

# Events

Südtirol Balance
Richtiges Laufen - geschmeidig und weich
Di - 17.05. 09:00 Uhr
Laufen zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten – es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht und macht obendrein noch Spaß. Laufen ist wohl die einfachste und „unaufwendigste“ Form des Ausdauertrainings, dennoch sollte dabei einiges berücksichtigt werden. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 12.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard (Einzelfahrt mit dem Bus zum Ausgangspunkt inbegriffen). Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.
Südtirol Balance
FiveFingers® - auf weichen Sohlen den Herrschaftsweg spüren
Mi - 18.05. 09:30 Uhr
Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs auf dem „Herrschaftsweg“ erleben wir dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt. Wir wandern über einen Wiesenweg durch das Dorf zum Ausgangspunkt des „Herrschaftsweges“. Ab dort erleben wir einen Teil des Weges mit den FiveFingers®. Auf einem Platz praktizieren wir gemeinsam sanfte Atem- und Bewegungsübungen, die den freien Fluss der Energie in unserem Körper begünstigen. Über St. Peter kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 10,00 Euro mit GuestCard, 20,00 Euro ohne GuestCard inklusive Verleih. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.
Südtirol Balance
Zirkeltraining - Die Extraportion Sauerstoff
Do - 19.05. 09:00 Uhr
Beim Zirkeltraining handelt es sich um eine Form des Konditionstrainings. In unterschiedlichen Stationen werden sowohl Kraft und Ausdauer, als auch Schnelligkeit und Beweglichkeit geschult. Die spezifischen Übungen sind auf unterschiedliche Körperregionen und Muskelgruppen abgestimmt. Optimales Training zum Ausgleich und Muskelaufbau. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Erlernen der Einheit von Atem & Bewegung
Mo - 23.05. 15:00 Uhr
Mit Hilfe von fließenden Bewegungsformen tragen wir durch Verbesserung der Organfunktionen zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität bei. In der Vorburg von Schloss Tirol. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Keine Mindestteilnehmerzahl. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Rückenfit – mehr Kraft, mehr Balance
Di - 24.05. 09:00 Uhr
Auch geeignet für akut Rückenschmerz-Geschädigte. Schonen war gestern. Raus aus der Schonung und rein in die Bewegung. Mit Maß und Ziel den Rücken durch gezielte Übungen entlasten und dadurch Rückenschädigungen vorbeugen. In diesem speziell auf die Rücken- Gesundheitsprophylaxe abgestimmten Programm werden spezifische Rücken- und Bauchmuskelübungen und auch Übungen, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen (richtiges Belasten und Heben) gezeigt. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
FiveFingers® - auf weichen Sohlen den Herrschaftsweg spüren
Mi - 25.05. 09:30 Uhr
Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs auf dem „Herrschaftsweg“ erleben wir dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt. Wir wandern über einen Wiesenweg durch das Dorf zum Ausgangspunkt des „Herrschaftsweges“. Ab dort erleben wir einen Teil des Weges mit den FiveFingers®. Auf einem Platz praktizieren wir gemeinsam sanfte Atem- und Bewegungsübungen, die den freien Fluss der Energie in unserem Körper begünstigen. Über St. Peter kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 10,00 Euro mit GuestCard, 20,00 Euro ohne GuestCard inklusive Verleih. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Ins Gleichgewicht kommen mit Balancing
Do - 26.05. 09:00 Uhr
Aktives Ganzkörpertraining – Muskeldynamisches Gleichgewicht. Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Mit gezielten Gleichgewichtsübungen wird die Tiefenmuskulatur (auch Haltemuskulatur, Stabilisatoren) trainiert, die wir im Alltag leider nur noch allzu selten brauchen. Ziel und Zweck der Übungen ist wie beim Stabilisationstraining die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Gerade in einer alternden Gesellschaft ist es wichtig, diese Muskelgruppen zu erhalten, um Verletzungen vorzubeugen (Sturzprophylaxe). Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Erlernen der Einheit von Atem & Bewegung
Mo - 30.05. 15:00 Uhr
Mit Hilfe von fließenden Bewegungsformen tragen wir durch Verbesserung der Organfunktionen zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität bei. In der Vorburg von Schloss Tirol. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Keine Mindestteilnehmerzahl. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Richtiges Laufen - geschmeidig und weich
Di - 31.05. 09:00 Uhr
Laufen zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten – es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht und macht obendrein noch Spaß. Laufen ist wohl die einfachste und „unaufwendigste“ Form des Ausdauertrainings, dennoch sollte dabei einiges berücksichtigt werden. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 12.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard (Einzelfahrt mit dem Bus zum Ausgangspunkt inbegriffen). Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
FiveFingers® - auf weichen Sohlen den Herrschaftsweg spüren
Mi - 01.06. 09:30 Uhr
<p>Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs auf dem „Herrschaftsweg“ erleben wir dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt. Wir wandern über einen Wiesenweg durch das Dorf zum Ausgangspunkt des „Herrschaftsweges“. Ab dort erleben wir einen Teil des Weges mit den FiveFingers®. Auf einem Platz praktizieren wir gemeinsam sanfte Atem- und Bewegungsübungen, die den freien Fluss der Energie in unserem Körper begünstigen. Über St. Peter kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 10,00 Euro mit GuestCard, 20,00 Euro ohne GuestCard inklusive Verleih. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.</p>

