



Meran beWegt  
Muoviti a Merano



© Alex Fitz

# Aktivitäten Attività

April-Juli 2024  
Aprile-luglio 2024



STADTGEMEINDE MERAN  
COMUNE DI MERANO  
Referat für Kultur  
Assessorato alla cultura



STADTGÄRTNEREI  
GIARDINERIA COMUNALE  
MERANO

merano



## Was ist Meran beWegt?

*Meran beWegt* ist eine Initiative der Gemeinde Meran, die sich die gesundheitsfördernde Nutzung der Promenaden und Parkanlagen zum Ziel gesetzt hat. Dazu hat Meran die perfekten Voraussetzungen: Ein gut ausgebautes Wegenetz, das milde Klima, die immergrüne Vegetation sowie den Wildbach, welcher mitten durch die Stadt fließt.

Gemeinsam mit Institutionen und Vereinen werden unterschiedliche Aktivitäten angeboten, welche die Initiative *Meran beWegt* lebendig und einzigartig machen.

## Cos'è Muoviti a Merano?

*Muoviti a Merano* è un'iniziativa del Comune mirata alla promozione dell'attività motoria (e quindi della salute pubblica) lungo le passeggiate e nelle aree verdi urbane. In quest'ottica a Merano le premesse sono ottimali: la città del Passirio vanta infatti una rete ben organizzata di sentieri e una ricca vegetazione sempreverde e può poter contare su un clima mite e su un torrente che la attraversa.

Le istituzioni e partner ogni anno propongono le più diverse attività che rendono questo progetto vivace e unico.

## Symbole | simboli



*kostenlose Aktivität ohne Anmeldung  
attività gratuita e senza prenotazione*



*Wasser mitnehmen  
portare con sé acqua*



*Matte mitnehmen  
portare un tappetino*



*bequemes Schuhwerk  
scarpe comode*

*Die Aktivitäten werden zweisprachig abgehalten, wenn sie auf Deutsch und Italienisch beschrieben sind. Ansonsten finden sie in der jeweiligen Sprache statt.*

*Se le attività sono descritte in due lingue, si svolgono in italiano e tedesco, altrimenti solo nella lingua in cui sono descritte.*

*Bei starkem Wind und Regen werden die Aktivitäten abgesagt. In caso di forte vento e pioggia le attività saranno annullate.*

## Highlights

### Early Bird

Eine Bewegungseinheit für Körper und Seele in ungezwungener Atmosphäre und in bester Begleitung von Experten:innen. Una sessione di movimento per corpo e anima in un'atmosfera informale e in compagnia di esperti ed esperte.

- **Samstags / ogni sabato, 7:30-9:00**
- Sissistatue Elisabethpark / Statua Sissi Parco Elisabetta
- Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno  
info@meran.eu, 0473 272000



### Sonnenverwöhnt Baciati/e dal Sole

Regenerieren Sie Körper und Geist, indem Sie an einem Kraftort in Meran Energie tanken und sich von der Sonne verwöhnen lassen.

Rigenerare mente e corpo salutando il sole per ritrovare l'energia.

- **Mittwochs / ogni mercoledì**  
**20.3.-5.6. & 25.9.-13.11., 13:00-14:00**
- mit / con Christine Sighele
- Thermenplatz / piazza Terme
- Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno  
info@meran.eu, 0473 272000



### Die Kraft der Gefühle Vivere con Emozione

Kraftvoll und gefühlvoll leben bedeutet gesund und lebensfroh leben.

Vivere in modo consapevole ed emotivo significa vivere in modo sano e gioioso.

- **Dienstags / ogni martedì 2.3.-23.4., 17:30-19:30**
- mit / con Astrid Fleischmann
- Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno  
info@meran.eu, 0473 272000



## **Führung für Familien, Erwachsene und neugierige Kinder**

### **Guida per famiglie, adulti e bambini/e curiosi/e**

Das Grün in der Stadt. Wir sind mit einer Lupe unterwegs!  
Il verde nascosto in città: la visita si svolgerà con una lente  
d'ingrandimento.

- **27.4. und / e 25.5.2024, 14:30-16:30**
- mit / con Claudia Gilli und / e Ratschegler Christoph
- Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno
- Anmeldung erwünscht / È richiesta la prenotazione:  
Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno  
info@meran.eu, 0473 272000



## **Kneipp beWegt**

### **Muoviti con Kneipp**

Die wohltuende Kraft des Wassers auf dem Meraner Wegenetz  
erleben.

Dimenticarsi dello stress quotidiano grazie ai benefici dell'acqua.

- **Donnerstags ab 9.5. bis 27.6., 17:00-18:30**  
**ogni giovedì dal 9.5. al 27.6., 17:00-18:30**
- **Donnerstag / giovedì 4.7., 18:00-19:30**
- mit / con Christine Sighele
- Sissistatue Elisabethpark / Statua Sissi Parco Elisabetta
- Amt für Kultur / Ufficio cultura, 0473 250211



# Augen auf! Apri gli occhi!

## Augen auf! Apri gli occhi!

Themenführungen über die Natur in der Stadt.

Visite guidate a tema con esperti ed esperte: La natura in città

- **an den angeführten Samstagen / nei sabati indicati, 10:00-12:00**  
**(außer Specialführungen / eccetto per le visite „special“)**
- Treffpunkt: Sissistatue im Elisabethpark  
Punto di incontro: Statua di Sissi al Parco Elisabetta

**20.4.2024 (de+it)**

### Wege der Erinnerungen

#### Girovagando tra i ricordi

mit / con Eugenio Valentini & Markus Gamper, Stadtarchiv der Stadtgemeinde Meran / Archivio storico del Comune di Merano

**4.5.2024 (it)**

### Leggere il paesaggio

con Mauro Tomasi, Ecologo

**18.5.2024 (de)**

### Totholz und Insekten

mit Valentin Lobis, Baumfachmann und Biologe

**1.6.2024 (de)**

### Vogelstimmen

mit Thomas Spitaler, Biologe

Bitte Fernglas mitbringen und App „Merlin bird ID“ herunterladen!

**15.6.2024 (it)**

### Formiche e farfalle

con Elia Guariento, PhD Research Eurac

**6.7.2024 (de)**

### Die Entstehung der Promenaden-Parks und ihre Bedeutung für die urbane Biodiversität

mit Magdalene Schmidt, Architektin und Anni Schwarz, Forstwirtin der Stadtgärtnerei Meran

**20.7.2024 (de)**

### Flussleben

mit Renate Alber, Biologin

**Freitag, 2.8.2024 (de) (Special)**

**von 16:00 bis 18:00 Uhr**

**Aquatisches Artenschutzzentrum**

mit Daniel Eisendle, Aquatisches Artenschutzzentrum

Treffpunkt: Artenschutzzentrum, Rothtalerweg 17, 39017 Schenna

**Freitag, 9.8.2024, 20-21:30 (de+it) (Special)**

**Fledermaus-Abendspaziergang mit Ultraschalldetektor  
und Wärmebildkamera**

**Passeggiata alla scoperta dei pipistrelli con rilevatore  
a ultrasuoni e termocamera**

mit / con Eva Ladurner, Biologin / Biologa

Treffpunkt: Parkplatz St. Valentin

Luogo di incontro: parcheggio presso la Chiesa di San Valentino

**7.9.2024**

**Vom Wildsee und seinen Gefahren**

**Di laghi selvaggi e tribolazioni ...**

**il Kummersee e la conca di Merano**

mit / con Eugenio Valentini & Markus Gamper, Stadtarchiv der

Stadtgemeinde Meran / Archivio storico del Comune di Merano

**21.9.2024 (de+it)**

**Die Sukkulente am Tappeinerweg**

**Le succulente lungo la Passeggiata Tappeiner**

mit / con Karin Kompatscher, Gärten von Schloss

Trauttmansdorff / Giardini di Castel Trauttmansdorff

**5.10.2024 (de)**

**Holzabbauende Pilze**

mit Valentin Lobis, Baumfachmann und Biologe

**19.10.2024 (de+it)**

**Geologischer Spaziergang**

**Passeggiata geologica**

mit / con Nikolaus Mittermaier, Geologe der Stadtgemeinde Meran /

Geologo del Comune di Merano

**9.11.2024 (it)**

**Tour degli alberi di ÓPLA**

con Anni Schwarz e Niccoló Fornasini, Giardinerie comunali

**23.11.2024 (de+it)**

**Die Forellenhochzeit**

**Lo spozalizio delle trote**

mit / con Andreas Riedl, Experte in Gewässerökologie / Esperto in  
ecologia acquatica



## **Baumparcours im Park der Villa San Marco Percorso tra gli alberi nel parco di Villa San Marco**

Beschreibung der wichtigsten und ältesten Bäume im Park mit Namensplaketten am Baum und separatem Infoblatt.

Percorso tra gli alberi più importanti e vecchi del parco con targhette nominative e schede informative a disposizione.

- **Mo-Fr / Lu-Ve, 29.4.- 14.6., 9:30- 12:30, Samstags und an Feiertagen geschlossen / chiuso di sabato e nei giorni festivi**
- *Park der Akademie / Parco dell'Accademia, Innerhoferstraße / via Innerhofer 1*
- *Akademie Meran / Accademia Merano  
0473 237737, info@adsit.org, www.meran.academy*



## **Tanzen ab der Lebensmitte Tanzen im Freien**

Tanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, schafft Begegnung und bringt Menschen in Bewegung.

- **Dienstags ab 30.4. (6 Vormittage), 9:00-10:30**
- *mit Rosvita Holzknecht*
- *Seniorenwohnheim Pitsch, Gampenstraße 3*
- *KVV Bildung Meran, 0473 229537, meran@kvwbildung.org*



## Mai / maggio

### Rio Abierto

Wiedererlangen von Energie und Vitalität.

Recupero di energia e vitalità.

- **Samstag / sabato 4.5., 10:30-12:00**
- mit / con Patrizia Gantioler und / e Katrin Unterhofer
- Sissistatue Elisabethpark / Statua Sissi Parco Elisabetta
- Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno  
info@meran.eu, 0473 272000



### Nordic Walking auf dem Meraner Wegenetz Lezioni itineranti di Nordic Walking

Diese Art des Gehens beansprucht den ganzen Körper, trainiert die Muskeln der unteren und oberen Gliedmaßen.

Questa tipologia di camminata coinvolge l'attività di tutto il corpo, allenando la muscolatura degli arti inferiori e superiori.

- **Montags ab 6.5. (4 Treffen) / ogni lunedì dal 6.5. (4 incontri)**  
**9:00-11:00, € 70**
- mit / con Emanuela Martini
- Sandplatz / Piazza delle Rena
- Upad Merano, 0473 230699, upadmerano@upad.it



### Dance for Health® - Tanz und Körperarbeit nach den 5 Elementen im Freien

Der Körper wird in Balance gebracht und der Energiefluss aktiviert, durch Techniken aus Touch for Health, wie Meridianmassage, Energiepunkte klopfen, Affirmationen, Meditation, Atemtechniken, Energym ...

- **Mittwochs ab 8.5. (6 Abende), 19:30-20:45**  
**Jubiläumspreis: 30€ für KVW Mitglieder**
- mit Ulrike Nagler Pöhl
- Privatklinik Martinsbrunn, Laurinstraße 70
- KVW Bildung Meran, 0473 229537, meran@kvwbildung.org





## Yoga im Freien- Eine Pause für Dich

Für zartbesaitete Menschen, die sich vom Stress und dem Leistungsdruck im Alltag erdrückt fühlen. Und für all jene die einen Zeit-Raum zum Durchschnaufen brauchen, um wieder bei sich und in ihrem Körper anzukommen. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

- **Donnerstags ab 2.5. (5 Abende), 18:30-19:30**  
**€ 75 / € 70 für KVW Mitglieder**

- mit Margareta Gurschler
- Privatklinik Martinsbrunn, Laurinstraße 70
- KVW Bildung Meran, 0473 229537, meran@kvwbildung.org



## Skateworkshop

Die Grundtechniken des Skateboardings und Geschichte, Kunst, Mode und Musik der Skatekultur. Einführung in Fahrtechniken mit verschiedenen Boards und Tipps für Tricks. Un corso di skate che insegna le tecniche di base dello skateboarding e storia, arte, moda e musica della cultura skate. Informationen sulle tecniche dei diversi tipi di skate e consigli sui vari tricks.

- **Freitag / venerdì 10.5., 14:30-17:30**  
**10 € Mitgliedschaft / 10 € tesseramento**

- Jugendzentrum Jungle / Centro Giovani Jungle
- Amt für Jugend und Jugendzentrum Jungle, Ufficio Giovani e Centro Giovani Jungle, erika@jungle-meran.org

## Aktiv gegen Osteoporose! Im Freien

Die Übungen mit verschiedenen Kleingeräten, begleitet von Musik, dienen als Vorbeugung gegen Stürze und steigern die individuelle Leistungsfähigkeit.

- **Freitags ab 10.5. (5 Treffen), 10:00-11:00, € 59**  
**Mittwochs ab 15.5 bis (5 Treffen), 9:30- 10:30, € 59**

- mit Evi Kerschbaumer
- Seisenegg-Park der Stiftung Pitsch ÖBPB
- Anmeldung: Urania Meran, 0473 230219, info@urania-meran.it



## Frauenpower, Beckenbodentraining und Pilates- im Freien

Wir verbessern neben Kraft, Ausdauer und Koordination auch die Bindegewebsstruktur unserer Problemzonen.

- **Freitags ab 10.5. (5 Treffen), 11:00-12:00, € 59**  
**Mittwochs ab 15.5 (5 Treffen), 10:45- 11:45, € 59**
- mit Evi Kerschbaumer
- Seisenegg-Park der Stiftung Pitsch ÖBPB
- Anmeldung: Urania Meran, 0473 230219, info@urania-meran.it



## Poetisches Meran Merano Poetica

Wir lesen und schreiben in Meran, erzählen und beschreiben Meran mit Schreibimpulsen, die die Schreiblust wecken. Leggiamo e scriviamo a Merano, raccontiamo e descriviamo Merano con impulsi di scrittura che risvegliano il desiderio di scrivere.

- **Dienstag / martedì 21.5., 17:00-20:00**
- mit / con Astrid Fleischmann
- Anmeldung erwünscht / É richiesta la prenotazione  
Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno  
info@meran.eu, 0473 272000



## Meran beWegt-Tag Giornata Muoviti a Merano

Um das 5. Jahr von Meran beWegt zu feiern, werden verschiedene Aktivitäten für alle organisiert: Führungen, Pilates, Nordic Walking, Kneipp-Methode und Vieles mehr. Per festeggiare i 5 anni del progetto Muoviti a Merano verranno organizzate diverse attività per tutte e tutti: visite guidate, pilates, nordic walking, metodo Kneipp e molto altro.

- **Samstag / sabato 25.5., 10:00-13:00**
- *Flusspark / Parco Fluviale (via Postgranz-Straße)*

**Infos und Programm:**  
**Informazioni e programma:**



*In Zusammenarbeit mit den Vereinen und Institutionen Partner von Meran beWegt / In collaborazione con le associazioni e istituzioni partner di Muoviti a Merano*



## Bienen in der Stadt Api in città

In der „Werkstatt“ von Imker Michael Hafner, können alte Imkergeräte bestaunt und neue Honigprodukte verkostet werden. Nel "laboratorio" dell'apicoltore Michael Hafner si possono ammirare le vecchie attrezzature per l'apicoltura e degustare miele e prodotti dell'alveare.

- **Freitag / venerdì 31.5., 14:00-16:00**  
**freiwillige Spende / offerta libera**
- *mit / con Michael Hafner*
- *Brunnenplatz / Piazza Fontana*
- *Anmeldung erforderlich / È richiesta la prenotazione:  
AmUm Meran/o, amumodv@gmail.com*

## Juni / giugno

### Rio Abierto

Wiedererlangen von Energie und Vitalität.

Recupero di energia e vitalità.

- **Samstag / sabato 1.6., 10:30-12:00**
- mit / con Patrizia Gantioler und / e Katrin Unterhofer
- Sissistatue Elisabethpark / Statua Sissi Parco Elisabetta
- Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno  
info@meran.eu, 0473 272000



### World Wide Knit in Public Offener Strick- und Häkeltreff im Freien

Im Rahmen des "World Wide Knit in Public" werden am 8. Juni rote Rosen gehäkelt, als Zeichen gegen Gewalt an Frauen.

Diese kreative Aktion markiert den Beginn regelmäßiger Strick- und Häkeltreffs im Freien und fördert den sozialen Zusammenhalt in der Gemeinschaft. Bitte bringen Sie eine Häkelnadel mit!

- **Samstag 8.6., 10:00-12:00 und 16:00-18:00**  
**danach Donnerstags 20.6., 4.7., 18.7., 1.8., 22.8., 5.9.,**  
**17:30-19:30**
- mit Monica Kostner
- Elisabethpark (Schlechtwetter: Wandelhalle)
- KVV Bildung Meran, 0473 229537, meran@kvvbildung.org



### Pilates Percezione Corporea

Esercizi specifici di pilates per lavorare sulla mobilità, sulla forza e sull'allungamento con focus sulla schiena, sulla zona addominale e pavimento pelvico, e con interventi sull'equilibrio e sulla respirazione. Una serie di appuntamenti.

- **Ogni lunedì dal 10.6. (5 incontri), 19:00-20:00, € 40**
- con Arianna Busacca
- Centro Tennis (via Piave 46)
- Upad Merano, 0473 230699, upadmerano@upad.it





## 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.

- **Mittwochs ab 26.6. (5 Abende), 18:30-19:30**  
**€ 75/ € 70 für KVW Mitglieder**
- *Privatklinik Martinsbrunn, Laurinstraße 70*
- *KVW Bildung Meran, 0473 229537, meran@kvwbildung.org*



## Fit durch den Sommer... Pilates im Freien

Unter schattigen Bäumen in freier Natur wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis.

- **Donnerstags ab 27.6. (5 Abende), 18:00-19:00**  
**€ 65/ € 60 für KVW Mitglieder**
- *Privatklinik Martinsbrunn, Laurinstraße 70*
- *KVW Bildung Meran, 0473 229 537, meran@kvwbildung.org*





## Juli / luglio

### Pilates im Freien Pilates all'aperto

Je nach Schwierigkeitsgrad der Aktivität kann man bis zu 400 Kilokalorien verbrennen, wobei die Muskeln aktiviert werden und die Herzfrequenz steigt.

A seconda del livello della lezione, si possono bruciare dalle 200 alle 400 kilocalorie, attivando i muscoli e aumentando il ritmo cardiaco.

- **Dienstags ab 2.7. / ogni martedì dal 2.7.**  
**(5 Treffen / 5 incontri), 19:00-20:00, € 40**
- mit / con Evelyn Zöschg
- Centro Tennis (via Piave 46)
- Upad Merano, 0473 230699, upadmerano@upad.it



### Pilates

Una pratica dai molteplici benefici, una disciplina che coniuga ginnastica, yoga e danza, che permette di snellire e tonificare tutto il corpo con esercizi al tempo stesso semplici ma efficaci in grado di produrre effetti benefici per tutto il corpo, ma anche a livello emozionale e mentale.

- **Ogni lunedì dal 15.7. (5 incontri), 19:00-20:00, € 40**
- con Camilla Stirati
- Centro Tennis (via Piave 46)
- Upad Merano, 0473 230699, upadmerano@upad.it



## „The Swift“ - Eine mit Rio Abierto bewegte Bilderbuchreise

### Un emozionante viaggio nell'albo illustrato "The Swift" con il metodo Rio Abierto

Ausgehend vom Bilderbuch „The Swift“ werden wir in der Luft schwimmend, tanzend, Nest bauend oder schlafend uns zu Musik wie der Mauersegler bewegen. Ein Workshop für Kinder von **4-7 Jahren**.

Prendendo il volo dalle pagine illustrate di "The Swift", ci muoveremo nello spazio come il rondone, nuotando, ballando, costruendo un nido o riposando accompagnati dalla musica.

Un laboratorio per bambini/e dai **4 ai 7 anni**.

- **Dienstag / martedì 16.7., 18:00-19:30**
- mit / con Reinelde Kugler
- Seisenegg-Park / Parco Seisenegg, der Stiftung Pitsch, Gartenweg / via Giardini
- Anmeldung erforderlich / È richiesta la prenotazione: ÓPLab Meran/o, 0473 691341, hello@oplab.eu



## Rio Abierto

Wiedererlangen von Energie und Vitalität.  
Recupero di energia e vitalità.

- **Samstag / sabato 20.7., 10:30-12:00**
- mit / con Patrizia Gantioler und / e Katrin Unterhofer
- Sissistatue Elisabethpark / Statua Sissi Parco Elisabetta
- Kurverwaltung Meran / Azienda di Soggiorno info@meran.eu, 0473 272000



## Besinnlicher Spaziergang

Sei bereit für einen Spaziergang begleitet von Achtsamkeit und Entspannung in der schönen und lehrreichen Natur der Kurstadt Meran.

- **Samstag 20.7., 9:30-11:00**
- mit Roman Perfler
- Sissistatue Elisabethpark
- Kurverwaltung Meran, info@meran.eu, 0473 272000



Organisiert von / organizzato da:



STADTGEMEINDE MERAN  
COMUNE DI MERANO  
Referat für Kultur  
Assessorato alla cultura



merano

In Zusammenarbeit mit / in collaborazione con:



JUNGLE  
YOUTH CENTER MERAN



Stadtarchiv  
Archivio storico

Grafic: beninimark.com