist eine der Grundsäulen für eine gute Lebensqualität und Gesundheit. Wir selbst können durch die richtige Lebensführung und Ernährung den Schlaf sehr stark beeinflussen und verbessern. Besonders wichtig ist das Abendessen: wann und was sollte gegessen werden und welche Speisen und Getränke sind unbedingt zu vermeiden?

In dem Seminar werden der Schlaf und seine

Störungen aus der Sicht der Chinesischen Medizin erklärt und einfache, konkrete Maßnahmen und Mittel vorgestellt, die uns dabei helfen, besser zu schlafen.

Leitung:	Karin Wallnöfer, s. Seite vorher
Termin:	Montag, 13. November, 19.30-22.00
Beitrag:	30 €

Die Emotionen in der TCM

Welchen Einfluss haben Ärger, Freude, Grübeln, Trauer und Angst auf die Gesundheit?

Für die Chinesische Medizin sind die Emotionen extrem wichtig, denn sie haben einen direkten und sehr starken Einfluss auf Gesundheit und Krankheit. In dem Seminar werden die fünf Grundemotionen und ihre Beziehung zu Wandlungsphasen und Funktionskreisen einzeln besprochen. Es geht auch darum, wie wir erkennen können, ob eine Emotion noch gesund ist und wann sie beginnt,

uns krank zu machen. Und nicht zuletzt werden wie immer auch praktische Tipps gegeben, wie der Umgang mit den eigenen Emotionen besser gestaltet werden kann.

Leitung:	Karin Wallnöfer, s. Seite vorher
Termin:	Montag, 4. Dezember, 19.30-22.00
Beitrag:	30 €

Probleme mit dem Magen

Selbsthilfe mit der Chinesischen Ernährungslehre

In der TCM sagt man, der Magen sei ein sehr robustes Organ, aber ist er erst einmal beleidigt, dann sei es sehr schwer, ihn wieder zu beruhigen. Deshalb ist hier die Prävention besonders wichtig. Gesundheitliche Probleme mit dem Magen sind vielfältig und sehr weit verbreitet. In diesem Seminar geht es darum, wie wir den Magen durch die richtige Ernährung und die richtigen Essgewohn-

heiten schützen können und was sich zuhause tun lässt, wenn er erst einmal Probleme macht.

Leitung:	Karin Wallnöfer, s. Seite vorher
Termin:	Montag, 22. Jänner 2018, 19.30-22.00
Beitrag:	30 €

Verschenken Sie Bildung. Wollen Sie einmal etwas Besonderes schenken, zum Beispiel „jemandem, der schon alles hat“? Dann schenken Sie doch einen Kursgutschein.

Verschenken Sie einen Gutschein für ein bestimmtes Kursangebot Ihrer Wahl – oder überlassen Sie es der/dem Beschenkten, sich für ein Kursangebot nach ihren/seinen Bedürfnissen und Vorlieben zu entscheiden. Kontaktieren Sie uns.

Kursort

Kursort für alle Veranstaltungen ist, falls nicht anders angegeben: urania-Haus, Ortweinstraße 6

Yoga – am Abend

In diesem Kurs lernen Sie einfache Yogaübungen (asanas) und die Heilwirkung der freien Tiefenatmung kennen. Durch das Praktizieren der verschiedenen Übungen steigern Sie Ihre Beweglichkeit, Wahrnehmung und Körpergefühl. Dies führt zu Entspannung und Erholung. Alle Interessierten, gleich welchen Alters und Beweglichkeit, können teilnehmen.

Leitung: Gabriele Maichel, Yogalehrerin

1. Termin:	Donnerstag, 21. September, 12 Treffen, jeweils Do, 18.30-19.45
2. Termin:	Donnerstag, 21. September, 12 Treffen, jeweils Do, 20.00-21.15
Beitrag:	120 €
3. Termin:	Donnerstag, 11. Jänner 2018, 8 Treffen, jeweils Do, 18.30-19.45
4. Termin:	Donnerstag, 11. Jänner 2018, 8 Treffen, jeweils Do, 20.00-21.15
Beitrag:	80 €

Power Yoga

Power Yoga ist eine moderne, abgewandelte Form von Ashtanga Yoga und wurde in den 80ern in Amerika entwickelt. Es ist für den modernen westlichen Menschen kreiert worden und schlägt die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik. Die Asanas werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Power Yoga sehr kraftvoll und auch schweißtreibend.

Schnuppertreffen

Leitung:	Sabine Müller, Yogalehrerin
Termin:	Dienstag, 3. Oktober, 20.00-21.00
Beitrag:	Eintritt frei! Anmeldung erwünscht

Am Abend

Leitung:	Sabine Müller, s.o.
1. Termin:	Dienstag, 10. Oktober, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 20.00-21.00
2. Termin:	Dienstag, 16. Jänner 2018, 8 Treffen, jeweils Di, 20.00-21.00
Beitrag:	72 €

Am Vormittag

Leitung:	Sabine Müller, s.o.
1. Termin:	Donnerstag, 5. Oktober, 4 Treffen, jeweils Donnerstag, 10.00-11.00
2. Termin:	Donnerstag, 9. November, 4 Treffen, jeweils Do, 10.00-11.00
3. Termin:	Donnerstag, 11. Jänner 2018, 4 Treffen, jeweils Do, 10.00-11.00
Beitrag:	40 €

Lachyoga

Gesund und Glücklich! Krankheiten vorbeugen mit Lachyoga!

In Zusammenarbeit mit Epinet und Südtiroler Diabetiker Bund

Das heitere Fitness- und Entspannungsprogramm. Regelmäßiges Lachyoga hält fit, verhilft zu einer positiven Grundeinstellung im Leben, beugt Krankheiten vor, weckt die Kreativität und macht gemeinsam mehr Spaß. Das wunderbare Programm entspannt Körper, Geist und Seele und weckt gleichzeitig eine unerschütterliche Lebensfreude.

Leitung:	Margot Regele, Lach-Yoga-Trainerin
Termin:	Dienstag, 26. September, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 20.00-21.00
Beitrag:	64 € (32 € für TeilnehmerInnen mit Epilepsie, Diabetiker)



Fit und Spaß durch Bewegung



Für Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung

Durch langes Sitzen im Büro, bei der Arbeit oder in der Schule werden die Muskeln schwach: durch ausgleichende, kräftigende und entspannende Körperübungen soll dem entgegen gewirkt werden. Den Körper spüren, die Muskeln stärken, sich dehnen, beweglich bleiben oder einfach die Freude an der Bewegung sind die Ziele der Einheiten.

Leitung:	Guido Moser, Körpertherapeut
1. Termin:	Samstag, 23. September, 12 Treffen, jeweils Samstag, 9.00-11.00
Beitrag:	48 €
2. Termin:	Samstag, 13. Jänner 2018, 16 Treffen, jeweils Sa, 9.00-11.00
Beitrag:	64 €
Mitzubringen:	ärztliches Zeugnis für TeilnehmerInnen mit Beeinträchtigung

Nordic Walking



Für Menschen mit Epilepsie, Diabetes oder Beeinträchtigung und Interessierte

Per persone con epilessia, diabete o diversamente abili ed interessati

In Zusammenarbeit mit Epinet und Südtiroler Diabetiker Bund
In collaborazione con Epinet e Ass. Diabetici A.A.

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dies kann sich auch auf die Anfallsituation positiv auswirken. Mit einer optimalen Nordic Walking Technik können positive Effekte erzielt werden: z.B. funktionelle und schonende Gelenkbelastung, Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten erweitert, die Rückenmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Muoversi regolarmente all'aria aperta favorisce il benessere fisico e mentale. Tutto ciò può avere una ricaduta positiva su possibili crisi. La tecnica del Nordic Walking è un ottimo strumento per mantenersi in salute, infatti si possono perseguire obiettivi come carico funzionale e attento delle articolazioni. Al contempo migliora la coordinazione, si rinforza la muscolatura della schiena e il sistema cardio-circolatorio.



Leitung/ insegnaante:	Christian Zöschg, Nordic Walking Instructor
Termin/ data:	Donnerstag, 21. September, 6 Treffen, jeweils Do, 17.30-19.00 <i>Giovedì 21 settembre, 6 incontri, ogni giovedì, 17.30-19.00</i>
Beitrag/ prezzo:	42 € (21 € für TeilnehmerInnen mit Epilepsie, Diabetes oder mit Beeinträchtigung/ <i>per persone affette da epilessia, diabetici o diversamente abili</i>)
Mitzubringen/ da portare:	bequeme Kleidung, Nordic Walking Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt (ärztl. Zeugnis im Falle einer Beeinträchtigung / Epilepsie/Diabetes) <i>abbigliamento comodo, le racchette vengono messe a disposizione (certificato medico per persone affette da epilessia/diversamente abili/diabetici)</i>

Seniorenturnen

Mit einfachen Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, Dehn- und Haltungsübungen und verschiedenen Hilfsmitteln (Therabänder, Gymnastikbälle usw.) soll die Gesundheit erhalten bzw. verbessert werden. Die gemeinsame Aktivität in der Gruppe fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Leitung:	Barbara Egger, Gesundheits- und Functional Trainerin
1. Termin:	Freitag, 6. Oktober, 9 Treffen, jeweils Freitag, 16.00-17.00
Beitrag:	72 €
2. Termin:	Freitag, 12. Jänner 2018, 16 Treffen, jeweils Freitag, 16.00-17.00
Beitrag:	128 €

Zumba Gold 50+

Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Zumba Gold ist mitreißend, macht viel Spaß und fördert eine gesunde und fitte Lebensweise. Niemand wird überfordert, egal wie fit er/sie ist. Der Kurs ist speziell für etwas reifere TeilnehmerInnen zugeschnitten. Alle Elemente aus den klassischen Zumba-Kursen sind enthalten, die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ausgerichtet: ein angepasstes Tempo und leicht erlernbare Bewegungen. Trotzdem müssen die TeilnehmerInnen eines Zumba Gold Kurses nicht auf die lateinamerikanische Musik und die Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Tango, Cumbia, etc. verzichten.

Leitung:	Marisol Osses Urtubia, Zumbatrainerin
1. Termin:	Montag, 18. September, 12 Treffen, jeweils Montag, 17.00-18.00
Beitrag:	108 €
2. Termin:	Montag, 15. Jänner 2018, 15 Treffen, jeweils Mo, 17.00-18.00
Beitrag:	135 €
Mitzubringen:	Handtuch, Turnschuhe für die Turnhalle, Wasser zum Trinken

Wer rastet, der rostet!

Beweglichkeits- und Koordinationstraining

In Zusammenarbeit mit Epinet und Südtiroler Diabetiker Bund

Bewegungsmangel ist Gift. Durch stundenlanges Sitzen oder Stehen "verhungern" unsere Gelenke gewissermaßen. Durch regelmäßige Bewegung werden die Gelenke deutlich besser mit Nährstoffen versorgt. Es ist nie zu spät – jeder kann jederzeit (wieder) fit werden. Ziel dieses Kurses ist es, die Leistungsfähigkeit für die Herausforderungen des Alltags zu verbessern. Stabilisationsübungen auf labilen Unterlagen machen die Fuß- und Beinmuskulatur stark und beugen Stürze vor. Das Koordinationstraining verbessert die Hirnleistung, neue Nervenzellen werden gebildet und das Demenzrisiko wird reduziert. Mit Dehn- und Mobilisationsübungen beugen wir der zunehmenden „Versteifung“ vor.

Leitung:	Dr ⁱⁿ Evi Kerschbaumer, Sportwissenschaftlerin
1. Termin:	Mittwoch, 20. September, 12 Treffen, jeweils Mi, 8.45-9.45
Beitrag:	120 € (80 € für TeilnehmerInnen mit Epilepsie, Diabetiker)
2. Termin:	Mittwoch, 10. Jänner 2018, 16 Treffen, jeweils Mi, 8.45-9.45
Beitrag:	180 € (110 € für TeilnehmerInnen mit Epilepsie, Diabetiker)
Mitzubringen:	Antirutschsocken oder weiche, flexible Gymnastikschuhe ärztliches Zeugnis im Fall von Epilepsie/Diabetes



Aktiv gegen Osteoporose!

BEREZ-Kurs, Muskel-Skelett-System



Wussten Sie, dass Sie zu jedem Zeitpunkt im Leben Ihre Knochen durch ein gezieltes Krafttraining bezüglich der Knochendichte und -struktur stärken können? Durch ein sanftes Muskelaufbautraining und die moderate Belastung erhalten Sie einen optimalen Gelenkschutz. Die Übungen mit verschiedenen Kleingeräten, begleitet von Musik dienen als Vorbeugung gegen Stürze und steigern die individuelle Leistungsfähigkeit. Auf eine korrekte Ausführung der Übungen und das Eingehen

individuelle Bedürfnisse wird Wert gelegt.

Leitung:	Dr. ⁱⁿ Evi Kerschbaumer, s. S. vorher
1. Termin:	Freitag, 15. September, 12 Treffen, jeweils Freitag, 9.45-10.45
Beitrag:	120 €
2. Termin:	Freitag, 12. Jänner 2018, 8 Treffen, jeweils Freitag, 9.45-10.45
Beitrag:	80 €

Spüre die Kraft des Beckenbodens und deiner Weiblichkeit

Workshop nach dem BeBo® Konzept

Der Bauch und das Becken gelten als Sitz der Weiblichkeit, des Unbewussten und der Intuition. Durch unsere leistungsorientierte Gesellschaft haben wir vielfach verlernt, auf die Kraft unserer Mitte zu bauen. Wir möchten uns einen Tag lang ganz bewusst mit dem Beckenboden beschäftigen und kommen bewusst oder unbewusst auch mit unserer Weiblichkeit in Kontakt. Der Beckenboden öffnet uns das Tor zur weiblichen Mitte, mit all seinen Energien, Kräften, Verletzungen und Gefüh-

len. Wenn wir bereit sind, uns zu öffnen, können wir lernen, aus dem großen Potential, das jede von uns in sich trägt, zu schöpfen.

Leitung:	Marina Kuppelwieser Pirpamer, zertifizierte BeBo® Kursleiterin
Termin:	Samstag, 27. Jänner 2018, 9.00-12.30 und 14.00-17.30
Beitrag:	55 €

Beckenbodentraining nach dem BeBo®- Konzept

BEREZ-Kurs, Muskel-Skelett-System



Ein Beckenbodentraining lohnt sich! Denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf Ihren Rücken, die Haltung, Ihr Wohlbefinden und das Sexualeben aus. So unterstützt ein aktiver Beckenboden den kontrollierten Abgang von Harn, Stuhl und Winden. Vom gezielten Training der Beckenbodenmuskulatur profitiert jede Frau, ob Mutter nach ein oder mehreren Schwangerschaften, Frau während der Wechseljahre, junge und reifere Lady. Das Kennenlernen und Wahrnehmen des Beckenbodens mit seinen drei Schichten stehen auf dem Programm. Gezielte Kräftigungsübungen sowie das Loslassen und Entspannen des Beckenbodens sind Kernelemente des Kurses.

In jeder Einheit werden zudem wichtige Informationen zur Funktion des Beckenbodens und der Frauengesundheit erarbeitet. Die Integration des Gelernten in den Alltag ist das A und O!

Leitung:	Dr. ⁱⁿ Evi Kerschbaumer, zertifizierte BeBo® Kursleiterin
1. Termin:	Donnerstag, 12. Oktober, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 8.15-9.30
2. Termin:	Donnerstag, 25. Jänner 2018, 8 Treffen, jeweils Do, 8.15-9.30
Beitrag:	100 €

Frauenpower, Beckenbodentraining und Pilates

Abwechslungsreich ist das Kräftigungstraining speziell für die Frau. Wir verbessern neben Kraft, Ausdauer und Koordination auch die Bindegewebsstruktur unserer bekannten Problemzonen. Spezielle Aufmerksamkeit bekommt der Beckenboden, denn er sorgt für Stabilität, für eine gesunde Rückenaufriechungskraft und bietet den inneren Organen Halt. So beugen wir mit gezielten Übungen Inkontinenz vor. Zudem stärken wir mit Elementen aus der Pilates-Methode die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leitung:	Dr. ⁱⁿ Evi Kerschbaumer, s. S. vorher
1. Termin:	Freitag, 15. September, 12 Treffen, jeweils Fr, 11.00-12.00
2. Termin:	Mittwoch, 20. September, 12 Treffen, jeweils Mi, 10.00-11.00
Beitrag:	120 €
3. Termin:	Freitag, 12. Jänner 2018, 8 Treffen, jeweils Fr, 11.00-12.00
4. Termin:	Mittwoch, 10. Jänner 2018, 8 Treffen, jeweils Mi, 10.00-11.00
Beitrag:	80 €

Pilates

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung und führt zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen.

In der Mittagspause: Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Leitung:	Christian Zöschg, Pilatetrainer
1. Termin:	Montag, 18. September, 12 Treffen, jeweils Montag, 13.00-14.00
2. Termin:	Donnerstag, 21. September, 12 Treffen, jeweils Do, 13.00-14.00
Beitrag:	120 €

3. Termin:	Montag, 15. Jänner 2018, 9 Treffen, jeweils Montag, 13.00-14.00
4. Termin:	Donnerstag, 11. Jänner 2018, 9 Treffen, jeweils Do, 13.00-14.00
Beitrag:	90 €

Am Abend: Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Leitung:	Tanja Ennemoser, Fitnesstrainerin, Pilates Trainerin
1. Termin:	Montag, 18. September, 12 Treffen, jeweils Montag, 19.30-20.30
Beitrag:	120 €
2. Termin:	Montag, 15. Jänner 2018, 16 Treffen, jeweils Mo, 19.30-20.30
Beitrag:	160 €

Leitung:	Christian Zöschg, Pilatetrainer
1. Termin:	Freitag, 15. September, 12 Treffen, jeweils Freitag, 17.15-18.15
Beitrag:	120 €
2. Termin:	Freitag, 12. Jänner 2018, 9 Treffen, jeweils Freitag, 17.15-18.15
Beitrag:	90 €

Am Abend: Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Leitung:	Tanja Ennemoser, s.o.
1. Termin:	Montag, 18. September, 12 Treffen, jeweils Montag, 18.15-19.15
Beitrag:	120 €
2. Termin:	Montag, 15. Jänner 2018, 16 Treffen, jeweils Mo, 18.15-19.15
Beitrag:	160 €

Leitung:	Christian Zöschg, Pilatetrainer
1. Termin:	Freitag, 15. September, 12 Treffen, jeweils Freitag, 18.30-19.30
Beitrag:	120 €
2. Termin:	Freitag, 12. Jänner 2018, 9 Treffen, jeweils Freitag, 18.30-19.30
Beitrag:	90 €

Haltungsturnen mit Schwerpunkt Rücken



BEREZ-Kurs, Muskel-Skelett-System

Gezielte und abwechslungsreiche Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen zielen darauf ab, die rumpfstabilisierende Muskulatur zu stärken, muskuläre Verspannungen zu lösen und Haltungsschwächen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Leitung:	Dr. ⁱⁿ Verena Stolz, Sportwissenschaftlerin und Pilatestrainerin
1. Termin:	Dienstag, 19. September, 12 Treffen, jeweils Dienstag, 18.30-19.30
Beitrag:	108 €
2. Termin:	Dienstag, 9. Jänner 2018, 9 Treffen, jeweils Dienstag, 18.30-19.30
Beitrag:	81 €

Wirbelsäulengymnastik



BEREZ-Kurs, Muskel-Skelett-System

Unsere Wirbelsäule hält uns aufrecht, ermöglicht unserem Körper Bewegung und dämpft gleichzeitig Stoß- und Druckbelastungen. Im Alltag wird sie häufig zu viel oder falsch belastet und einseitig bewegt. Dadurch kommt es zu Schwächen, Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen. Im Kurs kombinieren wir Bewegungs- und Kräftigungsübungen mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. So erhöhen wir die Stabilität und Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und verbessern das Wohlbefinden.

Leitung:	Lisa Verdorfer, Physiotherapeutin, Bachelor in Gesundheits- und Leistungssport
1. Termin:	Mittwoch, 20. September, 12 Treffen, jeweils Mi, 18.30-19.30
Beitrag:	108 €
2. Termin:	Mittwoch, 10. Jänner 2018, 9 Treffen, jeweils Mi, 18.30-19.30
Beitrag:	81 €



Berez – Bewegung auf Rezept: ein Projekt der Autonomen Provinz Südtirol
www.provinz.bz.it/gesundheit-leben/gesundheitsfoerderung/berez-bewegung-auf-rezept.asp

All in one

60 Minuten voller Energie, Spaß und Entspannung: Vom lustigen Warm-up, Cardiotraining, den besten Übungen aus dem Core-Training bis hin zum abschließenden Entspannungsteil.

Leitung:	Dr. ⁱⁿ Verena Stolz, s. o.
1. Termin:	Dienstag, 26. September, 10 Treffen, jeweils Di, 17.00-18.00
2. Termin:	Dienstag, 9. Jänner 2018, 10 Treffen, jeweils Di, 17.00-18.00
Beitrag:	100 €

Fitness-Mix

Abwechslungsreicher und schweißtreibender Mix mit Spaßfaktor. Wir beginnen mit schwungvollen Schrittkombinationen zur Musik für Kondition und Koordination, gefolgt von kräftigenden Übungen für Ganzkörperfitness und Figur. Entspannende Dehnungsübungen runden die Stunde ab.

Leitung:	Lisa Verdorfer, s. o.
1. Termin:	Mittwoch, 27. September, 10 Treffen, jeweils Mi, 19.45-20.45
2. Termin:	Mittwoch, 10. Jänner 2018, 10 Treffen, jeweils Mi, 19.45-20.45
Beitrag:	100 €

Haltungsschwimmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

Für Fortgeschrittene

Rückenschmerzen sind ein leidiges Thema. Die häufigste Ursache dafür ist eine Kombination aus Fehlhaltung, einer schwachen Rückenmuskulatur und psychische Faktoren wie Stress. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und die "Rückengesundheit" zu fördern, werden durch verschiedene Variationen des Schwimmens die relevanten Muskelgruppen gestärkt. Falsch erlernte Schwimmstile können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen

Schwimmstile und die richtige Atemtechnik zu erlernen.

Leitung:	Henrike Graif, Schwimmlehrerin
1. Termin:	Dienstag, 26. September, 10 Treffen, jeweils Di, 19.30-20.30
2. Termin:	Dienstag, 16. Jänner 2018, 10 Treffen, jeweils Di, 19.30-20.30
Beitrag:	150 €
Ort:	Meran, P. Angelicus, Dantestr. 34

Wassergymnastik mit Musik/Ginnastica in acqua con la musica



Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und Diabetiker

Per persone diversamente abili e non e diabetici

In Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Diabetiker Bund/*in collaborazione con Ass. Diabetici A.A*

ASSOCIAZIONE DIABETICI ALTO ADIGE
SÜDTIROLER DIABETIKER BUND
1994



Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining und für jedes Alter geeignet.

La ginnastica in acqua è un'attività motoria che coinvolge tutto il corpo ed è adatta ad ogni età.

Leitung/ insegnante:	Guido Moser, Schwimmlehrer <i>insegnante di nuoto</i>
1. Termin/ 1ª data:	Freitag, 22. September, 10 Treffen, jeweils Freitag, 18.30-19.30 <i>venerdì 22 settembre, 10 incontri, ogni venerdì, 18.30-19.30</i>
Beitrag/ prezzo:	67 € (33 € für Menschen mit Beeinträchtigung od. Diabetes/ <i>per pers. diversamente abili o diabetici</i>)

2. Termin/ 2ª data:	Freitag, 12. Jänner 2018, 15 Treffen, jeweils Freitag, jeweils 18.30-19.30 <i>venerdì 12 gennaio 2018, 15 incontri, ogni venerdì, 18.30-19.30</i>
Beitrag/ prezzo:	100 € (50 € f. Menschen mit Beeinträchtigung od. Diabetes/ <i>per pers. diversamente abili o diabetici</i>)
Ort/sede:	Meran, P. Angelicus, Dantestr. 34
Mitzubringen/ da portare:	ärztliches Zeugnis (im Falle einer Beeinträchtigung oder bei Diabetes) <i>certificato medico (per persone diversamente abili e diabetici)</i>

Klangschalenmassage im Wasser



Für Jugendliche und Erwachsene mit Beeinträchtigung

In Zusammenarbeit mit dem Treffpunkt Integra der Caritas

Wir tauchen im wahrsten Sinne ein, in die Welt der Klänge. Im und unter Wasser werden wir die wohltuende Wirkung der verschiedenen Klangschalen spüren und können uns dabei lockern und entspannen. Alle, die gerne im Wasser sind, sind herzlich willkommen.

Caritas

Diocesi Bozen-Süden
Diocesi Bolzano-Südtirol
Diocesi Bassano-Padovana

Integra

Leitung:	Christian Galatin, Ausbildung zur Klangschalenmassage
Termin:	Dienstag, 7. November, 6 Treffen, jeweils Dienstag, 14.30-15.30
Beitrag:	10 €
Ort:	Meran, P. Angelicus, Dantestr. 34
Mitzubringen:	ärztliches Zeugnis