

Meran beWegt Muoviti a Merano

Foto: Alex Filz | Graphic: crossbone-designs.com



Aktivitäten - Attività

Mai – Oktober 2023 | maggio – ottobre 2023



STADTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO
Referat für Kultur
Assessorato alla cultura



STADTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO
Stadtmarketing
Marketing cittadino

merano



Foto: Barbara Mathä

Early Bird

Erkunden Sie die Natur in Meran und erhalten dabei nützliche Gesundheitstipps von einem Experten/einer Expertin.

Esplorate la natura cittadina accompagnati da un/a esperto/a che dispensa utili consigli sul benessere.

-  jeden Samstag | ogni sabato **ore 7:30-9 Uhr**
-  Sissistatue Elisabethpark | Statua Sissi Parco Elisabetta
-  Kostenlos | gratuito
-  Anmeldung nicht erforderlich | senza iscrizione
-  Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000

Specials

- 17.6. Achtsamkeit | consapevolezza
mit | con Yoga Shiatsu Zentrum
- 1.7. Rio Abierto
mit | con Patrizia Gantioler & Katrin Unterhofer
- 9.9. BiodiverCity
mit | con Anni Schwarz

Kneipp beWegt

Il mondo sensoriale con il metodo Kneipp

Einfach mal loslassen, sich bewegen, auftanken und die wohltuende Kraft der Natur und des Wassers fühlen.

Dimenticarsi dello stress quotidiano grazie ai benefici dell'acqua.

Mit | con Christine Sighele

-  jeden Donnerstag | ogni giovedì
18.5-29.6. & 7.9-28.9.2023 **ore 17-18:30 Uhr**
6.7. + 3.8.-31.8.2023 **ore 18-19:30 Uhr**
-  Elisabethpark | Parco Elisabetta
-  Kostenlos | gratuito
-  Anmeldung nicht erforderlich | senza iscrizione
-  Stadtgemeinde Meran | Comune di Merano
0473 250211

Merano Illustrated

Bei einem Spaziergang entdecken wir Orte und Ansichten, sammeln Eindrücke und Materialien auf den Meraner Wegen. Ab 5 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person

Lasciandoci guidare da libri che illustrano il patrimonio paesaggistico ed artistico della città di Merano, ne scopriamo luoghi e scorci come nuova fonte di ispirazione.

A partire dai 5 anni accompagnate/i da una persona adulta.

Mit | con Anna Gabrielli & Valentina Picelli

13.5., 3.6., 8.7.2023 ore 10-12 Uhr
Meran Sammeln | Collezionare Merano

27.5., 1.7.2023 ore 10-12 Uhr
Über den Dächern Merans | Sorvolando la città di Merano

15.7.2023 ore 10-12 Uhr
Meran|o... blu(b)!

22.7.2023 ore 10-12 Uhr
Auf der Spur der Lobis | Sulle tracce dei Lobi

€ € 10 mit Buch | libro compreso

Anmeldung innerhalb des Vortages: | prenotazione richiesta entro il giorno precedente:
Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000

Organisiert von | organizzato da: ÓPLAB Meran|o
in Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung und Stadtbibliothek Meran | In collaborazione con l'Azienda di Soggiorno e la Biblioteca Civica di Merano

INFO DE



INFO IT



Poetisches Meran

Merano poetica

In dieser kleinen Wörter-Werkstatt darf das ABC Luftsprünge machen, Worte dürfen aus der Reihe tanzen und Buchstaben über sich hinauswachsen.

In questo piccolo laboratorio di parole, l'ABC può fare passi da gigante, le parole possono danzare fuori dalle righe e le lettere possono elevarsi al di sopra di se stesse.

Mit | con Astrid Fleischmann

- 🕒 12.5., 4.8., 15.9.2023 ore 14:30-17:30 Uhr
- 📍 10' vor Beginn vor Infobüro Kurverwaltung | 10' prima dell'inizio davanti all'ufficio informazioni dell'Azienda di Soggiorno
- 💶 € 10 pro Termin | ogni appuntamento
- 📅 Anmeldung innerhalb des Vortages: | prenotazione richiesta entro il giorno precedente:
Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000

Rio Abierto

Eine auf geführten Bewegungen basierende Disziplin, um Spannungen abzubauen, Stress zu reduzieren und das Leben mit einem Lächeln zu betrachten.

Una disciplina basata sul movimento guidato che permette di sciogliere le tensioni, ridurre lo stress per stare meglio con se stessi, con gli altri e sorridere alla vita.

- 🕒 3.6., 1.7., 19.8., 2.9., 7.10. ore 10-12.30 Uhr
- 📍 Elisabethpark | Parco Elisabetta
- 💶 Kostenlos | gratuito
- 📅 Anmeldung nicht erforderlich | senza iscrizione
- 📍 Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000



Meditation im Kräutergarten

Yoga Körperübungen und geführte Meditation, für alle Niveaus geeignet. (Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht im Shiatsu Yoga Zentrum statt).