Südtirol Balance
Zirkeltraining - Die Extraportion Sauerstoff
Do - 02.06. 09:00 Uhr
<p>Beim Zirkeltraining handelt es sich um eine Form des Konditionstrainings. In unterschiedlichen Stationen werden sowohl Kraft und Ausdauer, als auch Schnelligkeit und Beweglichkeit geschult. Die spezifischen Übungen sind auf unterschiedliche Körperregionen und Muskelgruppen abgestimmt. Optimales Training zum Ausgleich und Muskelaufbau. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.</p>

Südtirol Balance
Erlernen der Einheit von Atem & Bewegung
Mo - 06.06. 15:00 Uhr
<p>Mit Hilfe von fließenden Bewegungsformen tragen wir durch Verbesserung der Organfunktionen zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität bei. In der Vorburg von Schloss Tirol. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Keine Mindestteilnehmerzahl. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.</p>

Südtirol Balance
Rückenfit – mehr Kraft, mehr Balance
Di - 07.06. 09:00 Uhr
Auch geeignet für akut Rückenschmerz-Geschädigte. Schonen war gestern. Raus aus der Schonung und rein in die Bewegung. Mit Maß und Ziel den Rücken durch gezielte Übungen entlasten und dadurch Rückenschädigungen vorbeugen. In diesem speziell auf die Rücken- Gesundheitsprophylaxe abgestimmten Programm werden spezifische Rücken- und Bauchmuskelübungen und auch Übungen, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen (richtiges Belasten und Heben) gezeigt. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
FiveFingers® - auf weichen Sohlen den Herrschaftsweg spüren
Mi - 08.06. 09:30 Uhr
Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs auf dem „Herrschaftsweg“ erleben wir dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt. Wir wandern über einen Wiesenweg durch das Dorf zum Ausgangspunkt des „Herrschaftsweges“. Ab dort erleben wir einen Teil des Weges mit den FiveFingers®. Auf einem Platz praktizieren wir gemeinsam sanfte Atem- und Bewegungsübungen, die den freien Fluss der Energie in unserem Körper begünstigen. Über St. Peter kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 10,00 Euro mit GuestCard, 20,00 Euro ohne GuestCard inklusive Verleih. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Ins Gleichgewicht kommen mit Balancing
Do - 09.06. 09:00 Uhr
Aktives Ganzkörpertraining – Muskeldynamisches Gleichgewicht. Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Mit gezielten Gleichgewichtsübungen wird die Tiefenmuskulatur (auch Haltemuskulatur, Stabilisatoren) trainiert, die wir im Alltag leider nur noch allzu selten brauchen. Ziel und Zweck der Übungen ist wie beim Stabilisationstraining die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Gerade in einer alternden Gesellschaft ist es wichtig, diese Muskelgruppen zu erhalten, um Verletzungen vorzubeugen (Sturzprophylaxe). Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Erlernen der Einheit von Atem & Bewegung
Mo - 13.06. 15:00 Uhr
Mit Hilfe von fließenden Bewegungsformen tragen wir durch Verbesserung der Organfunktionen zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität bei. In der Vorburg von Schloss Tirol. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Keine Mindestteilnehmerzahl. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Richtiges Laufen - geschmeidig und weich
Di - 14.06. 09:00 Uhr
Laufen zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten – es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht und macht obendrein noch Spaß. Laufen ist wohl die einfachste und „unaufwendigste“ Form des Ausdauertrainings, dennoch sollte dabei einiges berücksichtigt werden. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 12.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard (Einzelfahrt mit dem Bus zum Ausgangspunkt inbegriffen). Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
FiveFingers® - auf weichen Sohlen den Herrschaftsweg spüren
Mi - 15.06. 09:30 Uhr
Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs auf dem „Herrschaftsweg“ erleben wir dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt. Wir wandern über einen Wiesenweg durch das Dorf zum Ausgangspunkt des „Herrschaftsweges“. Ab dort erleben wir einen Teil des Weges mit den FiveFingers®. Auf einem Platz praktizieren wir gemeinsam sanfte Atem- und Bewegungsübungen, die den freien Fluss der Energie in unserem Körper begünstigen. Über St. Peter kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 10,00 Euro mit GuestCard, 20,00 Euro ohne GuestCard inklusive Verleih. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Zirkeltraining - Die Extraportion Sauerstoff
Do - 16.06. 09:00 Uhr
<p>Beim Zirkeltraining handelt es sich um eine Form des Konditionstrainings. In unterschiedlichen Stationen werden sowohl Kraft und Ausdauer, als auch Schnelligkeit und Beweglichkeit geschult. Die spezifischen Übungen sind auf unterschiedliche Körperregionen und Muskelgruppen abgestimmt. Optimales Training zum Ausgleich und Muskelaufbau.</p> <p>Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich.</p> <p>Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.</p>

Südtirol Balance
Sonnenaufgang... Mythen/Sagen und Bergfrühstück auf dem Mutkopf
Fr - 17.06. 05:00 Uhr
<p>Aufstieg zum Mutkopf bei Morgendämmerung, erleben des Sonnenaufgangs, Geschichtenlesung aus der Tiroler Sagenwelt, Bergfrühstück. Unterwegs erfahren wir Interessantes und Wissenswertes zum Thema „Gesunde Bewegung“. Danach individuelle Rückkehr. Nähere Angaben siehe eigenes Informationsblatt. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 12.00 Uhr erforderlich. Unkostenbeitrag für einfache Seilbahnfahrt, Führung und Frühstück: 20,00 Euro mit GuestCard, 30,00 Euro ohne GuestCard. Treffpunkt an der Talstation der Seilbahn Hochmuth zur Auffahrt mit der Seilbahn. Mitnahme von Tieren nicht erlaubt.</p>

Südtirol Balance
Erlernen der Einheit von Atem & Bewegung
Mo - 20.06. 15:00 Uhr
<p>Mit Hilfe von fließenden Bewegungsformen tragen wir durch Verbesserung der Organfunktionen zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität bei. In der Vorburg von Schloss Tirol. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich.</p> <p>Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Keine Mindestteilnehmerzahl. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.</p>

