

Highlights des Frühjahrssemesters 2024

Szenen schreiben für Kabarett und Theater
Seite 6

Die Beziehung Liechtenstein und Tschechien
Seite 9

Stefan Verra: Körpersprache gendert nicht
Seite 10

Wildkräuter am Wegesrand
Seite 11

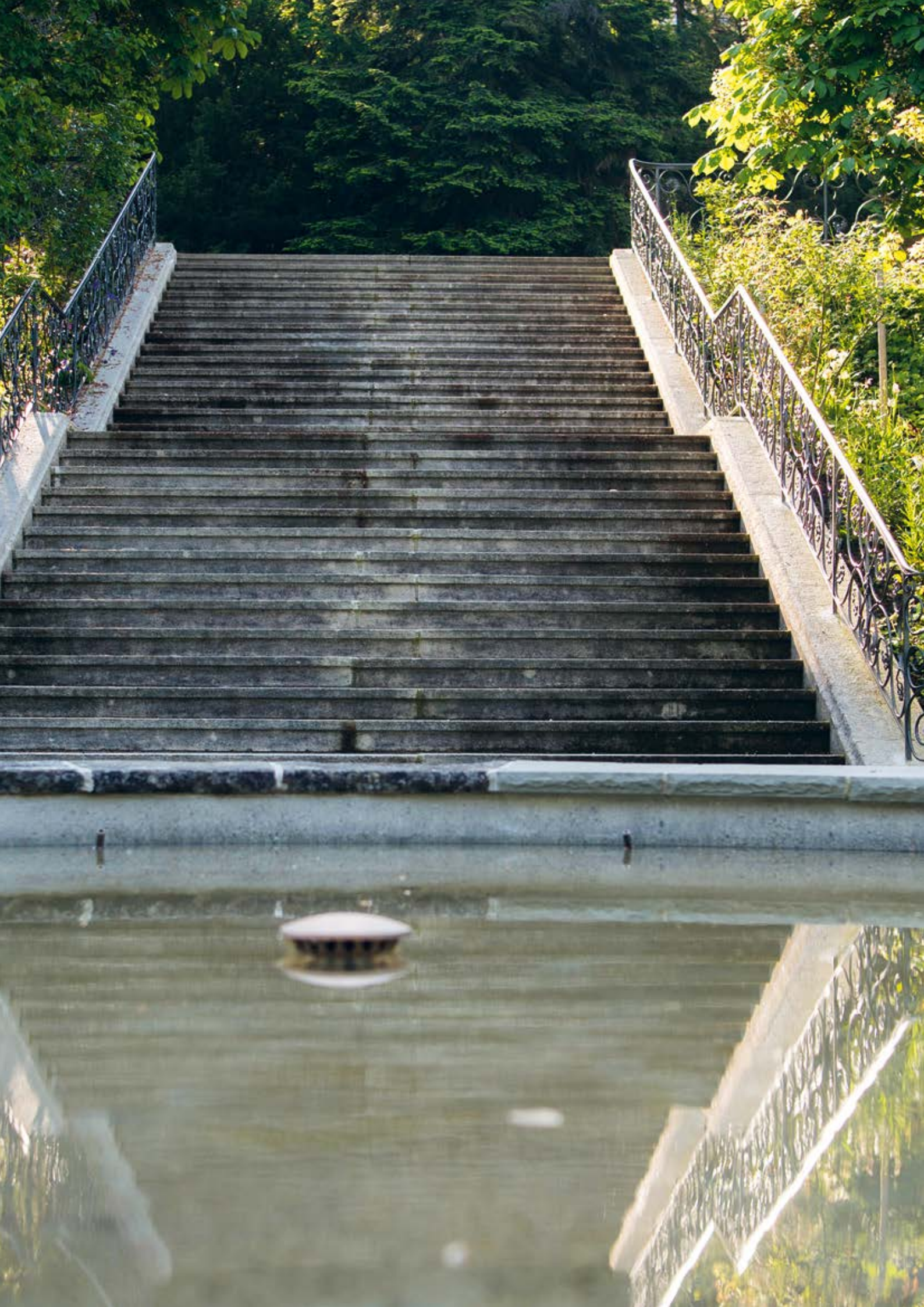
Zufrieden und erfolgreich im Beruf
Seite 23

**stein
egerta**



bildet.

Bildungsangebot 2024



«Zum Erfolg gibt es keinen Lift.
Man muss die Treppe nutzen.»

– Emil Oesch



Schritt für Schritt nach oben

Wir präsentieren unser Programm im neuen Kleid und hoffen, dass es Ihnen gefällt. Eine Broschüre in den Händen zu halten und darin zu lesen wirkt entschleunigend und nimmt Tempo heraus. Das gedruckte Wort behält über einen längeren Zeitraum seine Gültigkeit. Dadurch verleihen wir unserem Angebot mehr Gewicht und damit mehr Aufmerksamkeit. Die Gemeinden unterstützen seit 39 Jahren die Erwachsenenbildung insbesondere dadurch, dass sie Gemeindeverantwortliche bestimmen und Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. Die Stein Egerta ist für die Administration und die Kundenbetreuung der Gemeindekurse verantwortlich. Ein besonderer Dank gilt allen Gemeindeverantwortlichen, die mit grossem Engagement jeweils ein sehr reichhaltiges Weiterbildungsangebot bei den Menschen in den Gemeinden zusammenstellen.

Die elf Gemeindeverantwortlichen kommen in dieser Ausgabe mit einer persönlichen Empfehlung besonders zu Wort. In dieser Ausgabe finden Sie sämtliche Veranstaltungen der Stein Egerta von Januar bis August 2024, mit einem gewohnt breiten Angebot in den Bereichen Kunst und Kultur, Kreativität und Gestalten, Gesellschaft, Persönlichkeitsbildung, Mensch und Natur, Gesundheit und Körper, Bewegung und Fitness; Ernährung, Sprachen sowie Informatik. Der Besuch eines Vortrages, die Teilnahme an einem Seminar, einer Exkursion oder einer Studienreise ist oft mit Musse, mit Innehalten verbunden, eröffnet neue Horizonte und ermöglicht Begegnungen und anregende Gespräche. Wir haben versucht, die Texte der Broschüre so knapp wie möglich zu halten, deshalb sind bei den Angeboten nur Titel, Untertitel, Startzeit, Ort, Kursnummer und

Referent/in erwähnt. Die detaillierten Informationen von den einzelnen Angeboten finden Sie auf www.steinegerta.li.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und sind überzeugt, dass Sie in unserem Programm auf viele interessante Bildungsangebote stossen werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Daniel Quaderer
Geschäftsführer Stein Egerta

Inhalt

4	Bildungsort	10	Persönlichkeit	20	Sprachen
5	Team	11	Mensch & Natur	22	Informatik & neue Medien
6	Kunst & Kultur	12	Gesundheit & Körper	22	Berufliche Weiterbildung
6	Kreativität & Gestalten	14	Bewegung & Fitness	23	Rückkehr in den Arbeitsmarkt
9	Gesellschaft	19	Ernährung, Essen & Kulinarik	23	Grundkompetenzen

Anmeldung und Auskunft

Sekretariat der Erwachsenenbildung Stein Egerta
In der Steinegerta 26 9494 Schaan Liechtenstein
T +423 232 48 22 (Mo–Fr 08.30–11.30, 13.30–17.00)
info@steinegerta.li www.steinegerta.li

Impressum

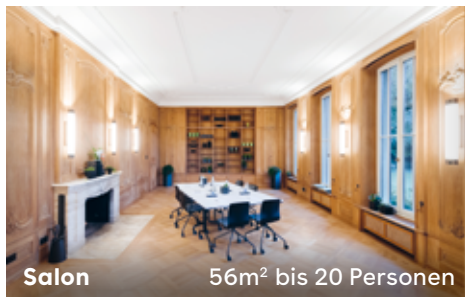
Grafische Gestaltung: Neuland visuelle Gestaltung, Schaan
Produktion: BVD Druck+Verlag AG, Schaan
Inhaltliche Verantwortung: Daniel Quaderer
Bild links: Martin Walser

Bildungsort

Die Stein Egerta ist ein Ort der Tradition und Moderne.
Eine Oase der Ruhe, des Wachstums, der Entwicklung und des Fortschritts.
Lernen und Arbeiten Sie an einem der schönsten Anwesen Liechtensteins.



Parksaal 61m² bis 24 Personen



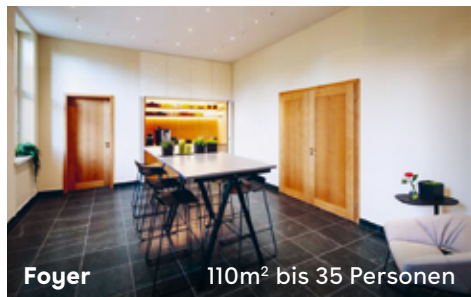
Salon 56m² bis 20 Personen



Dachraum 80m² bis 30 Personen



Dachbühne 56m² bis 16 Personen



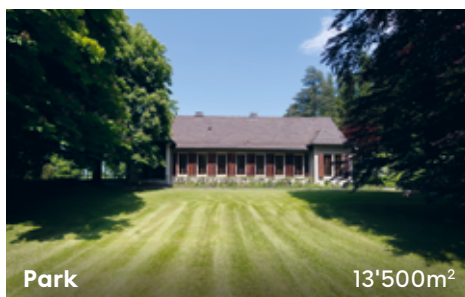
Foyer 110m² bis 35 Personen



Tend 110m² bis 24 Personen



Bistro 90m² bis 32 Personen



Park 13'500m²

Unsere Räumlichkeiten

Ihr Bildungsort nach Mass

Das Seminarzentrum Stein Egerta ist ein moderner Lern- und Arbeitsort, der allen Ansprüchen von Lern- und Wissbegierigen, Kulturinteressierten, Bewegungsfreunden und Naturliebhabern gerecht wird. Seminar- und IT-Infrastruktur sind auf dem neuesten Stand der Technik, so dass vielfältigste Lern- und Arbeitsformate möglich sind.

Das Seminar-Bistro

Ein besonderer Ort im ehemaligen Tend, exklusiv für Seminargäste. Frisch, regional und unkompliziert ist die Küche. Speisen, die zwischen Klassik und Moderne pendeln. Sofern es die zeitlichen Kapazitäten zulassen, öffnen wir unser Bistro auch gerne für betriebliche Veranstaltungen und Feiern im Freundeskreis mit max. 32 Personen.

Parkrundgang

Der Park bezaubert die Besucherinnen und Besucher zu jeder Jahreszeit. Ein Spaziergang durch den 1.3 Hektar grossen Park ist ein Ausflug in die Geschichte der Gartenkunst, denn die Stilmittel und Gestaltungsauffassungen der 1940er-Jahre sind hier stimmungsvoll inszeniert. Der Park ist das einzige Gartendenkmal in Liechtenstein.

Raummiete

Ein idealer Ort für interaktive Seminare und Workshops mit Indoor-/Outdoor-Elementen, für lebendige Vorträge und stimmungsvolle Veranstaltungen.





Team

Wir verkörpern Bildung und setzen uns leidenschaftlich dafür ein.
 Das Team der Stein Egerta mit Sandra Eichele, Fabian Künzle, Anne Gerhards, Corinne Vogt, Daniel Quaderer, Yvonne Blum-Ritter, Philip Schädler, Susann Krumbiegel und Sebastian Frommelt.

Leitung

Daniel Quaderer
Geschäftsführer

Sebastian Frommelt
Studienleiter

Anne Gerhards
Studienleiterin und Koordination
Gemeindekurse

Fabian Künzle
Studienleiter

Philip Schädler
Studienleiter und Leitung
Administration/Finanzen/IT

Administration

Yvonne Blum-Ritter
Sekretariat und Buchhaltung

Corinne Vogt
Sekretariat und Kursassistentin

Seminarzentrum

Sandra Eichele
Hauswirtschaftliche Leitung

Susann Krumbiegel
Hauswirtschaftliche Mitarbeitende

**Susanne Fitz-Brenner, Bresca Hassler,
Editta Jenal, Letizia Nutt & Klaus Reiter**
Freie Mitarbeitende

Gemeindeverantwortliche
Elf engagierte Gemeindeverantwortliche stellen ein attraktives Programm in ihrer jeweiligen Gemeinde sicher.

