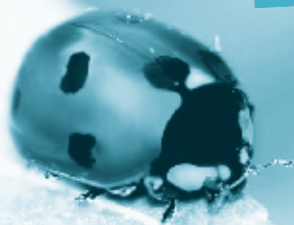


WEITER >>

bewegen durch WEITERbildung



**>> gesundheit
salute >>**

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, Kinder- und Notarzt, Homöopath
Termin:	Mittwoch, 17. Jänner, 19.30-22.00
Beitrag:	40 €

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, s.o.
Termin:	Dienstag, 20. Februar, 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, 13. März, 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, 19. Jänner, 14.00-18.00
2. Termin:	Freitag, 9. Februar, 14.00-18.00
3. Termin:	Freitag, 16. März, 14.00-18.00
Beitrag:	40 € (30 € für ReferentInnen der Volkshochschulen)

Erste-Hilfe-Kurs



Für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung und Interessierte

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. Am Ende bleibt genügend Zeit, um Fragen zu stellen.

Leitung:	Zita Kofler Thaler, Krankenschwester bei der Ersten-Hilfe
Termin:	Freitag, 23. März, 14.00-18.00
Beitrag:	20 €

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, 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
1. Termin:	Samstag, 27. Jänner, 15.00-18.00
2. Termin:	Samstag, 21. April, 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 abzuscalten und Verspannungen loszuwerden. Auf der

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

Leitung:	Manuela Prantl, Masseurin
Termin:	Samstag, 10. März, 15.00-18.00
Beitrag:	40 €

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, 24. Februar, 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 verständ-

lich dar und geben praktische Ratschläge. Am Ende bleibt noch genügend Zeit, um Fragen an den/die Spezialisten/in zu stellen. Anmeldung erwünscht!

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:	Dienstag, 23. Jänner, 19.30
Beitrag:	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)

Wohltandserkrankungen: Vorbeugung, Frühdiagnose und Behandlung

Leitung:	Prof. Dr.med. Gilbert Spizzo, Facharzt für Innere Medizin, Onkologie und Hämatologie
Termin:	Dienstag, 27. Februar, 19.30
Beitrag:	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)



Rheuma

Ursachen, Vorbeugung, Therapiemöglichkeiten

Leitung:	Dr.med. Armin Maier, Rheumatologe, Facharzt für Innere Medizin, Leiter der Rheuma-Ambulanz Bozen
Termin:	Dienstag, 20. März, 19.30
Beitrag:	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)

Gesund genießen

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Ernährungslehre ist seit jeher ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie basiert auf der Erkenntnis, dass jedes Nahrungsmittel eine ganz bestimmte Wirkung auf unser inneres Gleichgewicht hat. Die richtige Ernährung kann unser inneres Gleichgewicht unterstützen, eine falsche oder einseitige Ernährung hingegen wird zu einer großen gesundheitlichen Belastung. Wichtig dabei ist, dass die Ernährung der Tages- und Jahreszeit, sowie den individuellen Bedürfnissen angepasst wird. Dabei geht es in der TCM meist um leicht nachvollziehbare Zusammenhänge und einfachen Hausverstand.

Wer sich nach den Richtlinien der TCM ernähren will, braucht nicht auf Tofu und Sojaöl umzusatteln. Jede traditionelle Küche kann diesen Richtlinien entsprechend interpretiert werden,

insbesondere die italienische Küche eignet sich hervorragend dazu.

In dem Seminar werden die Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung erklärt, so die thermische Wirkung der Nahrungsmittel und die fünf Geschmacksrichtungen. Außerdem werden einige wichtige Fragen beantwortet, die in der Ernährung immer wieder auftauchen: roh oder gekocht? Vollkorn oder weiß? Frühstücken oder lieber nicht? Trinken, was und wie viel?

Leitung:	Karin Wallnöfer, Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, Shiatsu-Praktikerin
Termin:	Montag, 19. März, 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 Essgewohnheiten schützen können und was sich zuhause tun lässt, wenn er erst einmal Probleme macht.

Leitung:	Karin Walnöfer, s.S. vorher
Termin:	Montag, 22. Jänner, 19.30-22.00
Beitrag:	30 €

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 famigliari 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 8968033, E-Mail: info@epinet.bz.it
www.epinet.bz.it
(Freitag / venerdì 16.00-18.00)

Anmeldungen / iscrizioni: direkt bei den Treffen / *direttamente durante gli incontri*

Leitung:	Walter Sölva, freiwilliger Helfer <i>volontario Epinet</i>
Termin:	Montag, 8. Jänner, Montag, 5. Februar, Montag, 5. März, Montag, 9. April, Montag, 7. Mai, Montag, 4. Juni, jeweils 19.00-20.30 <i>Lunedì 8 gennaio, lunedì 5 febbraio, lunedì 5 marzo, lunedì 9 aprile, lunedì 7 maggio, lunedì 4 giugno, 19.00-20.30</i>

Qigong

Sich mit Übungen aus der uralten Tradition Chinas ins Gleichgewicht bringen und Kräfte sammeln. Qigong geht auf die alte Weisheit zur Pflege des Lebens zurück. Gerade in der heutigen Zeit voller Hektik können wir davon profitieren und uns durch bewegte und ruhende Übungen körperlich sowie geistig regenerieren und unsere Abwehrkräfte mobilisieren.