Südtirol Balance
Rückenfit – mehr Kraft, mehr Balance
Di - 21.06. 09:00 Uhr
Auch geeignet für akut Rückenschmerz-Geschädigte. Schonen war gestern. Raus aus der Schonung und rein in die Bewegung. Mit Maß und Ziel den Rücken durch gezielte Übungen entlasten und dadurch Rückenschädigungen vorbeugen. In diesem speziell auf die Rücken- Gesundheitsprophylaxe abgestimmten Programm werden spezifische Rücken- und Bauchmuskelübungen und auch Übungen, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen (richtiges Belasten und Heben) gezeigt. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
FiveFingers® - auf weichen Sohlen den Herrschaftsweg spüren
Mi - 22.06. 09:30 Uhr
Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs auf dem „Herrschaftsweg“ erleben wir dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt. Wir wandern über einen Wiesenweg durch das Dorf zum Ausgangspunkt des „Herrschaftsweges“. Ab dort erleben wir einen Teil des Weges mit den FiveFingers®. Auf einem Platz praktizieren wir gemeinsam sanfte Atem- und Bewegungsübungen, die den freien Fluss der Energie in unserem Körper begünstigen. Über St. Peter kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 10,00 Euro mit GuestCard, 20,00 Euro ohne GuestCard inklusive Verleih. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Ins Gleichgewicht kommen mit Balancing
Do - 23.06. 09:00 Uhr
Aktives Ganzkörpertraining – Muskeldynamisches Gleichgewicht. Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Mit gezielten Gleichgewichtsübungen wird die Tiefenmuskulatur (auch Haltemuskulatur, Stabilisatoren) trainiert, die wir im Alltag leider nur noch allzu selten brauchen. Ziel und Zweck der Übungen ist wie beim Stabilisationstraining die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Gerade in einer alternden Gesellschaft ist es wichtig, diese Muskelgruppen zu erhalten, um Verletzungen vorzubeugen (Sturzprophylaxe). Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.



Südtirol Balance
Erlernen der Einheit von Atem & Bewegung
Mo - 27.06. 15:00 Uhr
Mit Hilfe von fließenden Bewegungsformen tragen wir durch Verbesserung der Organfunktionen zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität bei. In der Vorburg von Schloss Tirol. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Keine Mindestteilnehmerzahl. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
Richtiges Laufen - geschmeidig und weich
Di - 28.06. 09:00 Uhr
Laufen zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten – es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht und macht obendrein noch Spaß. Laufen ist wohl die einfachste und „unaufwendigste“ Form des Ausdauertrainings, dennoch sollte dabei einiges berücksichtigt werden. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 12.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard, 10,00 Euro ohne GuestCard (Einzelfahrt mit dem Bus zum Ausgangspunkt inbegriffen). Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance
FiveFingers® - auf weichen Sohlen den Herrschaftsweg spüren
Mi - 29.06. 09:30 Uhr
Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs auf dem „Herrschaftsweg“ erleben wir dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt. Wir wandern über einen Wiesenweg durch das Dorf zum Ausgangspunkt des „Herrschaftsweges“. Ab dort erleben wir einen Teil des Weges mit den FiveFingers®. Auf einem Platz praktizieren wir gemeinsam sanfte Atem- und Bewegungsübungen, die den freien Fluss der Energie in unserem Körper begünstigen. Über St. Peter kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 10,00 Euro mit GuestCard, 20,00 Euro ohne GuestCard inklusive Verleih. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.

Südtirol Balance

Zirkeltraining - Die Extraportion Sauerstoff

Do - 30.06.

09:00 Uhr

Beim Zirkeltraining handelt es sich um eine Form des Konditionstrainings. In unterschiedlichen Stationen werden sowohl Kraft und Ausdauer, als auch Schnelligkeit und Beweglichkeit geschult. Die spezifischen Übungen sind auf unterschiedliche Körperregionen und Muskelgruppen abgestimmt. Optimales Training zum Ausgleich und Muskelaufbau.

Anmeldung im Tourismusverein innerhalb des Vortages bis 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahmegebühr 5,00 Euro mit GuestCard,

10,00 Euro ohne GuestCard. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Für Gäste eines Südtirol Balance Betriebes ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen im Tourismusverein Dorf Tirol erhältlich. Die

Veranstaltung findet unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol.