

Gesundheit



Pilates

Schnupperkurs für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude. Durch diese Trainingsmethode werden Ihre Haltungsmuskeln gestärkt und Ihre Wirbelsäule wird natürlich aufgerichtet. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und Sie erlernen Ihre Bewegungsfähigkeit wieder. Somit verhilft Ihnen Pilates zu mehr Konzentration, Leistungsfähigkeit und Entspannung.

Termin	Donnerstag, 08. 11.07 mit Beginn um 19.30 - 20.30 Uhr
Ort	sport & well Mals - 3 Treffen
Leitung	Studio Pro Aktiv
Kosten	15 Euro
Anmeldung	Bibliothek Mals, Tel. 0473 835255, bibliothek.mals@gemeinde.mals.bz.it

Kultur



Rätromanische Ort- und Flurnamen im Matscher Tal

Auf den Spuren unserer Vorfahren - Rätromanische Ort- und Flurnamen im Matscher Tal. Die Namensforschung befasst sich schon seit 150 Jahren mehr und mehr mit den Tiroler Namen, die zum Teil weit zurückreichen und in günstigen Fällen seit einem Jahrtausend fassbar sind. Bis herauf zur umfassenden Sammlung Bozen 2005 hat man Tausende von Namen aufgezeichnet, die nun Vergleiche, Ableitungen und Erklärungen ermöglichen, die wesentlich sicherer sind als in den Anfängen.

Anhand von ausgewählten Beispielen versuche ich wie schon im letzten Schlern, etwas mehr Licht in die Vergangenheit des Tales zu bringen, soweit dies die Namen - Personen - und Flurnamen ermöglichen.

In Zusammenarbeit mit dem KVV-Matsch

Termin	Freitag, 09. 11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr
Ort	Matsch - Kultursaal
Referent	Guntram Plangg, o. Univ. Prof. Dr., Innsbruck

Kultur



Chronisten-Hoangart

Die Chronisten der Gemeinde Mals und die Historikerin Mercedes Blaas berichten über ihre Tätigkeit, ihre persönlichen Erfahrungen und stellen verschiedene Beispiele vor. Einführung durch den Bezirkschronisten Robert Kaserer.

Termin	Donnerstag, 29. 11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr
Ort	Tartsch - Rösslwirt

Sportwoche

in Zusammenarbeit mit dem



Was ist der richtige Sport? Auswahl und Training

- › was versteht man unter Sport und Training
- › die körperlichen Reaktionen und Anpassungen an Training
- › Zielsetzungen und Vorgehensweisen im Gesundheits-, Breiten-, Fitness- und Leistungssport
- › Auswahl der Sportart/training anhand individueller Vorgaben und Bedingungen

Termin Dienstag, 13.11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr

Modernes Koordinationstraining

- › Technikoptimierung
- › Verletzungsvorbeugung
- › Motivation und Variation

Termin Mittwoch, 14.11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr

Modernes Konditionstraining

- › Kraft als Grundlage der Leistung
- › Stabilisation und Mobilisation
- › Schnelligkeit: Anspruch und Wirklichkeit
- › Beweglichkeit durch Dehnung
- › Grundsätze im Jugend(aufbau)- und Erwachsenen(leistung)training

Termin Donnerstag, 15.11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr

Haltungsschäden in Beruf und Alltag

- › funktionelle Anatomie (Überblick)
- › Entstehung und Zusammenhang von Haltungsschäden, Fehlhaltungen und Fehlbelastungen
- › Auswirkung und Folgen(muskuläre Dysbalancen, Verspannungen, degenerative Veränderungen und Schmerz)
- › Therapie und Prävention mit zielgerichteter Bewegung

Termin Freitag, 16.11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr

Individuelle Trainingsplanung

- › Festlegung der Ziele und Teilziele
- › Planung und Ableitungen für die Durchführung
- › Umsetzung und Kontrolle, Überprüfung

Termin Samstag, 17.11.07 mit Beginn um 14.00 Uhr

Ort sport & well Mals für alle Angebote der Sportwoche

Referent Otmar Velte

Konzert

musica e solidarietà



Il progetto „musica e solidarietà“ utilizza il canale preferenziale della musica per sostenere una campagna d’informazione e sensibilizzazione in materia di Alzheimer. Con la partecipazione di: ASAA Associazione Alzheimer Alto Adige, Medici: Portatori di esperienza.

Informationsabend der Alzheimervereinigung Südtirol mit Ärzten und Betroffenen. Vorgestellt wird ein Musikprojekt von Stefano Mascheroni mit Liedern, Texten und Filmen. In italienischer und deutscher Sprache.

Termin	Samstag, 17.11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr
Ort	Alten und Pflegeheim „Martinsheim“ Mals

Gesundheit

Wacholdergeföhle

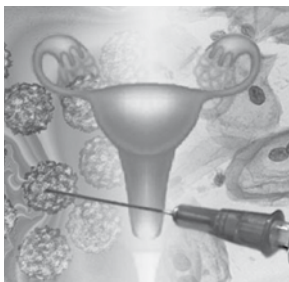


Der Wacholder ist ein immergrüner Strauch oder bis zu 6 Meter hoher Baum mit langen, stechenden, nadelförmigen Blättern, und es wächst bis weit hinauf ins Hochgebirge in besonders schöner Ausprägung am Vinschger Sonnenberg. Kurzvortrag mit Apotheker Dr. Fragner-Unterpertinger Johannes Vorstellung der Anwendungen durch das Studio Pro Aktiv

Termin	Dienstag, 20.11.07 mit Beginn um 20.00 Uhr
Ort	sport & well Mals

Gesundheit

Gebärmutterkrebs

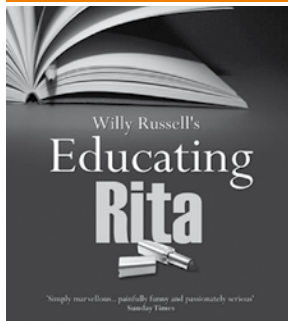


Jetzt wissen wir es: Humane Papillom Viren verursachen Gebärmutterhalskrebs und Genitalwarzen (Genitalwarzen: eine halbe Million Neuansteckungen pro Jahr in Deutschland). Aber es gibt bereits die HPV Impfung. Rechtzeitig geimpft heißt: optimal geschützt. Vorsorgeuntersuchung und Impfung führen zu mehr Sicherheit. Der Gebärmutterhalskrebs ist nach dem Brustkrebs weltweit die zweithäufigste tumorbedingte Todesursache.

Termin	Freitag, 23.11.07 mit Beginn um 20.15 Uhr
Ort	Seniorenraum Mals
Referentin	Susanne Pichl Mayr

Theater

Bildung für Rita - Komödie von Willy Russell



Die wissensdurstige Rita erhofft sich, durch den Besuch eines Literaturkurses an der Universität Antworten auf ihre vielen brennenden Fragen zu erhalten: Was ist Literatur? Kann Kultur Lebenssinn geben und: Wer bin ich? Frank, ein desillusionierter, zum Alkoholismus neigender Literaturprofessor soll ihr helfen, sich von der „unwissenden“ zu einer selbstbewussten „gebildeten“ Frau zu wandeln. Dieser Veränderungsprozess ist aber ein weiter Weg.

Termin	Samstag, 24.11.07 um 20.00 Uhr Sonntag, 25.11.07 um 17.00 Uhr
--------	--

Ort	Oberschulzentrum Mals - Gastspiel Vereinigte Bühnen Bozen
-----	---



VEREINIGTE BÜHNEN BOZEN

Puppentheater

Pinocchio - für Kinder und Erwachsene



Die abenteuerliche Geschichte über den Jungen aus Holz, der voller Neugier ins Leben zieht, sich voller Begeisterung verführen lässt und aus Erfahrung klug wird. Ein Stück für einen Schauspieler und eine Puppe - vordergründig. Doch halt, es spielen noch mehr mit: seltsame Gestalten, die aussehen wie Küchenutensilien und es tatsächlich auch sind. Die treten als »Fuchs« und »Kater« auf, als jene üblen Gesellen, die den hölzernen Knaben Pinocchio bekanntlich ganz schön reinlegen....

Termin	Dienstag, 27.11.07 mit Beginn um 10.00 Uhr
--------	--

Ort	Aula Magna Oberschulzentrum von Mals Die Veranstaltung ist öffentlich
-----	--



Anmeldung/Information

Weitere Informationen erhalten Sie in der Bibliothek Mals, wo Sie auch die Kursanmeldungen vornehmen können unter Tel. 0473 835255, oder über E-mail: bibliothek.mals@gemeinde.mals.bz.it
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 - 11.00 Uhr, Montag, Mittwoch, Freitag 8.00 - 11.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Internet: www.provinz.bz.it/weiterbildung/dorf - www.mals.it



Bildungsausschuss Mals
Weiterbildung in Südtirol



In der Bibliothek Mals liegen Bücher zu den Veranstaltungen auf.