Mit Maria Palmen

🕒 Jeden Sonntag 4.6.-27.8.2023 8:30-9:30 Uhr

📍 8:15 Uhr Barbarakapelle, Pfarrplatz

€ Kostenlos

📄 Anmeldung nicht erforderlich

📍 Kurverwaltung Meran, info@meran.eu, 0473 272000



Programm | programma

Mai - Oktober | maggio - ottobre

Family Yoga

Das Projekt vereint Yoga mit Spiel: Mit Kreativität werden Lösungen erzeugt, die das Kind in seinen Gefühlen unterstützt.

Il progetto combina yoga e gioco: esprimendo la loro creatività i bambini e le bambine liberano i loro sentimenti.

 jeden Freitag | ogni venerdì 5.5.-2.6.2023 ore 13-14 Uhr

 Landesfürstliche Burg | Castello Principesco

 Kostenlos | gratuito

 Anmeldung nicht erforderlich | senza iscrizione

 Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000

Der Kräutergarten

Orto delle erbe aromatiche

Was wächst im Kräutergarten am Tappeinerweg?

Cosa cresce nel giardino delle erbe aromatiche sulla Passeggiata Tappeiner?

 13.5. & 27.5. 2023 ore 9-11 Uhr

 Treppenaufgang hinter der Pfarrkirche | Duomo S. Nicolò scalinata

 Kostenlos | gratuito

 Anmeldung nicht erforderlich | senza iscrizione

 Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000

Dance for Health®

Der Kurs basiert auf den fünf Elementen der traditionellen Chinesischen Medizin und verbindet Körperarbeit und freien Tanz.

Mit Ulrike Nagler Pöhl

 Mittwochs 17.5.-14.6.2023 (5 Treffen) 19:30-20:45 Uhr

 Garten des Wohnateliers, Pollingerweg 1/A

 € 80 (€ 75 für KVV Mitglieder)

 KVV, bezirk.meran@kvv.org, 0473 220381

Pilates Percezione Corporea

Si lavora sull'ascolto, sulla conoscenza e sulla padronanza del proprio corpo. Adatto a tutte le fasce d'età.

Con Arianna Busacca

🕒 Ogni lunedì 12.6.-10.7.2023 (5 lezioni) ore 19-20

📍 Centro Tennis, via Piave

💶 € 40

📄 Upad Merano, upadmerano@upad.it, 0473 230699

Den Sommer erespüren – ein Nachmittag voller Achtsamkeit Sentire l'estate - un pomeriggio dedicato alla mindfulness

16.6.2023

💶 Kostenlos | gratuito

📄 Anmeldung innerhalb des Vortages: | prenotazione richiesta entro il giorno precedente: Martina De Rosi, Tel 338 4511627
Christiania Bortolotti, Tel 348 3500106

Flashmob der Stille | Flashmob del Silenzio

🕒 ore 12.00 – 12.30 Uhr

📍 Sparkassenstraße | via Cassa di Risparmio

Kontemplatives Gehen in der Gilf | Camminata contemplativa alla Gilf

mit | con Renate Kuen

🕒 ore 15.30 – 16.30 Uhr

📍 Shiatsu Zentrum Meran Ortensteingasse | via Ortenstein 4

Botschaften vom Wasser | Messaggi dall'acqua

mit | con Martina De Rosi

🕒 ore 16.45 – 18.00 Uhr

📍 Shiatsu Zentrum Meran Ortensteingasse | via Ortenstein 4



Pilates am Vormittag – im Park

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen werden miteinander verbunden.

Mit Nicole Geiger

 Donnerstags 21.6.-12.7.2023 (4 Treffen) **8-9 Uhr** oder
Donnerstags 21.6.-12.7.2023 (4 Treffen) **9:15-10:15 Uhr**

 Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1

 € 50

 Urania Meran, info@urania-meran.it, 0473 230219

Fit durch den Sommer ... Pilates im Freien

Unter schattigen Bäumen in freier Natur wird das Ganzkörpertraining ein Erlebnis. Pilates verbindet Kraft mit Beweglichkeit.

 Donnerstags 22.6.-3.8.2023 (7 Treffen) **18-19 Uhr**

 Privatklinik Martinsbrunn, Laurinstraße 70

 € 60,00 für 5 Treffen | € 84,00 für 7 Treffen

 KVV, bezirk.meran@kvw.org, 0473 220381

Entspannt durch den Sommer ... Yoga im Freien

Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe.

Mit Barbara Kuen

 Freitags 23.6.-4.8.2023 (7 Treffen) **18-19 Uhr**

 Privatklinik Martinsbrunn, Laurinstraße 70

 € 75,00 für 5 Treffen / € 105,00 für 7 Treffen

 KVV, bezirk.meran@kvw.org, 0473 220381

Yoga am Abend im Park

Einfache Yogaübungen und die Heilwirkung der freien Tiefenatmung kennen.

Mit Kathleen Röher

 Jeden Donnerstag 22.6.-13.7.2023 **17:30-18:45 Uhr**

 Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1

 € 62,50

 Urania Meran, info@urania-meran.it, 0473 230219

Die Kraft der Gefühle **Vivere con emozione**

Gefühle brauchen Raum. Oft unterdrücken wir unsere Gefühle, vor allem die unangenehmen. Kraftvoll und gefühlvoll leben bedeutet gesund und lebensfroh leben.