Leitung:	Ludmilla Kripp Kalnoky, ausgebildet bei der Tiroler Qigong Schule
1. Termin:	Donnerstag, 25. Jänner, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
2. Termin:	Donnerstag, 5. April, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
Beitrag:	92 €

Hatha Yoga

Sie erfahren durch die Jahrtausende alten Techniken des Yoga ein neues Körpergefühl im Zusammenspiel von Muskelaufbau, Muskeldehnung und Gelenkigkeit und erwecken somit frische Kraft und

innere Stärke durch bewusste Atemübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Am Vormittag

Leitung:	Claudia Tarallo, langjährige Yoga-Lehrerin in der Tradition von Swami Shivananda (Indien)
Termin:	Dienstag, 9. Jänner, 16 Treffen, jeweils Dienstag, 10.00-11.30
Beitrag:	192 €

Am Nachmittag

Leitung:	Claudia Tarallo, s.o.
1. Termin:	Dienstag, 16. Jänner, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 15.00-16.30
2. Termin:	Dienstag, 20. März, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 15.00-16.30
Beitrag:	96 €

In der Mittagspause

Leitung:	Claudia Tarallo, s.o.
Termin:	Dienstag, 9. Jänner, 16 Treffen, jeweils Dienstag, 13.00-14.30
Beitrag:	192 €



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, 11. Jänner, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 18.30-19.45
2. Termin:	Donnerstag, 11. Jänner, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
3. Termin:	Donnerstag, 22. März, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 18.30-19.45
4. Termin:	Donnerstag, 22. März, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
Beitrag:	80 €

Yoga für AnfängerInnen

In der Mittagspause

Die Yogaübungen bieten für jede/n eine sinnvolle Möglichkeit körperlich, aber auch seelisch aktiv zu werden. Wir beobachten aufmerksam den natürlichen Atemfluss und stärken dadurch unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Diese erste Konzentration hilft uns im Inneren zu erkräften und Entspannung, aber auch mehr Beweglichkeit wieder zu finden. Der Kurs ist für AnfängerInnen bestens geeignet.

Leitung:	Gabriele Maichel, Yogalehrerin
1. Termin:	Mittwoch, 17. Jänner, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 13.00-14.00
2. Termin:	Mittwoch, 21. März, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 13.00-14.00
Beitrag:	72 €

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 der heutigen Zeit kreiert worden und schlägt die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so, dass jede/r sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen

und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Beim Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele ist das Ziel. Im Vergleich zu anderen Yoga-Richtungen ist Power Yoga sehr kraftvoll und auch schweißtreibend. Es beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

Am Vormittag

Leitung:	Sabine Müller, Yogalehrerin und Physiotherapeutin
Termin:	Donnerstag, 11. Jänner, 4 Treffen, jeweils Donnerstag, 10.00-11.00
Beitrag:	40 €

Am Abend

Leitung:	Sabine Müller, s.o.
Termin:	Dienstag, 16. Jänner, 4 Treffen, jeweils Dienstag, 20.00-21.00
Beitrag:	40 €

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/ insegnante:	Christian Zöschg, Nordic Walking Instructor
Termin/ data:	Donnerstag, 15. März, 10 Treffen, jeweils Donnerstag/ <i>giovedì 15 marzo,</i> <i>10 incontri, ogni giovedì, 17.00-18.30</i>
Beitrag/ prezzo:	70 € (35 € 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>

IVHS 



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: Margit Pöhl, Freizeitkoordinatorin

1. Termin: Samstag, 13. Jänner, 8 Treffen, jeweils Samstag, 9.00-11.00

Beitrag: 32 €

2. Termin: Montag, 19. März, 10 Treffen, jeweils Montag, 15.00-16.30

Beitrag: 30 €

Ort: Meran, urania-Haus, Ortweinstr. 6

Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung, ärztliches Zeugnis für TeilnehmerInnen mit Beeinträchtigung

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

Termin: Freitag, 12. Jänner, 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: dies beinhaltet unter anderem 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 und mehr verzichten.

Leitung: Marisol Osses Urtubia, Zumbatrainerin

Termin: Montag, 15. Jänner, 15 Treffen, jeweils Montag, 17.00-18.00

Beitrag: 135 €

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

Beckenbodentraining nach dem BeBo®- Konzept



BEREZ-Kurs, Muskel-Skelett-System

Ein Beckenbodentraining lohnt sich! Denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf Deinen Rücken, die Haltung, Dein Wohlbefinden und das Sexualleben 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 Deines 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, s. S. vorher
Termin:	Donnerstag, 22. Februar, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 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 und Tipps für den Alltag Inkontinenz vor. Zudem stärken wir mit Elementen aus der Pilates-Methode die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur – unsere Körpermitte.

Leitung:	Dr. ⁱⁿ Evi Kerschbaumer, s. S. vorher
1. Termin:	Mittwoch, 10. Jänner, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 10.00-11.00
2. Termin:	Freitag, 12. Jänner, 8 Treffen, jeweils Freitag, 11.00-12.00
3. Termin:	Freitag, 16. März, 8 Treffen, jeweils Freitag, 11.00-12.00
Beitrag:	80 €
4. Termin:	Mittwoch, 21. März, 7 Treffen, jeweils Mittwoch, 10.00-11.00
Beitrag:	70 €

Wirbelsäulengymnastik

BEREZ-Kurs, Muskel-Skelett-System

Unsere Wirbelsäule hält uns aufrecht, ermöglicht unserem Körper viel Bewegung und dämpft gleichzeitig Stoß- und Druckbelastungen. Im Alltag wird sie häufig zu viel oder falsch belastet und einseitig oder zu wenig bewegt. Dadurch kommt es zu Schwächen, Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen. Im Kurs fordern wir keine Ausdauerleistungen, sondern kombinieren 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, 10. Jänner, 9 Treffen, jeweils Mittwoch, 18.30-19.30
2. Termin:	Mittwoch, 21. März, 9 Treffen, jeweils Mittwoch, 18.30-19.30
Beitrag:	81 €



Pilates

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

Am Vormittag:

Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Leitung:	Manuela Prantl, Pilatestrainerin
Termin:	Montag, 29. Jänner, 12 Treffen, jeweils Montag, 9.00-10.00
Beitrag:	120 €

In der Mittagspause:

Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Leitung:	Christian Zöschg, Pilatestrainer
1. Termin:	Donnerstag, 11. Jänner, 9 Treffen, jeweils Donnerstag, 13.00-14.00
2. Termin:	Donnerstag, 5. April, 9 Treffen, jeweils Donnerstag, 13.00-14.00
Beitrag:	90 €
3. Termin:	Montag, 15. Jänner, 8 Treffen, jeweils Montag, 13.00-14.00
4. Termin:	Montag, 9. April, 8 Treffen, jeweils Montag, 13.00-14.00
Beitrag:	80 €



Am Abend:

Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Leitung:	Tanja Ennemoser, Fitnesstrainerin, Pilates Trainerin
1. Termin:	Montag, 15. Jänner, 16 Treffen, jeweils Montag, 19.30-20.30
Beitrag:	160 €
Leitung:	Christian Zöschg, Pilatestrainer
2. Termin:	Freitag, 12. Jänner, 9 Treffen, jeweils Freitag, 17.15-18.15
3. Termin:	Freitag, 6. April, 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, 15. Jänner, 16 Treffen, jeweils Montag, 18.15-19.15
Beitrag:	160 €
Leitung:	Christian Zöschg, Pilatestrainer
2. Termin:	Freitag, 12. Jänner, 9 Treffen, jeweils Freitag, 18.30-19.30
3. Termin:	Freitag, 6. April, 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:	Benedikta Erlacher, Sportwissenschaftlerin
1. Termin:	Dienstag, 16. Jänner, 9 Treffen, jeweils Dienstag, 18.40-19.40
2. Termin:	Dienstag, 27. März, 9 Treffen, jeweils Dienstag, 18.40-19.40
Beitrag:	81 €

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*



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>
Termin/ data:	Freitag, 12. Jänner, 15 Treffen, jeweils Freitag, 18.30-19.30 <i>Venerdì 12 gennaio, 15 incontri, ogni venerdì, 18.30-19.30</i>

Beitrag/ prezzo:	100 € (50 € für Menschen mit Beeinträchtigung od. Diabetes <i>per persone 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>

Haltungsschwimmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

Für Fortgeschrittene

Rückenschmerzen sind ein leidiges Thema: ungefähr ein Drittel der Menschen hat Rückenschmerzen. 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. In den einzelnen Schwimmkursen wird ausgehend von den vorhandenen Kenntnissen aufgebaut.

Leitung:	Henrike Graif, Schwimmlehrerin
1. Termin:	Dienstag, 16. Jänner, 10 Treffen, jeweils Dienstag, 19.30-20.30
Beitrag:	150 €
2. Termin:	Dienstag, 10. April, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 19.30-20.30
Beitrag:	120 €

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, siehe Seite 54
1. Termin:	Mittwoch, 10. Jänner, 10 Treffen, jeweils Mittwoch, 19.45-20.45
Beitrag:	100 €
2. Termin:	Mittwoch, 28. März, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 19.45-20.45
Beitrag:	80 €

Move-Mix

Abwechslungsreicher und schweißtreibender Mix der Spaß macht! Aufheizende Schrittkombinationen zur Musik für Kondition, Koordination und Mobilisation, gefolgt von kräftigenden Übungen aller Art für Ganzkörperfitness und Figur. Ein entspannender Teil rundet die Stunde ab.

Leitung:	Benedikta Erlacher, Sportwissenschaftlerin
1. Termin:	Dienstag, 23. Jänner, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 17.30-18.30
2. Termin:	Dienstag, 27. März, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 17.30-18.30
Beitrag:	80 €



Pilates im Park

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen werden miteinander verbunden. Dieses Zusammenspiel verschiedener Übungsreihen ist ein effektives Mittel, um Haltungsbeschwerden gezielt vorzubeugen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Leitung:	Christian Zöschg, Pilatetrainer oder Dr. ⁱⁿ Evi Kerschbaumer, Sportwissenschaftlerin
-----------------	---

1. Termin:	Montag, 4. Juni, 4 Treffen, jeweils Montag, 18.30-19.30
2. Termin:	Montag, 2. Juli, 4 Treffen, jeweils Montag, 18.30-19.30
3. Termin:	Montag, 30. Juli, 4 Treffen, jeweils Montag, 18.30-19.30
Beitrag:	45 €
Ort:	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
Info:	Bei Schlechtwetter im urania-Haus

Sommer Move-Mix im Park

Abwechslungsreicher Sommer-Mix der Spaß macht! Energereiche Schrittkombinationen zur Musik für Kondition, Koordination und Mobilisation, gefolgt von kräftigenden Übungen aller Art für Ganzkörperfitness und Figur. Der entspannende Teil rundet den Sommerabend ab.

Leitung:	Benedikta Erlacher, s.o.
Termin:	Dienstag, 5. Juni, 4 Treffen, jeweils Dienstag, 17.30-18.30
Beitrag:	45 €
Ort:	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
Info:	Bei Schlechtwetter im urania-Haus

Qigong im Park

Sich mit Übungen aus der uralten Tradition Chinas ins Gleichgewicht bringen und Kräfte sammeln. Qigong geht auf die alte Weisheit zur Pflege des Lebens zurück. Gerade in der heutigen Zeit voller Hektik können wir davon profitieren und uns durch bewegte und ruhende Übungen körperlich sowie geistig regenerieren und unsere Abwehrkräfte mobilisieren.

Leitung:	Ludmilla Kripp Kalnoky, ausgebildet bei der Tiroler Qigong Schule
Termin:	Mittwoch, 6. Juni, 4 Treffen, jeweils Mittwoch, 19.15-20.15
Beitrag:	50 €
Ort:	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
Info:	Bei Schlechtwetter im urania-Haus

Summer Yoga im Park

An diesen Abenden praktizieren wir Yoga im Freien: Sie lernen im Kurs die Yogaübungen von einer ästhetischen Herangehensweise her kennen. Die Bewegung wird zur Kunst und die freie Tiefenatmung trägt dazu maßgeblich bei. Die freie Umgebung im Grünen belebt unsere Sinne, ein arbeitsreicher Tag kann einen wohltuenden Ausklang finden.

Leitung:	Gabriele Maichel, Yogalehrerin
Termin:	Mittwoch, 4. Juli, 4 Treffen, jeweils 18.30-20.00
Beitrag:	65 €
Ort:	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
Mitzubringen:	Matte
Info:	Bei Schlechtwetter im urania-Haus

Kräuterwanderung in Ulten

Wildkräuter – unscheinbar und doch so heilsam

Unterwegs zur Riemerberg-Alm und über einen Rundweg wieder zurück zum Ausgangspunkt werden wir den verschiedensten Wildkräutern unserer Heimat begegnen und vieles über ihre Mythologie und Verwendung in der Küche und Hausapotheke erfahren. Es darf gefühlt, gerochen und verkostet werden.

Leitung:	Franziska Schwienbacher, Biologin und Kräuterfrau, Koordinatorin der Winterschule Ulten
-----------------	---

Termin:	Samstag, 16. Juni, 9.30-ca. 16.30
Beitrag:	35 €
Mitzubringen:	Wanderbekleidung, gute Schuhe, Getränke und Proviant Wer möchte kann zu Mittag auf der Riemerberg-Alm einkehren.
Treffpunkt:	Ulten, St. Walburg, Parkplatz am Staudamm, anschließend fahren wir gemeinsam weiter zum Ausgangspunkt der Wanderung
Info:	Für Kinderwagen nicht geeignet

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.