Schaan



Daniel Walser
+423 237 72 87

Triesenberg



Angelika Kessel
+423 791 61 44

Planken



Marlies Engler
+423 375 81 00

Schellenberg



Birgit Bischof
+41 78 639 47 84

Ruggell



Manuela Kaufmann
+423 377 49 32

Eschen/Nendeln



Marlies Wohlwend
+423 377 49 91

Triesen



Nicole Mestre Cuello
+423 399 36 36

Mauren/Schaanwald



Eliane Vogt
+423 793 01 65

Gamprin/Bendern



Simone Sulser
+41 79 392 39 18

Balzers



Corinne Indermaur
+41 79 297 55 32

Vaduz



Monja Camponovo
+423 237 78 13



Kunst & Kultur

Geniessen Sie kulturelle Ereignisse und erleben Sie Kultur in all ihren Facetten.

↓ KUNST, LITERATUR UND SCHREIBEN

11.01.24 20:00 Uhr Mauren 01A01

Maurer Literaturcafé

Im Kulturhaus Rössle

👤 Franz-Xaver Goop
📍 Mauren, Kulturhaus Rössle

15.01.24 19:00 Uhr Schaan 01A02

Von der Kunst des Dichtens und Reimens

Dichten und Reimen einfach gelernt

👤 Markus Meier
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

31.01.24 12:30 Uhr Vaduz 01A03

Kunst am Mittag

Betrachtung eines einzigartigen Werks

👤 Christiane Meyer-Stoll und Susanne Kudorfer
📍 Vaduz, Kunstmuseum Liechtenstein

31.01.24 19:00 Uhr Vaduz 01A04

Filmerlen aus Liechtenstein

Schätze aus dem Landesarchiv im alten Kino Vaduz

👤 Sebastian Frommelt
📍 Vaduz, Altes Kino

22.02.24 17:00 Uhr Vaduz 01A05

Archivalie des Quartals: 225 Jahre Franzosenkriege

Ein Blick hinter die Kulissen des Amts für Kultur, Abt. Landesarchiv

👤 Natalie Lorenz
📍 Vaduz, Landesarchiv

02.03.24 08:30 Uhr Schaanwald 01A06

Szenen schreiben für Kabarett und Theater

Eine Einführung

👤 lic.oec. Stefan Vögel
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
🏠 Gemeinde Mauren

25.04.24 17:00 Uhr Vaduz 01A07

Archivalie des Quartals: Todestag Ferdinand Nigg

Ein Blick hinter die Kulissen des Amts für Kultur, Abt. Landesarchiv

👤 Rupert Tiefenthaler
📍 Vaduz, Landesarchiv

↓ MUSIKKURSE

22.01.24 18:00 Uhr Schaan 01B01

Trommeln, Schnupperkurs für Anfänger

Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

👤 Ingrid Frank
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.01.24 20:00 Uhr Schaan 01B02

Rhythmisch Sein

Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

👤 Ingrid Frank
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

19.02.24 18:00 Uhr Schaan 01B03

Rhythmisches Trommeln für Anfänger

Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

👤 Ingrid Frank
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.04.24 10:00 Uhr Schaan 01B04

Auszeit für Trommlerinnen und Trommler

Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

👤 Ingrid Frank
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

07.05.24 20:00 Uhr Schellenberg 01B05

Gitarrenkurs für Anfänger

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

👤 Heike Klöpping
📍 Schellenberg, Begegnungsraum, Hintereingang Kirche
🏠 Gemeinde Schellenberg

↓ KONZERTE UND OPERN

24.01.24 19:00 Uhr Schaan 01C01

I can get no... Die Story der Popmusik

Eine musikalische Entdeckungsreise

👤 Dr. Markus Hofer
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.01.24 19:00 Uhr Eschen 01C02

Besuch im Little Big Beats Studio in Eschen

Im Paradies der analogen Soundproduktion

👤 Little Konzett
📍 Eschen, Little Big Beat Studio

21.02.24 19:00 Uhr Schaan 01C03

Folksongs, zwischen Rebellion und Wohlfühlmusik

Eine musikalische Entdeckungsreise

👤 Dr. Markus Hofer
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.03.24 19:00 Uhr Schaan 01C04

Orgelmusik erleben:

Audienz bei einer Königin
Klanglich untermalte Geschichte und Entwicklung der Orgelmusik

👤 Marco Schädler
📍 Schaan, Pfarrkirche Laurentius

20.03.24 19:00 Uhr Schaan 01C05

Konstantin Wecker, Rebell und Poet

Eine musikalische Entdeckungsreise

👤 Dr. Markus Hofer
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.06.24 17:30 Uhr Schaan 01C06

midsummer-unplugged @ steinegerta

Good music – good people – good food – good feeling

👤 Sebastian Frommelt, Fabian Künzle
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ REISEN

18.04.24 07:00 Uhr Köln 01D01

Museum Kolumba, Kulturreise nach Köln

Kölns Kulturschätze erleben

👤 Stefan Kraus, Sebastian Frommelt
📍 Köln



Kreativität & Gestalten

Ihre Kreativität vollständig und grenzenlos entfalten.

↓ FOTO UND VIDEO

29.01.24 18:30 Uhr Schaanwald 02A01

Ich kann doch mehr mit meiner Spiegelreflexkamera, aber wie?

Basiskurs, auch für Systemkameras

👤 Urs Bärlocher
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
🏠 Gemeinde Mauren

17.04.24 18:30 Uhr Schaanwald 02A02

Ich kann doch mehr mit meiner Spiegelreflexkamera, aber wie?

Basiskurs, auch für Systemkameras

👤 Urs Bärlocher
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
🏠 Gemeinde Mauren

06.03.24 18:00 Uhr Schaan 02A03

Basic-Fotokurs für Spiegelreflex- und Systemkameras

Fotografieren statt knipsen

👤 Hans-Jörg Kaufmann
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏠 Gemeinde Schaan

Legende: 👤 Leitung 📍 Ort 🏠 Organisation

15.06.24 09:00 Uhr Schaanwald 02A04
Architekturfotografie
 Formen, Linien, Strukturen,
 Proportionen, Perspektiven, ...
 Urs Bärlocher
 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
 Gemeinde Mauren

↓ **HANDWERK**

19.01.24 09:00 Uhr Schaan 02B01
Damaszener-Messer schmieden
 Vom Rohling zum ganz
 persönlichen Messer
 Melchior Huber
 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
 Gemeinde Schaan

23.02.24 18:30 Uhr Schaan 02B02
Damaszener-Messer schmieden
 Vom Rohling zum ganz
 persönlichen Messer
 Melchior Huber
 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
 Gemeinde Schaan

31.01.24 18:30 Uhr Ruggell 02B03
Herzendinge aus Draht und Perlen
 Die strahlende Dekoration
 Elke Rath-Nägele
 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus
 Gemeinde Ruggell

19.02.24 18:00 Uhr Schaan 02B05
Drehen an der Töpferscheibe
 Ein faszinierendes altes Handwerk
 Jasmin Vogt
 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
 Gemeinde Schaan

15.04.24 18:00 Uhr Schaan 02B05A
Drehen an der Töpferscheibe
 Ein faszinierendes altes Handwerk
 Jasmin Vogt
 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
 Gemeinde Schaan

22.02.24 18:30 Uhr Schaan 02B06
Siebdruck
 Einführung in die Siebdrucktechnik
 Jacques Lecoultre
 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
 Gemeinde Schaan



Daniel Walser
 Gemeindevorstandlicher Schaan

«Der Kurs **Drehen an der Töpferscheibe (02B05)** erfordert einiges an Übung sowie etwas Geduld und Freude am Experimentieren. Mit den nötigen Tipps und Tricks entdecken Sie das faszinierende alte Handwerk.»

26.02.24 18:30 Uhr Mauren 02B07
Rost und Draht treffen Frühling
 Deko aus Rostblech und Holz
 Claudia Hartmann
 Mauren, Atelier Kreativ für dich
 Gemeinde Mauren

28.02.24 19:30 Uhr Triesen 02B08
Gestalten mit Metall
 Schweißen, Schmieden, Formen
 Günther Blenke
 Triesen, Spoerry Fabrik, Alte Schmiede
 Gemeinde Triesen



Manuela Kaufmann
 Gemeindevorstandliche Ruggell

«Das Fertigen von Dekorationsobjekten erfordert Geschicklichkeit. Unter der professionellen Anleitung und den zahlreichen Anregungen stellen die Teilnehmenden im Kurs **Kreative Gartenstecker (02B13)** wunderschöne, individuelle Dekorationen für Balkon und Garten her.»

10.01.24 19:30 Uhr Triesen 02B08A
Gestalten mit Metall
 Schweißen, Schmieden, Formen
 Günther Blenke
 Triesen, Spoerry Fabrik, Alte Schmiede
 Gemeinde Triesen

17.04.24 19:30 Uhr Triesen 02B09
Gestalten mit Metall
 Schweißen, Schmieden, Formen
 Günther Blenke
 Triesen, Spoerry Fabrik, Alte Schmiede
 Gemeinde Triesen

05.06.24 19:30 Uhr Triesen 02B10
Gestalten mit Metall
 Schweißen, Schmieden, Formen
 Günther Blenke
 Triesen, Spoerry Fabrik, Alte Schmiede
 Gemeinde Triesen

12.03.24 18:30 Uhr Mauren 02B11
Verrückte Hühner
 Das gewisse Etwas aus Beton,
 Fimo und Farbe
 Claudia Hartmann
 Mauren, Atelier Kreativ für dich
 Gemeinde Mauren

12.03.24 18:30 Uhr Triesenberg 02B12
Drahtlicht
 Die etwas andere Beleuchtung
 Karin Gervasoni
 Triesenberg, Primarschule, Werkraum
 Gemeinde Triesenberg

13.03.24 18:30 Uhr Ruggell 02B13
Kreative Gartenstecker für Balkon und Garten
 Vom Vogelhaus bis Drahtkorb
 Elke Rath-Nägele
 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus
 Gemeinde Ruggell

14.03.24 18:00 Uhr Gamprin 02B14
Alte Fenster im Shabby-Chic-Look gestalten
 Hingucker für Haus und Garten
 Margrith Lenz
 Gamprin, Vereinshaus
 Gemeinde Gamprin

15.03.24 18:00 Uhr Schellenberg 02B15
Drahtkunst, frühlinghafte Osterunikate
 Was für ein Gegacker
 Sarah Daxinger
 Schellenberg, Atelier/Feld 14
 Gemeinde Schellenberg

20.03.24 13:00 Uhr Balzers 02B16
Perlenknüpfen
 Echte Süßwasser-Zuchtperlen zum Collier knüpfen
 Gabriela Schnellmann
 Balzers, Alter Pfarrhof, Stube
 Gemeinde Balzers

20.03.24 18:00 Uhr Gamprin 02B17
Holzschilder für Haus und Garten
 Mit verschiedenen Farben und Techniken
 Margrith Lenz
 Gamprin, Vereinshaus
 Gemeinde Gamprin

26.03.24 18:30 Uhr Schaan 02B18
Grundkurs Bike-Werkstatt
 Kleine Defekte am Bike selber beheben
 Gary Metz
 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
 Gemeinde Schaan

<p>16.04.24 18:30 Uhr Schaan 02B19 Stationäre Holzbearbeitungsmaschinen: Grundkurs Sicher und gekonnt maschinieren 👤 Gabriel von Grünigen 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan</p>	<p>13.05.24 18:30 Uhr Mauren 02B26 Garten Lady, eine Figur der besonderen Art Deko aus Knetbeton 👤 Claudia Hartmann 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich 🏘 Gemeinde Mauren</p>	<p>11.03.24 18:30 Uhr Schaan 02C06 Blumen und Blüten in Acryl und Mischtechniken Malen für Anfänger und Fortgeschrittene 👤 Marion Koch 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan</p>
<p>17.04.24 18:30 Uhr Triesenberg 02B20 Draht-Pustebblume Das gewisse Etwas für den Garten 👤 Angelika Kessel 📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi 🏘 Gemeinde Triesenberg</p>	<p>24.05.24 18:00 Uhr Schellenberg 02B27 Pustebblume aus Draht und Perlen Ein Blickfang in jedem Garten 👤 Sarah Daxinger 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14 (ehemaliger Kindergarten) 🏘 Gemeinde Schellenberg</p>	<p>23.03.24 09:00 Uhr Balzers 02C07 Kunstvolle Trauerkarten gestalten Das persönliche Etwas 👤 Karin Christine Felderer 📍 Balzers, Alter Pfarrhof 🏘 Gemeinde Balzers</p>
<p>19.04.24 13:30 Uhr Gamprin 02B21 Das Blaue Wunder, eine alte, faszinierende Drucktechnik Cyanotypie wiederentdeckt 👤 Margrith Lenz 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin</p>	<p>↓ ZEICHNEN UND MALEN</p>	
<p>20.04.24 10:00 Uhr Schaan 02B22 Einführung in den Textildruck Siebdruck auf T-Shirts und anderen Textilien 👤 Jacques Lecoultre 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan</p>	<p>24.01.24 18:00 Uhr Gamprin 02C01 Kalligraphie, Schriften wie Bilder Schreiben mit der Breitfeder 👤 Vreni Kruse-Müller 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin</p>	<p>25.03.24 18:30 Uhr Schaan 02C08 Ein Bild für deine vier Wände Acrylmalen und Mixed-Media-Techniken 👤 Marion Koch 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan</p>
<p>26.04.24 18:30 Uhr Mauren 02B23 Lustige Blechvögel Deko aus Rostblech und Holz 👤 Claudia Hartmann 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich 🏘 Gemeinde Mauren</p>	<p>25.01.24 18:00 Uhr Gamprin 02C02 Zeichnen, Malen und Skizzieren Für Einsteiger und Fortgeschrittene 👤 Vreni Kruse-Müller 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin</p>	<p>16.04.24 18:30 Uhr Schaanwald 02C09 Die Kunst der schönen Buchstaben Workshop Hand- und Brushlettering 👤 Isabella Fischer 📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof» 🏘 Gemeinde Mauren</p>
<p>28.04.24 08:30 Uhr Vaduz 02B24 Shabby-Chic im Lagederhof Unscheinbare Möbelstücke in richtige Hingucker verwandeln 👤 Margrith Lenz 📍 Vaduz, Lagederhof, Zollstr. 13 🏘 Gemeinde Vaduz</p>	<p>20.02.24 18:30 Uhr Planken 02C03 Die Kunst der schönen Buchstaben Workshop Hand- und Brushlettering 👤 Isabella Fischer 📍 Planken, Dreischwesternhaus 🏘 Gemeinde Planken</p>	<p>20.04.24 09:00 Uhr Schellenberg 02C10 Kunterbunt, der etwas andere Malkurs Acryl-Malen kombiniert mit Mixed-Media-Techniken 👤 Marion Koch 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14 (ehemaliger Kindergarten) 🏘 Gemeinde Schellenberg</p>
<p>08.05.24 19:00 Uhr Ruggell 02B25 Luftige Libellen aus Draht und Perlen Ein dekorativer Sommernachtstraum 👤 Elke Roth-Nägele 📍 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus 🏘 Gemeinde Ruggell</p>	<p>22.02.24 18:00 Uhr Schaan 02C04 Grundkurs Zeichnen, Schritt für Schritt Die Kunst der Darstellung meistern 👤 Elisabeth Suter 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan</p>	<p>21.04.24 09:30 Uhr Balzers 02C11 Malkurs: Ein Tag für mich Entdeckungsreise in die eigene Kreativität 👤 Agi Huber 📍 Balzers, Realschule 🏘 Gemeinde Balzers</p>
<p>26.02.24 17:15 Uhr Schaan 02C05 Faszination menschliche Figur Aktzeichnen und Aktmalen 👤 Vreni Kruse-Müller 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏘 Gemeinde Schaan</p>	<p>20.02.24 18:30 Uhr Planken 02C03 Die Kunst der schönen Buchstaben Workshop Hand- und Brushlettering 👤 Isabella Fischer 📍 Planken, Dreischwesternhaus 🏘 Gemeinde Planken</p>	<p>24.04.24 18:00 Uhr Gamprin 02C12 Happy Painting mit Pastellkreide Süsse Früchtchen und moderne Landschaften 👤 Elisabeth Suter 📍 Gamprin, Vereinshaus 🏘 Gemeinde Gamprin</p>
		<p>19.06.24 18:30 Uhr Balzers 02C13 Spitzfeder trifft Fineliner & Co. Einstieg in die Welt der Kalligraphie 👤 Karin Christine Felderer 📍 Balzers, Alter Pfarrhof 🏘 Gemeinde Balzers</p>



Birgit Bischof
Gemeindevorstandliche Schellenberg

«Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich künstlerisch auszuleben, ob handwerklich beim Drahtkurs, beim Kurs **Kunterbunt (02C10)** aber auch musikalisch beim Gitarrenkurs. Im Vordergrund steht jedoch immer das Gleiche; Die Teilnehmenden sollen mit einem Lächeln den Kurs beenden und lange Freude an ihrer neu erlernten kreativen Ausdrucksweise haben.»

↓ TEXTILES GESTALTEN		↓ TECHNIK UND FABLAB	
15.01.24 20:00 Uhr	Vaduz 02D01	26.02.24 18:30 Uhr	Schaan 02F01
Nähen nach freier Wahl Unter fachkundiger Anleitung		LED-Würfel 3x3x3 Vom Löten bis zum Programmieren	
<p>👤 Gisela Kaiser</p> <p>📍 Vaduz, Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG</p> <p>🏠 Gemeinde Vaduz</p>		<p>👤 Anton Ospelt und Hans Domjan</p> <p>📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p> <p>🏠 Gemeinde Schaan</p>	
18.01.24 20:00 Uhr	Vaduz 02D02	04.03.24 18:30 Uhr	Schaan 02F02
Nähen nach freier Wahl Unter fachkundiger Anleitung		Einführung in den 3D-Druck Einblick in die Technik und die Anwendung	
<p>👤 Gisela Kaiser</p> <p>📍 Vaduz, Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG</p> <p>🏠 Gemeinde Vaduz</p>		<p>👤 Samuel Kranz</p> <p>📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p> <p>🏠 Gemeinde Schaan</p>	
17.01.24 19:00 Uhr	Triesenberg 02D03	↓ SPIELE UND MEHR	
Stricken neu entdecken: eine alte Kunst kreativ neu belebt Ein Abend für Anfänger		16.01.24 19:00 Uhr	Mauren 02G01
<p>👤 Evelyne Nutt und Caroline Staub</p> <p>📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi</p> <p>🏠 Gemeinde Triesenberg</p>		Lerne Jassen Stöck, Wyss, Stich	
<p>👤 Evelyne Nutt und Caroline Staub</p> <p>📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi</p> <p>🏠 Gemeinde Triesenberg</p>		<p>👤 Mirjam Bless</p> <p>📍 Mauren, Jass Stube, Binzastr. 62</p> <p>🏠 Gemeinde Mauren</p>	
24.01.24 19:00 Uhr	Triesenberg 02D04	08.04.24 09:00 Uhr	Triesenberg 02G02
Japanische Handschuhe stricken Eine etwas andere Art		Zirkus-Woche in den Frühlingsferien Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren	
<p>👤 Evelyne Nutt und Caroline Staub</p> <p>📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi</p> <p>🏠 Gemeinde Triesenberg</p>		<p>👤 Sebastian Gerer</p> <p>📍 Triesenberg, Primarschule, Turnhalle</p> <p>🏠 Gemeinde Triesenberg</p>	
21.02.24 19:00 Uhr	Triesenberg 02D05	15.04.24 18:30 Uhr	Schaan 02G03
Kuscheltiere aus Chenille häkeln Es darf gekuschelt werden		Lerne Schach Das Spiel der Könige verstehen	
<p>👤 Evelyne Nutt und Caroline Staub</p> <p>📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi</p> <p>🏠 Gemeinde Triesenberg</p>		<p>👤 Remo Blum</p> <p>📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p> <p>🏠 Gemeinde Schaan</p>	
13.03.24 19:00 Uhr	Triesenberg 02D06		
Makramee neu entdecken Eine alte Knüpftechnik wiederbelebt			
<p>👤 Evelyne Nutt und Caroline Staub</p> <p>📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi</p> <p>🏠 Gemeinde Triesenberg</p>			
10.04.24 19:00 Uhr	Triesenberg 02D07	 <p>Gesellschaft Erfahren Sie mehr über gesellschaftliche Vielfalt und spannende Interaktionen.</p>	
Interlock-Häkeln Malen mit Nadeln			
<p>👤 Evelyne Nutt und Caroline Staub</p> <p>📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi</p> <p>🏠 Gemeinde Triesenberg</p>			
↓ FLORISTIK		↓ GESCHICHTE, LÄNDER, VÖLKER	
13.03.24 19:00 Uhr	Gamprin 02E01	05.03.24 19:00 Uhr	Schaan 03A01
Vogelnest im Gipsei Gestalten mit Naturmaterial		«Alle Macht dem Volk!» Wie wird China eigentlich regiert? Vortrag von Dr. Peter Geiger	
<p>👤 Christina Hunziker</p> <p>📍 Gamprin, Vereinshaus</p> <p>🏠 Gemeinde Gamprin</p>		<p>👤 Dr. Peter Geiger</p> <p>📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal</p>	
03.05.24 19:00 Uhr	Gamprin 02E02		
Trockenblumenlicht in der Schale Gestalten mit Naturmaterial			
<p>👤 Christina Hunziker</p> <p>📍 Gamprin, Vereinshaus</p> <p>🏠 Gemeinde Gamprin</p>			

15.04.24 19:00 Uhr	Schaan 03A02
Liechtenstein und Tschechien, eine besondere Beziehung Eine fünfteilige Veranstaltungsreihe mit Vorträgen und Filmvorführungen	
<p>👤 lic.phil.I.; M.A.S. Arthur Brunhart</p> <p>📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	
16.05.24 07:00 Uhr	Tschechien 03A03
Kulturreise nach Tschechien Kultur, Geschichte und Lebensart in einem Reiseprogramm vereint	
<p>👤 lic.phil.I.; M.A.S. Arthur Brunhart</p> <p>📍 Tschechien</p>	
↓ WIRTSCHAFT UND SOZIALES	
17.01.24 15:00 Uhr	Schaanwald 03B01
Besuch bei Liechtensteins Pionieren: Kaiser AG Ein wichtiger Fahrzeugbauer in der Region	
<p>👤 Benjamin Burkhardt</p> <p>📍 Schaanwald, Kaiser AG</p>	
31.01.24 19:00 Uhr	Vaduz 03B02
Filmpierlen aus Liechtenstein: Im Wunderland Ein Film von Daniella Marxer über Liechtenstein im Jahr 2000	
<p>👤 Daniella Marxer</p> <p>📍 Vaduz, Altes Kino</p>	
07.02.24 15:00 Uhr	Buchs 03B03
Besuch bei Liechtensteins Pionieren: Labor Dr. Risch Ein Familienunternehmen aus Liechtenstein betreibt 24 Labore in der ganzen Schweiz.	
<p>👤 Nathalie Rissi</p> <p>📍 Buchs, Labor Dr. Risch, Lagerstr. 30</p>	
22.02.24 19:00 Uhr	Schaan 03B04
Generation Always-on: Aufwachsen in einer digitalen Lebenswelt Der Einfluss von Sozialen Medien auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen	
<p>👤 Daniel Betschart und Alexandra Schiedt</p> <p>📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal</p>	
28.02.24 19:00 Uhr	Vaduz 03B05
Filmpierlen aus Liechtenstein: Alpsommer Guschg, 2011 Herausforderungen eines genossenschaftlichen Milchwirtschaftsbetriebes	
<p>👤 Norbert Jansen und Daniel Schierscher</p> <p>📍 Vaduz, Altes Kino</p>	
10.06.24 17:30 Uhr	Schaan 03B06
Waldbegehung mit dem Förster Waldentwicklung im Klimawandel	
<p>👤 Gerhard Konrad</p> <p>📍 Schaan, Spielplatz Dux</p>	



Persönlichkeit

Wachsen Sie in Ihrer
Persönlichkeit und entfalten
Sie Ihr volles Potenzial.

↓ PERSÖNLICHKEIT

23.01.24 18:30 Uhr Schaan 04A01

Die Macht meiner Gedanken, Grundkurs

Gedanken kontrollieren und
gewinnbringend einsetzen

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.02.24 08:30 Uhr Schaan 04A02

Schlaue Köpfe lernen richtig, Grundkurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler
von 10 bis 14 Jahre

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏛️ Gemeinde Schaan

29.02.24 18:30 Uhr Schaan 04A03

Wenn der Körper spricht

Körpersprache, authentisch
sein und kommunizieren

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

02.03.24 08:30 Uhr Schaan 04A04

Schlaue Köpfe lernen richtig, Aufbaukurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler
von 10 bis 14 Jahre

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏛️ Gemeinde Schaan

10.03.24 14:00 Uhr Vaduz 04A05

Clown-Workshop für Erwachsene

Eintauchen in die Welt der Clownerie

👤 Bálint Kostyál
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Aula
🏛️ Gemeinde Vaduz

14.03.24 19:00 Uhr Schaan 04A06

Stefan Verra:

Körpersprache gendert nicht

Andere verstehen. Besser wirken.

👤 Stefan Verra
📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal

15.04.24 18:30 Uhr Schaan 04A07

Die Macht meiner Gedanken, Aufbaukurs

Vertiefung der Gedankenausrichtung zu
einer erfolgreichen Lebensorientierung

👤 Margit Hinterreiter
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.04.24 18:30 Uhr Schaanwald 04A08

Gedächtnistricks aus der Werkzeugkiste

Das Merktechnikseminar

👤 Robin Egloff
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»
🏛️ Gemeinde Mauren

07.06.24 13:30 Uhr Schaan 04A09

Vorbereitung auf die Pensionierung

Impulse und Informationen zum
nächsten Lebensabschnitt

👤 Jakob Gstöhl, Adrian Berger, Daniel Erni,
Christoph Wanger und Tatjana Kolzoff
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ IMAGE UND STYLING

24.02.24 13:30 Uhr Balzers 04B01

Schminkkurs

Tipps rund um Concealer, Rouge,
Lippenstift, Eye-Liner & Co.

👤 Carlotta Wössner-Wanger
📍 Balzers, Lotta Style
🏛️ Gemeinde Balzers

16.03.24 13:30 Uhr Balzers 04B02

Farbberatung

Kleine Veränderung, grosse Wirkung

👤 Carlotta Wössner-Wanger
📍 Balzers, Lotta Style
🏛️ Gemeinde Balzers

↓ PARTNERSCHAFT, ERZIEHUNG

17.04.24 19:00 Uhr Schaan 04C01

Pubertät... Wenn Erziehen nicht mehr geht

Zwischen knallenden Türen
und grossen Gefühlen

👤 Tamara Testor
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

19.06.24 19:00 Uhr Schaan 04C02

Echt Familie

Familie individuell und authentisch leben

👤 Tamara Testor
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ THEOLOGIE, PHILOSOPHIE

18.04.24 19:00 Uhr Schaan 04D01

Leben und Wirken von Pfarrer Franz Näscher (1938-2020)

Vortrag und Würdigung

👤 Peter Vogt
📍 Schaan, Kloster St. Elisabeth

↓ LEBENSGESTALTUNG UND PFLEGE

09.03.24 09:00 Uhr Schaan 04E01

Praktische Hospizarbeit: Baustein 3

Fachkompetenz im Umgang mit Schwer-
kranken Sterbenden und Hinterbliebenen

👤 Franz Jehle, Maria Lackner
Mag.phil. Michael Rogner,
Dr.med. Friedrich von Bültzingslöwen
und Benedikt Jehle
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Monja Camponovo

Gemeindeverantwortliche Vaduz

«Einen Nachmittag lang können
Interessierte in die faszinierende Welt
der Clownerie eintauchen. Dabei machen
sie im **Clown-Workshop für Erwachsene
(04A05)** eine humorvolle und fantastische
Entdeckungsreise zu den innersten Emotionen,
Stärken und Schwächen.»



Mensch & Natur

Ergünden Sie Ihr Bedürfnis nach Natürlichkeit und der Fülle eigener Emotionen.

07.03.24 18:00 Uhr Mauren 06A01

Indigo: Färben mit dem König der Farbstoffe

Alte Traditionen neu entdeckt

👤 Alexandra Milesi
📍 Mauren, Saalküche Gemeindesaal
🏠 Gemeinde Mauren

12.03.24 18:30 Uhr Schellenberg 06A02

Duft-Geschichten

Aromapflege mit ätherischen Ölen

👤 Ursula Bürgi
📍 Schellenberg, Begegnungsraum, Hintereingang Kirche
🏠 Gemeinde Schellenberg

21.03.24 18:00 Uhr 06A03

Senf, natürlich hausgemacht

Rezepturen zum Verschenken und selbst geniessen

👤 Alexandra Milesi
📍 Mauren, Saalküche
🏠 Gemeinde Mauren

15.04.24 18:00 Uhr Balzers 06A04

Wildkräuterspaziergang um Balzers

Mit der Kraft der Natur in den Frühling

👤 Marina Rutishauser
📍 Balzers, Alter Pfarrhof
🏠 Gemeinde Balzers

18.04.24 18:00 Uhr Gamprin 06A05

Heilpflanzen in der Naturkosmetik

Einstieg in die Pflege aus der Natur

👤 Alexandra Milesi
📍 Gamprin, Vereinshaus
🏠 Gemeinde Gamprin

24.04.24 14:00 Uhr Schaan 06A06

Die Kunst des Pendelns

Eine Einführung mit Dr. Andrea Fischbacher

👤 Dr. phil. I Andrea Fischbacher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.04.24 18:00 Uhr Gamprin 06A07

Sanfte Naturkosmetik selbstgemacht

Körperpflege mit Kräutern und natürlichen Rohstoffen

👤 Alexandra Milesi
📍 Gamprin, Vereinshaus
🏠 Gemeinde Gamprin

11.05.24 09:00 Uhr Triesenberg 06A08

Rundgang Naturlehrpfad Triesenberg

Eintauchen in die wunderbare Natur

👤 Christian Schädler
📍 Triesenberg, Treffpunkt im Dorfzentrum bei der Gemeindeverwaltung
🏠 Gemeinde Triesenberg

25.05.24 10:00 Uhr Schaan 06A09

Die Kunst des Pendelns, Aufbaukurs

Vertiefung mit Dr. Andrea Fischbacher

👤 Dr. phil. I Andrea Fischbacher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.06.24 07:00 Uhr Triesenberg 06A10

Sensenmähen, Säggässa meeja

Mähen wie früher

👤 Christian Schädler
📍 Triesenberg, Bushaltestelle Rizlina
🏠 Gemeinde Triesenberg

12.06.24 17:30 Uhr Grabs 06A11

Heilsames und Kulinarisches aus dem Gartenbeet

Führung durch den Kräutergarten

👤 Alexandra Milesi
📍 Grabs, Kräutergarten Wurzelwerk

13.06.24 17:30 Uhr Schaan 06A12

Spaziergang durch die Gärten der Stein Egerta

Besichtigung des ersten Gartendenkmals Liechtensteins

👤 Diana Heeb-Fehr
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.06.24 16:30 Uhr Gamprin 06A13

Wildkräuter am Wegesrand

Begegnen, kennen, benennen, verwenden

👤 Helene Kind-Thoeny
📍 Gamprin, Gemeindehaus
🏠 Gemeinde Gamprin

15.06.24 07:00 Uhr 06A14

Gartenfahrt: Frühling in Graubünden

Genuss und Inspiration für Garten-Enthusiasten

👤 Hildegard Jehle
📍 Gärten in Graubünden

18.05.24 05:00 Uhr 06A15

Gartenfahrt: in den Süden Deutschlands

Schönheit trifft Biodiversität

👤 Hildegard Jehle
📍 Gärten in Süddeutschland

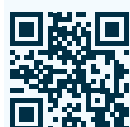


Angelika Kessel

Gemeindevorstandliche Triesenberg

«Wir alle kennen sie, doch kaum einer kann noch richtig damit umgehen. Mit dem Kurs **Sensenmähen (06A10)** ist jede und jeder in der Lage, eine Sense richtig einzustellen und mit der richtigen Technik eine Wiesenfläche zu mähen, so dass es trotz der Anstrengung richtig Spass macht.»





Gesundheit & Körper

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Vitalität. Lernen Sie zu Ruhen und zu Entspannen.



Eliane Vogt

Gemeindeverantwortliche Mauren

«Leckere Rezepte, viele Tipps und kurze Trainings, einfach Lebensqualität spüren, in der **Frühlings-Challenge 40 Tage zuckerfrei (07A09)**. Diese Tage werden belohnt mit Wohlbefinden, Klarheit und neuem Schwung.»

29.01.24 18:00 Uhr Schaan 07A05

Autogenes Training

Grundkurs nach Prof. Dr. Schultz

👤 Charlotte Ender
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.01.24 18:30 Uhr Schaan 07A06

Alles Wurscht? Oder ist Ernährung mehr als nur Essen?

Eine Reise durch unser Ernährungssystem

👤 Mag. Dr. Theres Rathmanner und Dr. Judith Riedel
📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal

31.01.24 18:30 Uhr Schaan 07A07

Meditation

Auszeit für mich!

👤 Charlotte Ender
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.02.24 18:30 Uhr Schaan 07A08

Vortrag: Zuckerfrei, die Frühlings-Challenge

Neuer Schwung und Wohlbefinden

👤 Eliane Vogt
📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal

06.02.24 18:30 Uhr Triesen 07A11

Wald-Yoga im Winter-Farbenwald

Yoga in der Natur mit Atemübungen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Forstwerkhof

20.02.24 18:15 Uhr Sevelen 07A12

Atem-Rhythmus: Lebensfreude

Den eigenen Rhythmus im Leben finden

👤 Ute Blapp
📍 Sevelen, Atemstunde, Ute Blapp

20.02.24 18:30 Uhr Triesen 07A13

Wald-Yoga im Winter-Farbenwald

Yoga in der Natur mit Atemübungen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Forstwerkhof

23.02.24 18:00 Uhr Schaan 07A14

Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditations-Seminar

👤 Maja Bandelier
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.05.24 18:00 Uhr Schaan 07A15

Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditations-Seminar

👤 Maja Bandelier
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.02.24 08:30 Uhr Grabs 07A16

Sanfte Schneeschuhwanderung, achtsam durch die Winterwelt

Hochmoor Gamperfin

👤 Inge Büchel
📍 Grabs, Marktplatz

26.02.24 18:30 Uhr Eschen 07A17

Geführte Meditation mit Klangschalen in Eschen

Entspannendes Frühlingserwachen

👤 Karin Thaler
📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl
🏠 Gemeinde Eschen

12.03.24 18:30 Uhr Planken 07A18

Geführte Meditation mit Klangschalen in Planken

Entspannendes Frühlingserwachen

👤 Karin Thaler
📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum
🏠 Gemeinde Planken

19.01.24 13:00 Uhr Schaan 07A01

Positive Psychologie im Alltag, Aufbau und Anwendung (Lehrgang)

Ausbildung zum Zertifizierten Anwender (Europäische Akademie der Positiven Psychologie)

👤 Elisabeth Walcher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

19.01.24 13:00 Uhr Schaan 07A02

Positive Psychologie Modul 1

Die Kraft der Positiven Emotionen

👤 Elisabeth Walcher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.01.24 08:45 Uhr Schaan 07A03

Vital- und Bewegungstag 2024: Aufrecht durch ein spannendes Leben

Sechs Workshops zum Ausprobieren

👤 Manuela Germana Hiestand, Eliane Vogt, Andrea Cipriano, Tamara Ospelt und Klaus Reiter
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

27.01.24 11:50 Uhr Schaan 07A04

Vital- und Bewegungstag 2024: Mittagessen «Trendige Marktküche»

Austausch mit den Kursleitenden

👤 Eliane Vogt
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

19.02.24 08:00 Uhr Online 07A09

40 Tage zuckerfrei, die Frühlingschallenge 2024

Das Programm zu neuem Schwung und Wohlbefinden

👤 Eliane Vogt
📍 Online, Teilnahme von Büro/Zuhause

06.02.24 18:30 Uhr Triesen 07A10

Wald-Yoga im Winter-Farbenwald (3 Abende)

Yoga in der Natur mit Atemübungen

👤 Inge Büchel
📍 Triesen, Forstwerkhof, Lawenstr. 68



Marlies Engler

Gemeindeverantwortliche Planken

«Meditation mit Klangschalen (07A17 und 07A18) entspannt, regt eine tiefe, gleichmässige Atmung an und trainiert dabei den achtsamen Umgang mit sich selbst.»

<p>27.02.24 18:30 Uhr Triesen 07A19 Wald-Yoga im Winter-Farbenwald Yoga in der Natur mit Atemübungen Inge Büchel Triesen, Forstwerkhof</p>	<p>08.03.24 13:00 Uhr Online 07A26 Positive Psychologie Modul 2 Charakterstärken und ihre Bedeutung im Leben Elisabeth Walcher Online, Teilnahme von Büro/Zuhause</p>	<p>07.05.24 19:00 Uhr Balzers 07A33 Kinder mit Homöopathie begleiten Eine wirkliche Alternative Sandra Frei Balzers, Alter Pfarrhof, Stube Gemeinde Balzers</p>
<p>28.02.24 18:30 Uhr Schaan 07A20 Mit Selbsthypnose leichter abnehmen Hypnose sehen, hören, erleben und erfahren Dr. Gerhard Malin Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>22.03.24 19:00 Uhr Triesen 07A27 Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1 Erfahren, erspüren und erkennen, was mir hilft Cornelia Nutt Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis Gemeinde Triesen</p>	<p>22.05.24 19:00 Uhr Balzers 07A34 Kinesio-Taping, eine moderne Therapiemethode Workshop für medizinische Laien Martin Büchel Balzers, Praxis Physioplus Gemeinde Balzers</p>
<p>17.04.24 18:30 Uhr Schaan 07A21 Refresh-Workshop: Mit Selbsthypnose leichter abnehmen Hypnose sehen, hören, erleben und erfahren Dr. Gerhard Malin Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>25.03.24 18:30 Uhr Schaan 07A28 Speisekarte fürs Gehirn Wie die Ernährung unsere Hirnfunktionen beeinflusst Prof. Dr. Prof. Dr. Nelson Annunciato Schaan, SAL, Kleiner Saal</p>	<p>24.05.24 19:00 Uhr Triesen 07A35 Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 3 Beziehungen von Finger und Zehen Cornelia Nutt Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis Gemeinde Triesen</p>
<p>05.03.24 19:00 Uhr Balzers 07A22 Homöopathische Hausapotheke Eine wirkliche Alternative Sandra Frei Balzers, Alter Pfarrhof, Stube Gemeinde Balzers</p>	<p>23.04.24 17:30 Uhr Mauren 07A29 Mein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern, ohne Diät Ernährung und Bewegung, der Kombinationskurs Eliane Vogt Mauren, Ernährungs- und Bewegungsstudio Eliane Vogt Gemeinde Mauren</p>	<p>08.06.24 09:00 Uhr 07A36 Natur-Yoga und Waldbaden: Achtsamkeit im Wald Wald und Natur spüren, fühlen und genießen Inge Büchel Naturort in der Region, wird vor Kursbeginn gekannt gegeben</p>
<p>07.03.24 18:00 Uhr Schaan 07A23 Vortrag: Fasten nach Hildegard von Bingen Das sanfte Fasten Tamara Alexandra Ospelt und Katalin Wenaweser Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>23.04.24 17:30 Uhr Steg 07A30 Sanfte Abendwanderung und Natur-Yoga im Valünatal Achtsamkeit in der Natur Inge Büchel Steg, Parkplatz Gänglesee</p>	<p>14.06.24 08:30 Uhr 07A37 Positive Psychologie Modul 4 Beziehungen positiv gestalten Elisabeth Walcher Online, Teilnahme von Büro/Zuhause</p>
<p>11.03.24 18:00 Uhr Schaan 07A24 Fastenwoche nach Hildegard von Bingen Bewusstheit und Achtsamkeit pflegen Tamara Alexandra Ospelt und Katalin Wenaweser Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>26.04.24 13:00 Uhr Schaan 07A31 Positive Psychologie Modul 3 Resilienz, gut mit Herausforderungen umgehen Elisabeth Walcher Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>26.02.24 18:00 Uhr Gamprin 07A38 Gesundheit beginnt im Kopf Wie sich Gedanken und Emotionen auf die Gesundheit auswirken Jenny Schwarz Gamprin, Vereinshaus Gemeinde Gamprin</p>
<p>07.03.24 18:30 Uhr Schaan 07A25 Mehr Lebensqualität mit Cranio-Griffen für den Alltag Einstieg in die Methode mit praktischen Übungen MMag. Mag. Patrizia Rusch Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>26.04.24 19:00 Uhr Triesen 07A32 Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 2 Die 26 Sicherheitsenergieschlösser und ihre Bedeutung Cornelia Nutt Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis Gemeinde Triesen</p>	



Corinne Indermaur
 Gemeindevorstandliche Balzers

«Tapes sind heute zur Unterstützung der Muskulatur und Sehnen nicht mehr wegzudenken. Im Kurs **Kinesio-Taping, eine moderne Therapiemethode (07A34)** führt der Profi Schritt für Schritt theoretisch und praktisch in das Prinzip und die optimale Anwendung von Kinesio-Tapes ein.»



Bewegung & Fitness

Ein gesunder Körper ist die Grundlage für Ihr Wohlbefinden, bleiben Sie fit und aktiv.

↓ PILATES

09.01.24 08:15 Uhr Vaduz 08A01
Pilates am Dienstagmorgen
 Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis



Marlies Wohlwend

Gemeindevorstandliche
 Eschen-Nendeln

«Mit dem neuen Trainingskonzept **Stand-up-Pilates (08A11)** wird gezielt Muskulatur aufgebaut und Körperfett verbrannt. Die Beweglichkeit, Körperspannung und somit die Körperhaltung werden merklich verbessert.»

09.04.24 08:15 Uhr Vaduz 08A02
Pilates am Dienstagmorgen
 Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

09.01.24 17:30 Uhr Vaduz 08A03
Pilates am Dienstagabend
 Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

09.04.24 17:30 Uhr Vaduz 08A04
Pilates am Dienstagabend
 Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

10.01.24 08:15 Uhr Vaduz 08A05
Pilates am Mittwochmorgen
 Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

10.04.24 08:15 Uhr Vaduz 08A06
Pilates am Mittwochmorgen
 Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

11.01.24 08:15 Uhr Vaduz 08A07
Pilates am Donnerstagmorgen
 Sanftes, gezieltes, rückschonendes Trainieren für Einsteiger
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

11.04.24 08:15 Uhr Vaduz 08A08
Pilates am Donnerstagmorgen
 Sanftes, gezieltes, rückschonendes Trainieren für Einsteiger
 👤 Tamara Ospelt
 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

11.01.24 19:30 Uhr Vaduz 08A09
Pilates mit Beckenbodentraining
 Für Fortgeschrittene
 👤 Karin Elsensohn
 📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz
 🏢 Gemeinde Vaduz

18.04.24 19:30 Uhr Vaduz 08A10
Pilates mit Beckenbodentraining
 Für Fortgeschrittene
 👤 Karin Elsensohn
 📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz
 🏢 Gemeinde Vaduz

18.01.24 18:30 Uhr Eschen 08A11
Stand-up-Pilates
 Das neue, effektive Trainingskonzept
 👤 Carmen Eggenberger
 📍 Eschen, Primarschule, Aula
 🏢 Gemeinde Eschen

23.01.24 09:30 Uhr Triesen 08A12
Pilates am Morgen in Triesen
 Körperbewusstes und stärkendes Training
 👤 Daniela Feigl
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle
 🏢 Gemeinde Triesen

16.04.24 17:45 Uhr Schaan 08A13
Pilates, the way of life
 Ausgewogenes Ganzkörpertraining
 👤 Carmen Eggenberger
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
 🏢 Gemeinde Schaan

18.04.24 18:00 Uhr Mauren 08A14
Pilates, the way of life
 Ausgewogenes Ganzkörpertraining
 👤 Carmen Eggenberger
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
 🏢 Gemeinde Mauren

↓ YOGA

15.01.24 18:30 Uhr Triesen 08B01
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
 🏢 Gemeinde Triesen

15.01.24 18:30 Uhr Triesen 08B02
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
 🏢 Gemeinde Triesen

22.01.24 18:30 Uhr Triesen 08B03
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
 🏢 Gemeinde Triesen

29.01.24 18:30 Uhr Triesen 08B04
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum
 🏢 Gemeinde Triesen

15.01.24 19:00 Uhr Mauren 08B05
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
 🏢 Gemeinde Mauren

15.04.24 19:00 Uhr Mauren 08B06
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
 🏢 Gemeinde Mauren

17.01.24 17:30 Uhr Ruggell 08B07	27.01.24 10:00 Uhr Triesen 08B15	29.01.24 18:00 Uhr Vaduz 08C06
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis Stefanie Hastrich Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum Gemeinde Ruggell	Mama-Kind- / Papa-Kind-Yoga Bewegung im Alltag verbessern Inge Büchel Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum Gemeinde Triesen	Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit Margot Sele Vaduz, Primarschule Ebenholz Gemeinde Vaduz
17.01.24 19:00 Uhr Ruggell 08B08	01.02.24 17:30 Uhr Eschen 08B16	16.04.24 18:30 Uhr Eschen 08C07
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis Stefanie Hastrich Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum Gemeinde Ruggell	Yoga für den Rücken Back in Motion Andrea Kolb-Marxer Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum Gemeinde Eschen	Kopf-Selbstmassage in 5 Figuren, Tiao Shen Gong Im Gleichgewicht mit Körper und Geist Eva Wagner-Beck Eschen, Primarschule Gemeinde Eschen
17.04.24 17:30 Uhr Ruggell 08B09	02.03.24 08:30 Uhr Triesen 08B17	23.04.24 08:00 Uhr Schaan 08C08
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis Stefanie Hastrich Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum Gemeinde Ruggell	Lu Jong, Tibetisches Yoga Einblicke in das alte Heilyoga Inge Büchel Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum Gemeinde Triesen	Qi Gong am frühen Morgen Den Tag kraftvoll, beweglich und gelassen beginnen Margot Sele Schaan, Raum für Begegnung
17.04.24 19:00 Uhr Ruggell 08B10	29.04.24 15:00 Uhr Davos 08B18	
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis Stefanie Hastrich Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum Gemeinde Ruggell	Drei Tage Frühjahrs-Retreat im Sertigtal bei Davos Loslassen, Entspannen und die Farben des Spätherbstes genießen Inge Büchel Davos-Clavadel, Hotel Walserhuus	
16.01.24 19:00 Uhr Vaduz 08B11		↓ BEWEGUNG & FITNESS
Yoga am Dienstag Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl Olga Meier Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum Gemeinde Vaduz	↓ TAIJIQUAN & QI GONG	08.01.24 16:45 Uhr Vaduz 08D01
16.04.24 19:00 Uhr Vaduz 08B12	16.01.24 17:30 Uhr Bendern 08C01	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
Yoga am Dienstag Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl Olga Meier Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum Gemeinde Vaduz	Tai Chi am Dienstagabend: der weiche Energiefluss Anfänger, Einführung in die Yang-Form Dilxat Tursun Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi	08.01.24 19:00 Uhr Vaduz 08D02
18.01.24 18:40 Uhr Eschen 08B13	18.01.24 17:30 Uhr Bendern 08C02	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
Hatha Yoga Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre! Andrea Kolb-Marxer Eschen, Kindergarten Schönbühl Gemeinde Eschen	Tai Chi am Donnerstagabend: der weiche Energiefluss Anfänger, Einführung in die Yang-Form Dilxat Tursun Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi	11.01.24 17:45 Uhr Vaduz 08D03
20.01.24 10:00 Uhr Triesen 08B14	19.01.24 09:30 Uhr Bendern 08C03	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
Mama-Kind- / Papa-Kind-Yoga Bewegung im Alltag verbessern Inge Büchel Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum Gemeinde Triesen	Tai Chi am Freitagvormittag: der weiche Energiefluss Anfänger, Einführung in die Yang-Form Dilxat Tursun Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi	08.04.24 16:45 Uhr Vaduz 08D04
	24.01.24 17:30 Uhr Schaan 08C04	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
	Qi Gong für Fortgeschrittene Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit Margot Sele Schaan, Raum für Begegnung	11.04.24 17:45 Uhr Vaduz 08D06
	24.01.24 18:45 Uhr Schaan 08C05	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
	Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit Margot Sele Schaan, Raum für Begegnung	08.01.24 17:45 Uhr Vaduz 08D07
		Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln Das andere Training Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis

<p>08.04.24 17:45 Uhr Vaduz 08D08</p> <p>Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln Das andere Training</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>09.04.24 18:45 Uhr Vaduz 08D17</p> <p>Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend Fasziendehnen gegen Schmerzen</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>11.01.24 12:15 Uhr Vaduz 08D28</p> <p>Faszien-Yoga am Donnerstagmittag Für einen elastischen und straffen Körper</p> <p>👤 Andrea Cipriano 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p>09.01.24 12:15 Uhr Vaduz 08D09</p> <p>Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag Fasziendehnen gegen Schmerzen</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>09.01.24 19:05 Uhr Schaan 08D18</p> <p>Faszien-Yoga Federn, Dehnen, Schwingen</p> <p>👤 Manuela Germana Hiestand 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>18.04.24 12:15 Uhr Vaduz 08D29</p> <p>Faszien-Yoga am Donnerstagmittag Für einen elastischen und straffen Körper</p> <p>👤 Andrea Cipriano 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p>09.04.24 12:15 Uhr Vaduz 08D10</p> <p>Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag Fasziendehnen gegen Schmerzen</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>16.04.24 19:05 Uhr Schaan 08D19</p> <p>Faszien-Yoga Federn, Dehnen, Schwingen</p> <p>👤 Manuela Germana Hiestand 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>11.01.24 16:30 Uhr Vaduz 08D30</p> <p>Golf-Winterfitness am Donnerstagnachmittag Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p>09.01.24 13:30 Uhr Vaduz 08D11</p> <p>Golf-Winterfitness am Dienstagnachmittag Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>10.01.24 09:30 Uhr Vaduz 08D20</p> <p>Fit & Stretch ab 66 Gesundheitliches Ganzkörpertraining</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>11.01.24 18:45 Uhr Vaduz 08D31</p> <p>Rückenfit Das andere Training</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p>09.01.24 16:15 Uhr Vaduz 08D12</p> <p>Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen Das effektive Training nach Liebscher & Bracht</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>10.04.24 09:30 Uhr Vaduz 08D21</p> <p>Fit & Stretch ab 66 Gesundheitliches Ganzkörpertraining</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>11.04.24 18:45 Uhr Vaduz 08D32</p> <p>Rückenfit Das andere Training</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>
<p>09.04.24 16:15 Uhr Vaduz 08D13</p> <p>Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen Das effektive Training nach Liebscher & Bracht</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>10.01.24 13:30 Uhr Vaduz 08D22</p> <p>Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht Muskeln stärken, Muskeln strecken</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>18.01.24 08:30 Uhr Eschen 08D33</p> <p>Muskelaufbau mit dem eigenen Körper Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper</p> <p>👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle 🏘 Gemeinde Eschen</p>
<p>09.01.24 18:00 Uhr Schaan 08D14</p> <p>Bewegter Rücken, absolut einfach und sehr wirkungsvoll Das moderne Training, das wirklich für alle geeignet ist.</p> <p>👤 Manuela Germana Hiestand 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>10.04.24 13:30 Uhr Vaduz 08D23</p> <p>Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht Muskeln stärken, Muskeln strecken</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>18.01.24 19:00 Uhr Vaduz 08D34</p> <p>Cantienica: Körperstärkung, Körperintelligenz Das Training für hohe Ansprüche und wenig Zeit</p> <p>👤 Martina Tranninger 📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel 🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p>16.04.24 18:00 Uhr Schaan 08D15</p> <p>Bewegter Rücken, absolut einfach und sehr wirkungsvoll Das moderne Training, das wirklich für alle geeignet ist.</p> <p>👤 Manuela Germana Hiestand 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>	<p>10.01.24 17:45 Uhr Vaduz 08D24</p> <p>Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend Emotionen & Exercise</p> <p>👤 Andrea Cipriano 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>18.04.24 19:00 Uhr Vaduz 08D35</p> <p>Cantienica: Körperstärkung, Körperintelligenz Das Training für hohe Ansprüche und wenig Zeit</p> <p>👤 Martina Tranninger 📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel 🏘 Gemeinde Vaduz</p>
<p>09.01.24 18:45 Uhr Vaduz 08D16</p> <p>Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend Fasziendehnen gegen Schmerzen</p> <p>👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>17.04.24 17:45 Uhr Vaduz 08D25</p> <p>Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend Emotionen & Exercise</p> <p>👤 Andrea Cipriano 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	<p>19.01.24 17:30 Uhr Eschen 08D36</p> <p>Kraft Workout 40plus Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank</p> <p>👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle 🏘 Gemeinde Eschen</p>
	<p>10.01.24 19:00 Uhr Vaduz 08D26</p> <p>Faszien-Yoga am Mittwochabend Für einen elastischen und straffen Körper</p> <p>👤 Andrea Cipriano 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	
	<p>17.04.24 19:00 Uhr Vaduz 08D27</p> <p>Faszien-Yoga am Mittwochabend Für einen elastischen und straffen Körper</p> <p>👤 Andrea Cipriano 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>	

<p>23.01.24 18:30 Uhr Eschen 08D37 Fit im Rücken, ganzheitliches Körpertraining für Frau und Mann Der Rumpf als Herz unserer Bewegung 👤 Andrea Kolb-Marxer 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl 🏠 Gemeinde Eschen</p>	<p>30.01.24 19:00 Uhr Malbun 08D44 Genussreiche Schneeschuhwanderung für alle Pures Wintervergnügen 👤 Michael Bargetze 📍 Malbun, Touristeninformation 🏠 Gemeinde Triesenberg</p>	<p>14.05.24 19:00 Uhr Vaduz 08D51 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏠 Gemeinde Vaduz</p>
<p>25.01.24 18:30 Uhr Malbun 08D38 Schneeschuhtour für alle Schnuppertour 👤 Michael Bargetze 📍 Malbun, Touristeninformation 🏠 Gemeinde Triesenberg</p>	<p>23.02.24 18:30 Uhr Nendeln 08D45 Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen Einblick gewinnen in das vielfältige System 👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p>18.05.24 09:00 Uhr Vaduz 08D52 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏠 Gemeinde Vaduz</p>
<p>27.01.24 09:00 Uhr Schaan 08D39 Vital- und Bewegungstag 2024: Muskelaufbau mit dem Körper Stabilität und Stärke 👤 Eliane Vogt 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p>	<p>19.04.24 18:30 Uhr Nendeln 08D46 Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen Einblick gewinnen in das vielfältige System 👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>	<p>21.05.24 19:00 Uhr Vaduz 08D53 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏠 Gemeinde Vaduz</p>
<p>27.01.24 10:00 Uhr Schaan 08D40 Vital- und Bewegungstag 2024: Gesunde Füsse, geschmeidige Knie Das Training für Beweglichkeit 👤 Manuela Germana Hiestand 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p>	<p>20.04.24 10:00 Uhr Schaan 08D47 Grundkurs Fahrsicherheit mit dem E-Bike Bike-Beherrschung in jeder Situation 👤 Gary Metz 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch 🏠 Gemeinde Schaan</p>	<p>↓ WORKOUT & KONDITION</p>
<p>27.01.24 11:00 Uhr Schaan 08D41 Vital- und Bewegungstag 2024: Gelenkige Hüften, beweglicher Rücken Das Training für bessere Koordination 👤 Andrea Cipriano 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p>	<p>23.04.24 19:00 Uhr Vaduz 08D48 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏠 Gemeinde Vaduz</p>	
<p>27.01.24 13:15 Uhr Schaan 08D42 Vital- und Bewegungstag 2024: Schmerzfreier Nacken, entspannte Schultern Körpergefühl und Haltung verbessern 👤 Tamara Ospelt 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p>	<p>30.04.24 19:00 Uhr Vaduz 08D49 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏠 Gemeinde Vaduz</p>	<p>15.01.24 08:45 Uhr Ruggell 08E05 Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen Der Name ist Programm 👤 Sabrina Nachbaur 📍 Ruggell, Vereinshaus, Judoraum 🏠 Gemeinde Ruggell</p>
<p>27.01.24 14:10 Uhr Schaan 08D43 Vital- und Bewegungstag 2024: Fit & Stretch, von Kopf bis Fuss geschmeidig Positive Auswirkungen auf Ihr Körpergefühl 👤 Manuela Germana Hiestand 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p>	<p>04.05.24 09:00 Uhr Vaduz 08D50 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau 🏠 Gemeinde Vaduz</p>	<p>15.04.24 08:45 Uhr Ruggell 08E06 Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen Der Name ist Programm 👤 Sabrina Nachbaur 📍 Ruggell, Vereinshaus, Judoraum 🏠 Gemeinde Ruggell</p>
		<p>16.01.24 19:00 Uhr Ruggell 08E07 Fatburner-Bauchkiller am Dienstag Der Name ist Programm 👤 Sabrina Nachbaur 📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum 🏠 Gemeinde Ruggell</p>
		<p>↓ Tanzen</p>
		<p>16.01.24 18:30 Uhr Triesen 08F01 Salsa Cubana II am Dienstagabend Für leicht Fortgeschrittene 👤 Massimo Daniele 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunstbühne 🏠 Gemeinde Triesen</p>



Nicole Mestre Cuello
Gemeindevorantwörtliche Triesen

«Salsa steht für Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit. Gleichzeitig ist es ein hervorragendes Gegengewicht zum Alltag. Es entsteht Entspannung, während das Feuer für das Tanzen beim Kurs **Salsa Cubana (08F06)** geweckt wird.»

30.01.24 19:30 Uhr Gamprin 08F02

Tanzkurs für Anfänger

Discofox, langsamer Walzer,
Cha-Cha-Cha & Co

👤 Maria Sigg
📍 Gamprin, Vereinshaus
👥 Gemeinde Gamprin

21.02.24 19:00 Uhr Gamprin 08F03

Afro Dance

Alle Niveaus

👤 Maria Schweigl
📍 Gamprin, Vereinshaus
👥 Gemeinde Gamprin

22.03.24 19:30 Uhr Vaduz 08F04

Jive, Boogie-Woogie & Rock ,n' Roll

Crash-Kurs zum Kennenlernen

👤 Madeleine Derungs und Marbod Lins
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2
👥 Gemeinde Mauren

20.03.24 19:00 Uhr Gamprin 08F05

Tanz dich ins Leben

Freies Tanzen als Wesensausdruck

👤 Elisabeth Brühwiler
📍 Gamprin, Vereinshaus
👥 Gemeinde Gamprin

16.04.24 18:30 Uhr Triesen 08F06

Salsa Cubana am Dienstagabend

Für Anfänger

👤 Massimo Daniele
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne
👥 Gemeinde Triesen

CHF 500 für Ihre Weiterbildung.



Rom

Sa, 2. bis Fr, 08.11.2024
Kultur- und Studienreise
mit Karl-Anton Wohlwend
24H-01D01



Köln

Do, 18. bis So, 21.04.2024
Kultur- und Studienreise
mit Stefan Kraus
24F-01D01



Stein Egerta Reisen

In diesem Jahr bieten wir
vier Reisen an, melden Sie
sich jetzt an. Die Anzahl
der Plätze ist limitiert.

bildet.



Tschechien

Do, 16. bis Di, 21.05.2024
Kultur- und Studienreise
mit Arthur Brunhart
24F-03A03



**Island mit
7 Sinnen erleben**

Sa, 12. bis So, 20.10.2024
mit Inge Büchel
24F-06A16





Ernährung, Essen & Kulinarik

Lernen Sie exotische Rezepte und eine richtige Ernährung.

19.01.24 19:00 Uhr Balzers 09A01

Fermentieren von Gemüse, Sauerkraut, Kimchi & Co

Schmackhaft, haltbar und gesund

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

20.01.24 09:00 Uhr Schaan 09A02

Wurst für Anfänger

Vormittagsworkshop:
Grundkenntnisse des Wurstens

👤 Peter Knöpfel
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏠 Gemeinde Schaan

27.01.24 09:00 Uhr Schaan 09A03

Kochen 55+: Alte Gemüsesorten neu interpretiert

Trendige Marktküche zum Vital- und Bewegungstag 2024

👤 Klaus Reiter
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

08.02.24 18:00 Uhr Gamprin 09A04

Ramen, Japanische Suppe mit Nudeln

Essen wie in Japan

👤 Katrin Yamaguchi
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

20.02.24 18:00 Uhr Triesen 09A05

Wok and Roll: asiatisch angehaucht

Vielseitig, vital, lecker, würzig

👤 Werner Vögel
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Triesen

22.02.24 17:30 Uhr Schaan 09A06

Kochen und gut essen

Menüs, die gut zum Nachkochen sind.

👤 Peter Knöpfel
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏠 Gemeinde Schaan

24.02.24 09:00 Uhr Schaan 09A07

Knödel, eine runde Sache

Leckereien, die es in sich haben!

👤 Ursula Bachmann
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏠 Gemeinde Schaan

02.03.24 11:00 Uhr Balzers 09A08

Sushi zubereiten

Einführung in die japanische Sushi-Welt

👤 Akiko Sawamoto
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

04.03.24 18:00 Uhr Schaan 09A09

Proteinreiche Desserts

Schlemmen mit gutem Gewissen

👤 Vanessa Walch
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏠 Gemeinde Schaan

07.03.24 18:00 Uhr Gamprin 09A10

Ramen, Japanische Suppe mit Nudeln

Essen wie in Japan

👤 Katrin Yamaguchi
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

09.03.24 08:30 Uhr Balzers 09A11

Cookies backen

Überraschend vielfältig und so lecker

👤 Edith Nägele
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

15.03.24 18:00 Uhr Triesen 09A12

Männer an den Herd: Steak & Co.

Macht Lust nach mehr

👤 Werner Vögel
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Triesen

21.03.24 18:00 Uhr Gamprin 09A13

Gyoza, Japanische Teigtaschen

Essen wie in Japan

👤 Katrin Yamaguchi
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

20.04.24 19:00 Uhr Balzers 09A14

Kreative Fischküche, regional und variantenreich

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

23.04.24 18:00 Uhr Triesen 09A15

Wirtshausküche

Kulinarische Kindheitserinnerungen

👤 Werner Vögel
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Triesen

24.04.24 15:00 Uhr Gamprin 09A16

Kinder-Kochkurs

Mit Begeisterung zur gesunden Ernährung

👤 Eliane Vogt
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche
🏠 Gemeinde Gamprin

29.04.24 19:00 Uhr Schaan 09A17

Wohlfühlküche: Was macht satt und schlank?

Vegetarisch kochen für den Alltag

👤 Eliane Vogt
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
🏠 Gemeinde Schaan

08.05.24 19:00 Uhr Balzers 09A18

Burger für Geniesser, Geschmack pur

Frisch, köstlich und besonders

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

15.05.24 19:00 Uhr Eschen 09A19

Essen zum Mitnehmen

Gesunde Snacks fürs Büro, Schule und unterwegs

👤 Eliane Vogt
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland
🏠 Gemeinde Eschen

21.05.24 18:00 Uhr Triesen 09A20

Kreativ kochen neu erleben

Vielseitig, vital, lecker, würzig

👤 Werner Vögel
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Triesen

23.05.24 19:00 Uhr Balzers 09A21

Trendige Gemüseküche: modern, fein, einfach

Neu entdeckt und kreativ verpackt

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers

14.06.24 19:00 Uhr Balzers 09A22

Regionale Küche, frisch, kreativ und vielseitig

Genussreicher, nachhaltiger Frische-Zauber aus der Region

👤 Klaus Reiter
📍 Balzers, Realschule, Schulküche
🏠 Gemeinde Balzers



Simone Sulser

Gemeindeverantwortliche
Gamprin/Bendern

«Selber kochen im **Kinder-Kochkurs (09A15)** ist ein tolles Erlebnis, welches Kindern spielerisch das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel näherbringt. So lernen sie früh, dass Selbstgemachtes besser als Fastfood schmeckt.»



Sprachen

Das Sprachenlernen öffnet Türen zu neuen Abenteuern. Wohin möchten Sie?

↓ DEUTSCH

08.01.24 18:00 Uhr Vaduz 10A01

Kostenlose Kursberatung für Deutschkurse

Welcher Deutschkurs ist für mich der richtige?

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

09.01.24 17:30 Uhr Vaduz 10A02

Deutsch A1+ Intensiv, Modul 1

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

20.02.24 17:30 Uhr Vaduz 10A03

Deutsch A1+ Intensiv, Modul 2

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

13.01.24 10:15 Uhr Schaan 10A04

Deutsch A2, Modul 2

Deutsch am Samstagvormittag
👤 Liselotte Berger
📍 Schaan, Amt für Soziale Dienste

13.01.24 08:30 Uhr Schaan 10A05

Deutsch A2, Modul 3

Deutsch am Samstagvormittag
👤 Liselotte Berger
📍 Schaan, Amt für Soziale Dienste

09.01.24 20:00 Uhr Vaduz 10A06

Deutsch A2+ Intensiv, Modul 1

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

20.02.24 20:00 Uhr Vaduz 10A07

Deutsch A2+ Intensiv, Modul 2

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

10.01.24 17:30 Uhr Vaduz 10A08

Deutsch B1+ Intensiv, Modul 1

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

21.02.24 17:30 Uhr Vaduz 10A09

Deutsch B1+ Intensiv, Modul 2

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

11.01.24 08:30 Uhr Vaduz 10A10

Deutsch B2

Vormittagskurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

10.01.24 20:00 Uhr Vaduz 10A11

Deutsch B2+ Intensiv, Modul 1

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

21.02.24 20:00 Uhr Vaduz 10A12

Deutsch B2+ Intensiv, Modul 2

Abendkurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

10.01.24 08:30 Uhr 10A13

Deutsch C1+

Vormittagskurs
👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus oder online

24.04.24 18:00 Uhr Vaduz 10A14

Prüfungsvorbereitung Deutsch A2

Fit für die Prüfung Deutsch
ÖSD Zertifikat A2

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

25.04.24 18:00 Uhr Vaduz 10A15

Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Fit für die Prüfung Deutsch
ÖSD Zertifikat B1

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

26.04.24 18:00 Uhr Vaduz 10A16

Prüfungsvorbereitung Deutsch B2

Fit für die Prüfung Deutsch
ÖSD Zertifikat B2

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

04.06.24 08:30 Uhr Schaan 10A17

Deutsch-Prüfung A2

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse
👤 ÖSD-Prüfungsexperten/innen
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.06.24 08:30 Uhr Schaan 10A18

Deutsch-Prüfung B1

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse
👤 ÖSD-Prüfungsexperten/innen
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.06.24 08:30 Uhr Schaan 10A19

Deutsch-Prüfung B2

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse
👤 ÖSD-Prüfungsexperten/innen
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ ENGLISCH

12.01.24 08:30 Uhr Vaduz 10B01

Englisch für Leicht Fortgeschrittene (A2)

Freude an der Sprache bekommen
👤 Mathias Ospelt
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

12.01.24 10:15 Uhr Vaduz 10B02

Englisch für Anfänger (A1)

Jetzt mit Englisch starten
👤 Mathias Ospelt
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus

19.02.24 17:45 Uhr Vaduz 10B03

English for Pre-Intermediate Level A2/B1

Activate and pep up your English
👤 Marion Häusler
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ FRANZÖSISCH

23.01.24 18:00 Uhr Vaduz 10C01

Et si nous parlions ensemble ...

Conversation française, niveau B2-C1
👤 Fanny Cavalon
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

23.01.24 19:45 Uhr Vaduz 10C02

Französisch: leichte Konversation

Auffrischkurs A2-B1
👤 Fanny Cavalon
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

04.03.24 19:45 Uhr Vaduz 10C03

Intensivwoche Französisch

Auffrischkurs A2-B1
👤 Fanny Cavalon
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ ARABISCH

08.01.24 18:00 Uhr Vaduz 10E01

Arabisch für leicht Fortgeschrittene II (A1)

Bist du Araber?
👤 Khamis Hassan
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

08.01.24 19:00 Uhr Vaduz 10E02

Schnupperkurs Arabisch

Den Einstieg in die Sprache finden
👤 Khamis Hassan
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

09.01.24 18:00 Uhr Vaduz 10E03

Arabisch für Anfänger

Ahlan wa Sahlan
👤 Khamis Hassan
📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

<p>↓ CHINESISCH</p> <p>10.01.24 18:00 Uhr Vaduz 10F01 Chinesisch lernen: Informelles Treffen Abprache unter potentiellen Teilnehmenden zum Kursangebot Hongyan Kong-Näff Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>17.01.24 17:30 Uhr Vaduz 10F02 Chinesisch für Anfänger Basiswissen einfach erlernen Hongyan Kong-Näff Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>17.01.24 19:15 Uhr Vaduz 10F03 Chinesisch für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene Grundkenntnisse werden vertieft Hongyan Kong-Näff Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p>	<p>22.02.24 09:00 Uhr Schaanwald 10G08 Italienisch 55plus: Fortgeschrittene B2 Facendo progressi Tamara Mattle Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»</p> <p>22.02.24 17:30 Uhr Vaduz 10G09 Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2 Abendkurs im Oberland Tamara Mattle Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>23.02.24 08:45 Uhr Schaan 10G10 Italienisch für Fortgeschrittene (B1/B2) Vormittagskurs am Freitag Simona Beck Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p> <p>04.03.24 12:15 Uhr Vaduz 10G11 Italienisch für leicht Fortgeschrittene Montagmittag A1/A2 in Vaduz Tamara Mattle Vaduz, Altes Pfarrhaus</p>	<p>↓ RUSSISCH</p> <p>07.02.24 18:30 Uhr Vaduz 10I01 Russisch für Anfänger A1, Modul 2 Einfacher Einstieg ins Russisch Julia Buttgerit Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>07.02.24 19:30 Uhr Vaduz 10I02 Russisch für Anfänger A1 Einfacher Einstieg ins Russisch Julia Buttgerit Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>08.02.24 18:00 Uhr Vaduz 10I03 Russisch für Fortgeschrittene 20 Russisch mit viel Power Julia Buttgerit Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>08.02.24 19:15 Uhr Vaduz 10I04 Russisch für Fortgeschrittene 10 Russisch mit viel Power Julia Buttgerit Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p>
<p>↓ ITALIENISCH</p> <p>22.01.24 18:30 Uhr Eschen 10G01 Italienisch für Anfänger Abendkurs im Unterland Tamara Mattle Eschen, Schulzentrum Unterland</p> <p>23.01.24 19:30 Uhr Vaduz 10G02 Italienisch für Anfänger Primi passi in italiano Manuela Dimiccoli Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>07.02.24 15:00 Uhr Schaan 10G03 Italienisch 55plus: Konversationskurs Fortgeschrittene A2/B1 Stressfrei Italienisch lernen Tamara Mattle Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p> <p>19.02.24 08:45 Uhr Vaduz 10G04 Italienisch für leicht Fortgeschrittene (B1) Vormittagskurs am Montag Simona Beck Vaduz, Altes Pfarrhaus</p> <p>20.02.24 09:00 Uhr Schaan 10G05 Italienisch für Fortgeschrittene (B1+) Vormittagskurs am Dienstag Simona Beck Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p> <p>20.02.24 14:00 Uhr Vaduz 10G06 Italienisch für Fortgeschrittene (B1) Nachmittagskurs am Dienstag Simona Beck Vaduz, Altes Pfarrhaus</p> <p>21.02.24 09:00 Uhr Vaduz 10G07 Italienisch für den Urlaub Unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur Simona Beck Vaduz, Altes Pfarrhaus</p>	<p>05.03.24 12:00 Uhr Vaduz 10G12 Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2 Kurs in Vaduz Tamara Mattle Vaduz, Altes Pfarrhaus</p> <p>05.03.24 17:30 Uhr Eschen 10G13 Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2 Abendkurs im Unterland Tamara Mattle Eschen, Schulzentrum Unterland</p> <p>05.03.24 18:45 Uhr Eschen 10G14 Italienisch für Anfänger, Modul 2 Abendkurs im Unterland Tamara Mattle Eschen, Schulzentrum Unterland</p>	<p>↓ SPANISCH</p> <p>19.02.24 18:00 Uhr Vaduz 10J01 Spanisch B1, Modul 9 Hablamos español Paola De Rito de Kaufmann Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr</p> <p>19.02.24 19:45 Uhr Vaduz 10J02 Spanisch für Anfänger A1, Modul 1 Hablamos español Paola De Rito de Kaufmann Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr</p> <p>20.02.24 18:00 Uhr Vaduz 10J03 Spanisch A1, Modul 6 Hablamos español Paola De Rito de Kaufmann Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr</p> <p>20.02.24 19:45 Uhr Vaduz 10J04 Spanisch B1, Modul 7 Hablamos español Paola De Rito de Kaufmann Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr</p> <p>22.02.24 18:00 Uhr Vaduz 10J05 Spanisch A2, Modul 2 Hablamos español Paola De Rito de Kaufmann Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr</p> <p>22.02.24 19:45 Uhr Vaduz 10J06 Spanisch A1, Modul 5 Hablamos español Paola De Rito de Kaufmann Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr</p>
<p>↓ PORTUGIESISCH</p> <p>16.01.24 18:30 Uhr Vaduz 10H01 Portugiesisch für Anfänger A1 Alles Wichtige für Urlaub und Beruf Leticia Pereira Da Silva Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>18.01.24 18:30 Uhr Vaduz 10H02 Leicht fortgeschrittenes Portugiesisch 1 Aprendizagem de línguas Leticia Pereira Da Silva Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>16.04.24 18:30 Uhr Vaduz 10H03 Portugiesisch für Anfänger A1 Modul 2 Alles Wichtige für Urlaub und Beruf Leticia Pereira Da Silva Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p> <p>18.04.24 18:30 Uhr Vaduz 10H04 Leicht fortgeschrittenes Portugiesisch 1 Aprendizagem de línguas Leticia Pereira Da Silva Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2</p>		



Informatik & neue Medien

Bringen Sie Ihre IT-Fähigkeiten auf das nächste Level.

↓ GRUNDKURSE

23.01.24 17:15 Uhr Schaan 11A01
Computerkurs für Anfänger: Windows 10
 Einfacher Einstieg

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

25.01.24 19:00 Uhr 11A02
Microsoft Outlook: Mails, Termine, Aufgaben
 So lässt sich MS Outlook effektiv nutzen

👤 Tina Bürgler
 📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online

04.03.24 18:30 Uhr 11A03
Videokonferenzen durchführen mit Zoom
 Kurse, Vorträge und Gespräche übers Internet planen und abhalten

👤 Tina Bürgler
 📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online

05.03.24 17:15 Uhr Schaan 11A04
Computerkurs für Anfänger: Windows 11
 Einfacher Einstieg

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

09.03.24 09:30 Uhr Schaan 11A05
Facebook, Instagram, WhatsApp und soziale Medien
 Wie nutze ich und wie gehe ich mit Sozialen Medien um?

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

23.03.24 08:30 Uhr Schaan 11A06
iPhone und iPad I: Kompaktkurs
 Mein neues iPhone, mein neues iPad. Endlich!

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

↓ WORD UND EXCEL

20.02.24 19:00 Uhr Sargans 11B01
Microsoft Word: Einführung in die Textverarbeitung
 Textdokumente aller Art erfassen, korrigieren und gestalten

👤 Tina Bürgler
 📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online

07.03.24 19:00 Uhr Sargans 11B02
Microsoft Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation
 Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten

👤 Tina Bürgler
 📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online

23.05.24 19:00 Uhr Sargans 11B03
Präsentieren mit Microsoft PowerPoint
 Texte, Tabellen und Grafiken eindrücklich präsentieren

👤 Tina Bürgler
 📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online

↓ INTERNET - APPS - WEBSITE

16.01.24 17:15 Uhr Schaan 11C01
Fotobücher erstellen am Computer oder Handy
 Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

02.03.24 09:30 Uhr Schaan 11C02
Fotobücher erstellen am Computer oder Handy
 Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

20.02.24 17:15 Uhr Schaan 11C03
Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos
 Auch für Computer-Anfänger geeignet

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

30.04.24 17:15 Uhr Schaan 11C04
Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos
 Auch für Computer-Anfänger geeignet

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

27.04.24 09:30 Uhr Schaan 11C05
Videomarketing: Filme mit dem iPhone erstellen
 Ein Crashkurs für PR-Verantwortliche wie auch Privatpersonen

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

10.02.24 09:30 Uhr Schaan 11C06

Ebay und Ricardo: Kaufen und Verkaufen übers Internet
 Schnäppchenjagd und Dachboden räumen

👤 Claudio Jäger
 📍 Schaan, Computerschule Doppelklick

↓ WEITERFÜHRENDE KURSE

05.02.24 18:30 Uhr Sargans 11D01
MS OneNote: Digitales Notizbuch
 Notizen einfach erfassen und effektiv verwalten

👤 Tina Bürgler
 📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

22.04.24 18:30 Uhr Sargans 11D02
Zeitmanagement mit MS Outlook
 Arbeitstechnik und Zeitnutzung mit Microsoft Outlook

👤 Tina Bürgler
 📍 Sargans, Computerschule Sargans oder online



Berufliche Weiterbildung

So kommen Sie weiter, beruflich und persönlich.

↓ ARBEITSTECHNIK

25.01.24 08:30 Uhr Schaan 30A01
Überzeugend argumentieren und verhandeln
 Souverän bleiben in schwierigen Verhandlungen und Debatten

👤 Wolfgang Seidler
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.04.24 18:00 Uhr Schaan 30A02
Nie mehr langweilige Flipcharts
 Visualisierungstechniken zum Mitnehmen

👤 Patrick Nyffenegger
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.04.24 08:30 Uhr Schaan 30A03
Das A&O am Telefon
 Die Visitenkarte Ihres Unternehmens

👤 Wolfgang Seidler
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ KOMMUNIKATION

05.03.24 08:30 Uhr Schaan 31A01

Souveräner und kompetenter Auftritt

Sagen Sie, was Sie zu sagen haben

👤 Wolfgang Seidler

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.04.24 08:30 Uhr Schaan 31A02

Wirkungsvolle Kommunikation

Wie jeder Auftritt gelingt

👤 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.05.24 18:00 Uhr Schaan 31A03

Fokus Kommunikation:

Wer zuhört, führt!

Die Kunst, Gespräche ziel-führend zu lenken

👤 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.06.24 08:30 Uhr Schaan 31A04

Wertschätzender Umgang im Team

Gemeinsam erfolgreich dank Kommunikation auf Augenhöhe

👤 Wolfgang Seidler

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.06.24 18:00 Uhr Schaan 31A05

Fokus Kommunikation: Non-verbale Kommunikation und Status

Wenn man nichts sagt und trotzdem spricht

👤 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ SELBSTMANAGEMENT

01.02.24 08:30 Uhr Schaan 32A01

Zufrieden und erfolgreich im Beruf

Wirkung von Zufriedenheit, Optimismus und Erfolg

👤 lic. phil. I Patric Eisele

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.05.24 08:30 Uhr Mastrils 32A02

Selbstreflexion: Selbstbild versus Fremdbild

Der Weg zur Selbstführung mit Co-Trainer Pferd

👤 Carmen Zimmermann

📍 Mastrils, Rheinblick Islandpferdehof mit Zucht & Coaching

↓ FÜHRUNG UND ORGANISATION

18.01.24 08:30 Uhr Schaan 33A01

Gut und Wirksam führen mit Positive Leadership

Entdecken Sie die individuelle Stärken Ihrer Mitarbeitenden

👤 Elisabeth Walcher

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

31.01.24 18:00 Uhr Schaan 33A02

High Performance with Passion

Mit Begeisterung und Leichtigkeit zum Erfolg

👤 Dr. Simone Frick und Mareike Langer

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.03.24 08:30 Uhr Schaan 33A03

Reverse Mentoring

Den Wissenstransfer zwischen den Generationen gestalten

👤 Sandra Jauslin

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.03.24 08:30 Uhr Schaan 33A04

Business Model You

Ihr Geschäftsmodell für eine erfolgreich Selbstständigkeit

👤 Mag. phil. Maria Stepanek

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.05.24 08:30 Uhr Schaan 33A05

Lean Management-Grundlagen

Eine neue Unternehmenskultur spüren und leben

👤 Robin Egloff

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.06.24 08:30 Uhr Schaan 33A06

Mein souveräner Auftritt

So erkennen Frauen ihren Wert und handeln danach souverän.

👤 Sandra Jauslin

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Coming back

Wir unterstützen Sie bei Ihrem beruflichen Wiedereinstieg.

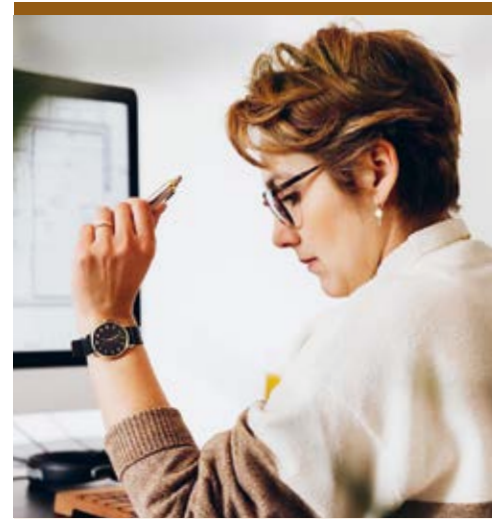
15.01.24 08:00 Uhr Schaan 53A01

Coming back: Ihre erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt

Modularer Zertifikatslehrgang in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt Service Liechtenstein mit Theorie- und Praxisteil (bis 8. Mai)

👤 Frank Gebhard und Irene Schurte

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta und Trainingscenter AMS



Grundkompetenzen

Lernen Sie Grundlagen in Lesen, Schreiben, Rechnen und der Computer-Nutzung.

09.01.24 09:00 Uhr Vaduz 35A01

Grundkompetenzen: Lesen und Schreiben für Erwachsene

Grundbildung Deutsch

👤 Andrea Borer

📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

01.02.24 19:00 Uhr Vaduz 35B01

Grundkompetenzen: Mathematik im Alltag

Alltagsmathematik für Erwachsene

👤 Stefanie Leibfried

📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

18.01.24 18:15 Uhr Schaan 35C01

Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Android)

Grundlagen zur Smartphone-Praxis für Erwachsene

👤 Remo Blum

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

07.03.24 18:15 Uhr Schaan 35C02

Grundkompetenzen: Computer Basiskurs

Grundbildung für Erwachsene

👤 Remo Blum

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta


18.04.24 18:15 Uhr Schaan 35C03

Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis für Erwachsene

👤 Remo Blum

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Modularer Zertifikatslehrgang «Coming Back» in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarkt Service Liechtenstein

Gemeinsam weiter...

Den richtigen Job und passenden Wiedereinstieg für Sie zu finden, ist das oberste Ziel des Programms. Unsere Trainer und Coaches unterstützen Sie durch gezielte Schulungen, Interviewtrainings und mit aktuellen Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen in einer angenehmen Lernatmosphäre und werden fit für den Arbeitsmarkt. Nutzen Sie Ihre Chance.

Daniel Quaderer, Geschäftsführer Stein Egerta
Markus Bürgler, Leiter AMS, FL

«Nach einer langen Arbeitssuche habe ich dank diesem Programm «Coming Back» die Chance erhalten, in den Arbeitsmarkt wiedereinsteigen zu können. Ich habe von allen Kursen, die ich als externe Teilnehmerin besuchen durfte, sehr profitiert. Nach dem Praxiseinsatz konnte ich eine befristete Anstellung bekommen. Und seit zwei Jahren bin ich bei einer Bank in Liechtenstein fest angestellt. Ich kann dieses wertvolle Programm gerne weiterempfehlen»

S. Camdali, ehemalige Teilnehmerin

Ziel von «Coming Back»

Ihre erfolgreiche Rückkehr in den Arbeitsmarkt mit professioneller Unterstützung sicherstellen.

Zielgruppe

Für alle, die einen erfolgreichen Wiedereinstieg – egal ob in Teilzeit oder Vollzeit – in den Arbeitsmarkt planen.

Beginn	Montag, 15. Januar 2024, 8.00 Uhr Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan
Programmdauer	15. Januar bis 28. Februar 2024 (Module 1 und 2) insgesamt 28 Halbtage und 3 ganze Tage
Programmzeiten	Montag bis Freitag generell halbtags von 8.00 bis 11.45 Uhr Ausnahmen: 25. Januar sowie 6. und 20. Februar 2024 – jeweils ganztags von 8.00 bis 11.45 Uhr und von 13.00 bis 16.30 Uhr
Praxiseinsatz	11. März bis 3. Mai 2024 entspricht 8 Wochen Praxiseinsatz bei einem regionalen Arbeitgeber
Abschlussstag	Mittwoch, 8. Mai 2024, Vormittags
Schulungskosten	CHF 580.– je Person Bei einer Anwesenheit von mindestens 80 Prozent werden die Kosten nach erfolgreichem Abschluss an Sie zurückerstattet.

Den Wiedereinstieg gestalten



Modul 1: «Ich»

- Situationsanalyse
- Persönliche Zielsetzung
- Meine Antreiber und Motivatoren
- Selbstbild / Fremdbild zur Potentialförderung

Modul 2: «Kompetenzen»

- Schlüsselqualifikationen ermitteln und trainieren
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Interviewtraining
- Aktives Bewerben und persönliche Netzwerke nutzen
- Arbeitsmarkt kennenlernen
- Gesundheitsmanagement, Life-Balance und Outdoor-Erfahrung
- Vorbereitung auf den Arbeitgeber-Besuch
- Teamrollen erkennen und nutzen
- Vorbereitung auf den Praxiseinsatz

Modul 3: «Erlerntes in Aktion»

8-wöchiger Praxiseinsatz bei einem regionalen Arbeitgeber

Modul 4: «Abschluss und Neustart»

- Feedback und Erfahrungsaustausch
- Zertifikatsübergabe und Neustart



Ihr Trainer-Team



Irene Schurte

Frank Gebhart



Wir freuen uns auf Sie!

Für Auskünfte und Fragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:
Ruth Hasler, Koordinatorin AMS Programme, Tel. +423 236 64 63 oder ruth.hasler@llv.li

Anmeldeschluss 8. Januar 2024



**Bitte
vormerken
save the
date**



**Freier
Eintritt**

Do, 20.06.24 17:30 Uhr
Midsummer-unplugged
@ steinegerta
Good music – good people –
good food – good feeling

Geniessen Sie am Donnerstag, 20. Juni 2024,
ab 17:30 Uhr den längsten Sommerabend mit
«unplugged live music» im wundervollen Park
der Stein Egerta. Mit diversen Bands.

Wir freuen uns auf Sie!