I sentimenti hanno bisogno di spazio. Spesso reprimiamo le nostre emozioni, specialmente quelle spiacevoli. Vivere in modo consapevole ed emotivo significa vivere in modo sano e gioioso.

Mit | con Astrid Fleischmann

🕒 jeden Mittwoch | ogni mercoledì 28.6.-19.7.2023 ore 16:30-18 Uhr

📍 10' vor Beginn vor Infobüro Kurverwaltung | 10' prima dell'inizio davanti all'ufficio informazioni dell'Azienda di Soggiorno

💶 € 10 pro Termin | ogni appuntamento

📅 Anmeldung innerhalb des Vortages: | prenotazione richiesta entro il giorno precedente:

Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000

Pilates am Abend – im Park

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen werden miteinander verbunden.

Mit Evi Kerschbaumer und Christian Zöschg

🕒 Montags 3.7.-24.7.2023 (4 Treffen) 18:30-19:30 Uhr

📍 Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1

💶 € 50

📅 Urania Meran, info@urania-meran.it, 0473 230219



Yoga am Morgen – im Park

Morgenyoga ermöglicht ein langsames und achtsames Erwachen. Wir aktivieren unseren Körper durch Bewegung und bewusstem Durchatmen.

Mit Debora Costa

🕒 Donnerstags 6.7.-27.7.2023 (4 Treffen) 7:15-8:15 Uhr

📍 Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1

€ € 50

📄 Urania Meran, info@urania-meran.it, 0473 230219

Ashtanga Yoga all'aperto

L'Ashtanga yoga rappresenta la perfetta fusione tra movimento dinamico e intenso con uno studio filosofico che porta alla conoscenza di sé.

con Lisa de Gennaro

🕒 Ogni venerdì 7.7.-4.8.2023 (5 lezioni) ore 19-20

📍 Centro Tennis, via Piave

€ € 40

📄 Upad Merano, upadmerano@upad.it, 0473 230699

Pilates all'aperto

Un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali per fornire supporto alla colonna vertebrale.

Con Evelyn Zoeschg

🕒 Ogni martedì 18.7.-15.8.2023 ore 19-20

📍 Centro Tennis, via Piave

€ € 40

📄 Upad Merano, upadmerano@upad.it, 0473 230699



Yoga am Abend im Park

Einfache Yogaübungen und die Heilwirkung der freien Tiefenatmung kennen.

Mit Kathleen Röher

 jeden Donnerstag 22.8.-12.9.2023 17:30-18:45 Uhr

 Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1

 € 62,50 (5 Treffen)

 Urania Meran, info@urania-meran.it, 0473 230219

Pilates am Vormittag – im Park

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen werden miteinander verbunden.

Mit Nicole Geiger

 Donnerstags 24.8.-14.9.2023 (4 Treffen) 8-9 Uhr oder
Donnerstags 24.8.-14.9.2023 (4 Treffen) 9:15-10:15 Uhr

 Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1

 € 50

 Urania Meran, info@urania-meran.it, 0473 230219

Sonnenverwöhnt in Meran **Baciati dal sole**

Mittagspause mal anders, mit einfachen Yoga Übungen, wie dem Sonnengruß.

Una pausa pranzo diversa con semplici esercizi di yoga

 18.10.-15.11.2023 ore 13-14 Uhr

 Thermenplatz | Piazza Terme*

 Kostenlos | gratuito

 Anmeldung nicht erforderlich | senza iscrizione

 Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000

*Bei Regenwetter findet die Veranstaltung in der Therme Meran statt. | In caso di pioggia le lezioni si terranno all'interno delle Terme Merano.

Merano Biodiversity Tour

Biodiversität und Grünanlagen der Stadt ganz persönlich und individuell entdecken

Entlang von 17 Stationen des Audioparcours kommen Sie zu inspirierenden Verweilplätzen, Kraftorten sowie wunderbaren Ausblicksorten und erfahren dabei Wissenswertes zur naturalistischen Seite Merans. Ein Schatz.

Scoprire la biodiversità e gli spazi verdi della città individualmente.

Una speciale audioguida vi accompagnerà lungo 17 stazioni: luoghi di ispirazione, angoli carichi di energia, meravigliosi panorami per scoprire gli aspetti naturalistici di Merano, patrimonio che l'hanno resa famosa come città giardino.

meran.eu/biodiversity

Ein botanischer Rundgang mit Anni Schwarz, Fachfrau des Amtes für Grünanlagen und Umwelt der Stadtgemeinde Meran.

Percorso guidato con Nicolò Fornasier dell'Unità speciale protezione del clima e adattamento ai cambiamenti.

 deutsch 11.5. und 21.9. **16:30-18 Uhr**
italiano 18.5. e 28.9. **ore 16:30-18**

 Kostenlos | gratuito

 Anmeldung innerhalb des Vortages: | prenotazione richiesta entro il giorno precedente:
Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno di Merano
info@meran.eu, 0473 272000



Foto: IDM Südtirol-Alto Adige/Marion Lafogler

In Zusammenarbeit mit | In collaborazione con:

