stein egerta

Highlights

Die Klage des Friedens
Seite 6
Beil schmieden
Seite 7
Bist du noch kreativ – oder promptest du schon?
Seite 9
Heilpflanzen im Mai
Seite 11
Schlaf dich gesund
Seite 14
Schneeschuhtour für alle
Seite 18
Italienisch für Anfänger
Seite 23
KI für den Alltag
Seite 25



bildet.

Bildungsangebot

Frühling
2027



A Walk in the Park

Frische Luft, ein gemütlicher Spaziergang und Zeit zum Verweilen. Zwischen altem Baumbestand, blühenden Sträuchern und farbenfrohen Blumen zeigt sich der Park von seiner lebendigen Seite.

Bei einer Führung entdecken Sie seine Geschichte und Besonderheiten. Auch das frühere Schwimmbad, heute das Parkbad, erzählt seine eigene Geschichte. Als Freilichtbühne verbindet es Kultur und Erholung. Schöne Plätze laden zum Verweilen und zu Begegnungen ein.

Ein kleiner Ausflug, der guttut.

Buchen Sie eine Führung

«Die Zukunft gehört denen, die neugierig bleiben und nie aufhören zu lernen.»



Fit für die Zukunft – ein Leben lang

Liebe Leserinnen und Leser
Liebe Teilnehmende und Bildungsinteressierte

Die Welt verändert sich rasant. Künstliche Intelligenz, neue Technologien und gesellschaftliche Entwicklungen prägen zunehmend unseren Alltag und unsere Arbeitswelt. Was heute noch neu ist, kann morgen bereits selbstverständlich sein. Umso wichtiger wird die Bereitschaft, ein Leben lang zu lernen, neugierig zu bleiben und sich auf Veränderungen einzulassen. Denn die Zukunft beginnt nicht irgendwann – wir gestalten sie jeden Tag mit.

Doch zukunftsfähig zu sein bedeutet weit mehr, als mit neuen Technologien Schritt zu halten. Ebenso wichtig sind Fähigkeiten wie kritisches Denken, Kreativität, Empathie und der persönliche Austausch. Gerade in einer zunehmend digitalen Welt gewinnen menschliche Begegnungen, soziale Kompetenzen und die Fähigkeit, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen, an Bedeutung. Bildung stärkt unser Selbstvertrauen, erweitert unseren Horizont und befähigt uns, Veränderungen selbstbestimmt und verantwortungsvoll mitzugestalten.

Mit unserem Frühjahrsprogramm 2027 möchten wir Sie auf diesem Weg begleiten. Ob Sie den Umgang mit künstlicher Intelligenz entdecken, Ihre digitalen Fähigkeiten erweitern, eine Sprache lernen, kreativ tätig werden oder etwas für Ihre Gesundheit und persönliche Entwicklung tun möchten. Die Stein Egerta bietet vielfältige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren und sich weiterzuentwickeln. Dabei bleibt uns eines besonders wichtig: Bildung lebt von Begegnungen, vom gemeinsamen Lernen und von der Freude, Neues zu entdecken.

Lassen Sie sich von unserem Kursangebot inspirieren und bleiben Sie neugierig. Wir freuen uns darauf, Sie im Frühjahr 2027 bei uns in der Stein Egerta begrüssen zu dürfen.

Ernst Risch
Geschäftsführer
Erwachsenenbildung Stein Egerta

Inhalt

4 Bildungsort
5 Team
6 Kunst und Kultur
7 Kreativität und Gestalten
9 Gesellschaft
10 Persönlichkeit
11 Mensch und Natur
14 Gesundheit und Körper
16 Bewegung und Fitness
20 Ernährung, Essen und Kulinarik
22 Sprachen
24 Informatik und neue Medien
26 Liechtenstein Olympic Committee
26 Grundkompetenzen

Impressum
Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26, 9494 Schaan, Liechtenstein

Inhaltliche Verantwortung: Ernst Risch, Geschäftsführer
Grafische Gestaltung: Neuland visuelle Gestaltung, Schaan
Produktion: BVD Druck+Verlag AG, Schaan
Foto Titelseite: Tatjana Schnalzger

Information und Anmeldung
Sie erreichen uns per Telefon +423 232 48 22
Mo–Fr 9.00–11.30 Uhr / 13.30–16.30 Uhr (Fr 16.00 Uhr)
info@steinegerta.li **www.steinegerta.li**

BVD nachhaltig produziert



Bildungsort

Aussergewöhnlich – Ort der Tradition und Moderne
Die Stein Egerta vereint Geschichte und Innovation. Sie bietet den idealen Rahmen für Bildung, Begegnung und geschäftliche Anlässe. Eine Oase der Ruhe, Inspiration und Entwicklung – lernen und arbeiten Sie an einem der schönsten Orte Liechtensteins.

Foto: Tatjana Schnalzger

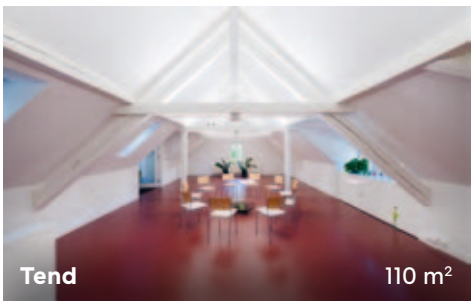




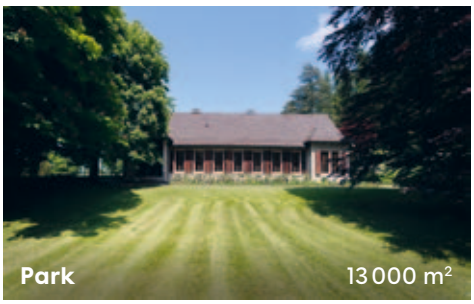












Ihre Räumlichkeiten

Firmenanlässe
Ob Teamsitzung, Workshop oder Kundenevent – die Stein Egerta bietet vielseitige Räume, moderne Technik und eine inspirierende Umgebung. Das Seminar-Bistro sorgt auf Wunsch für kulinarische Begleitung – von Kaffeepausen über Apéros bis zu massgeschneiderten Menüs.

Räumlichkeiten nach Mass
Ein moderner Lern- und Arbeitsort für Wissbegierige, Kreative und Naturliebhaber. Die Seminar- und IT-Infrastruktur ist topmodern und ermöglicht vielfältige Lern- und Arbeitsformate.

Das Seminar-Bistro
Frisch, regional und unkompliziert – eine Küche zwischen Klassik und Moderne. Gerne öffnen wir das Bistro auch für Ihre Anlässe oder Feiern im Freundeskreis.

Parkrundgang
Der 1,3 Hektar grosse Park – das einzige Gartendenkmal Liechtensteins – bezaubert zu jeder Jahreszeit. Ein Spaziergang durch die Anlage der 1940er-Jahre inspiriert und bietet den idealen Rahmen für Ihre Seminare, Workshops und stimmungsvolle Veranstaltungen.

Raummiete



Team

Wir verkörpern Bildung und setzen uns leidenschaftlich dafür ein.
v. l. n. r. Elvira Legat, Yvonne Blum-Ritter, Ariane Schöpf, Corinne Vogt, Ernst Risch, Maja Frauenfelder, Anne Gerhards, Jürg Schustereit, Barbara Jehle.

Foto: Julian Konrad

Leitung

Ernst Risch
Geschäftsführer

Anne Gerhards
Studienleiterin und Koordination Gemeindekurse

Barbara Jehle
Studienleiterin

Jürg Schustereit
Leiter Seminarzentrum

Front Office Team

Yvonne Blum-Ritter
Front Office und Buchhaltung

Maja Frauenfelder
Front Office und Kursassistenz

Ariane Schöpf
Finanzen und Prozesse

Corinne Vogt
Front Office und Kursassistenz

Seminarzentrum

Elvira Legat
Mitarbeiterin Seminarzentrum

Susanne Fitzi-Brenner, Editta Jenal, Bresca Hassler und Klaus Reiter
Mitarbeitende Küche Seminarzentrum

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



Balzers
Nadine Büchel-Frick und Cecilia Primoceri
+423 388 05 02



Eschen-Nendeln
Marlies Wohlwend
+423 377 49 91



Planken
Marlies Engler
+423 375 81 00



Gamprin-Bendern
Simone Sulser
+41 79 392 39 18



Schaan
Daniel Walser
+423 237 72 87



Mauren-Schaanwald
Eliane Vogt
+423 793 01 65



Triesen
Stephanie Biedermann
+423 399 36 36



Ruggell
Manuela Kaufmann
+423 377 49 32



Triesenberg
Severine Rohrer-Beck
+423 782 37 75



Schellenberg
Birgit Bischof
+41 78 639 47 84



Vaduz
Xenia Schlegel
+423 793 78 68



Kunst und Kultur

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

↓ KUNST, LITERATUR UND SCHREIBEN

12.01.27 20:00 Uhr Schaan 01A01
Kinokultur: BLUE VELVET (David Lynch, 1986)
This is not America
Sebastian Frommelt
Schaan, Skino Schaan

14.01.27 20:00 Uhr Mauren 01A02
Literaturcafé im «Rössle»
Im Kulturhaus Rössle, Mauren
Franz-Xaver Goop
Mauren, Kulturhaus Rössle

21.01.27 18:30 Uhr Schaan 01A03
Wie schreibt man eine Biografie?
Lebensgeschichten auf ganz persönliche Art festhalten
Paul Herberstein
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



16.02.27 18:00 Uhr Gamprin 01A04
Selfpublishing, Ihr eigenes Buch erfolgreich veröffentlichen
Der Leitfaden zur eigenständigen Buchveröffentlichung
Christine Troy
Gamprin, Vereinshaus



21.01.27 19:00 Uhr Schaan 01A05
Handschriftenlesekurs: Deutsche Schreibschrift
Alte Schriften lesen lernen
Jürgen Schindler
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.01.27 12:30 Uhr Vaduz 01A06
Kunst am Mittag
Betrachtung eines einzigartigen Werks
Christiane Meyer-Stoll und Susanne Kudorfer
Vaduz, Kunstmuseum Liechtenstein

09.02.27 20:00 Uhr Schaan 01A07
NOMADLAND (Chloé Zhao, 2020)
This is not America
Sebastian Frommelt
Schaan, Skino Schaan

19.02.27 18:00 Uhr Schaan 01A08
Kunstsalon
Virtuelle Reise durch die Kunstgeschichte mit Halt in den wichtigsten Kunstmetropolen
Roswitha Feger-Risch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

09.03.27 20:00 Uhr Schaan 01A09
Kinokultur: Lucky (John Carroll Lynch, 2017)
This is not America
Sebastian Frommelt
Schaan, Skino Schaan

08.04.27 17:00 Uhr Schaan 01A10
15.04.27 17:00 Uhr Schaan 01A11
22.04.27 17:00 Uhr Schaan 01A14
29.04.27 17:00 Uhr Schaan 01A15
06.05.27 17:00 Uhr Schaan 01A16
13.05.27 17:00 Uhr Schaan 01A17
Blütenzauber in der Stein Egerta
Mit Frühlingsbar
Team Seminarzentrum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Birgit Bischof
Gemeindeverantwortliche Schellenberg

In Gemeinschaft das Können auf der Gitarre erweitern, seiner Fantasie in Bildern Ausdruck verleihen sind fantastische Möglichkeiten der Weiterbildung. Gekrönt werden sie durch kulinarische Highlights von einem echten Italiener und erneut dem Astronomie-Crashkurs «Ein Reiseführer durchs Weltall».

15.04.27 19:00 Uhr Schellenberg 01A12
16.04.27 19:00 Uhr Schellenberg 01A13
Die Klage des Friedens
Szenische Lesung mit Musik nach Erasmus von Rotterdam
Georg Rootering
Schellenberg, Pfarrkirche

↓ MUSIKKURSE



11.01.27 18:00 Uhr Schaan 01B01
Trommeln und Rhythmus für Anfänger
Pure Lebensfreude und Spass
Ingrid Frank
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.01.27 20:00 Uhr Schaan 01B02
Rhythmisch Sein
Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens
Ingrid Frank
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

15.02.27 18:00 Uhr Schaanwald 01B03
Gitarrenkurs, Liedbegleitung für Anfänger
Einfache Begleitung mit der Gitarre
Alfred Bischof
Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»

15.02.27 19:45 Uhr Schaanwald 01B04
Gitarrenkurs für leicht Fortgeschrittene
Einfache Lagerfeuerhits
Alfred Bischof
Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»

05.03.27 15:00 Uhr Schaanwald 01B05
Ukulele-Workshop für Anfänger
Einblicke in die Welt der Klänge
Alfred Bischof
Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»



13.03.27 09:00 Uhr Schaan 01B06
Erlebnisworkshop, Rhythmus und Trommeln
Für Anfänger und Wiedereinsteiger
Ingrid Frank
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

Legende: Leitung Ort

16.04.27 19:00 Uhr Triesenberg 01B07
Heilsames Singen
Singen. Verbinden. Sein.
Marion Stoop
Triesenberg, Gemeindeschule, Turnhalle



23.04.27 15:00 Uhr Schaanwald 01B08
Ukulele-Workshop für leicht Fortgeschrittene
Vertiefte Einblicke in die Welt der Klänge
Alfred Bischof
Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»

04.05.27 20:00 Uhr Schellenberg 01B09
Gitarrenkurs für Anfänger
Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre
Heike Klöpping
Schellenberg, Gemeindehaus

↓ KONZERTE UND OPERN



08.04.27 18:30 Uhr Schaan 01C01
«Nur der Teufel kennt keine Musik»
Ein Streifzug durch musikalische Welten
Dr. Markus Hofer
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

02.05.27 11:00 Uhr Schaan 01C02
Musik-Picknick «Weus'd a Herz hast wia a Bergwerk»
Dr. Markus Hofer
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



09.05.27 12:00 Uhr Schaan 01C03
Muttertagskonzert der «Plonettes» mit Lunch im Park
Mirjana Schädler
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Kreativität und Gestalten

Ihre Kreativität vollständig und grenzenlos entfalten.

↓ FOTO UND VIDEO

14.04.27 18:00 Uhr Schaan 02A01
Basic-Fotokurs für Spiegelreflex- und Systemkameras
Fotografieren statt knipsen
Hans-Jörg Kaufmann
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.04.27 18:00 Uhr Balzers 02A02
Grundlagen-Fotokurs für Spiegelreflex- und Systemkameras
Kameratechnik und Bildgestaltung in Theorie und Praxis
Gianluca Urso
Balzers, Treff bim Rosele

22.05.27 10:00 Uhr Schaan 02A03
Basic Smartphone Fotokurs
Mehr als nur knipsen – bessere Fotos!
Gabriela Müller
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ HANDWERK

08.01.27 18:30 Uhr Schaan 02B01
Damaszener-Messer schmieden
Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer
Melchior Huber
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

25.01.27 19:00 Uhr Schaan 02B02
Töpfern für Ostern
Modellieren einer Osterhasenfigur
Melanie Vetsch
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

19.02.27 18:30 Uhr Schaan 02B03
Damaszener-Messer schmieden
Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer
Melchior Huber
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

24.02.27 18:30 Uhr Ruggell 02B04
Österliche Geschenke und Dekoration aus Draht und Perlen
Von Hase bis Henne
Elke Rath-Nägele
Ruggell, Küefer-Martis-Huus

26.02.27 17:00 Uhr Schaan 02B05
Drehen an der Töpferscheibe
Ein faszinierendes altes Handwerk
Petra Wachter
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

02.03.27 18:30 Uhr Schaan 02B06
Stationäre Holzbearbeitungsmaschinen, Grundkurs
Sicher und gekonnt maschinieren
Gabriel von Grünigen
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch



05.03.27 18:30 Uhr Schaan 02B08
Beil schmieden
Vom Rohling zum ganz persönlichen Beil
Melchior Huber
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

17.03.27 18:30 Uhr Schaan 02B07
Grundkurs Bike-Werkstatt
Kleine Defekte am Bike selber beheben
Arthur Wenaweser
Schaan, Wenaweser Zweiradcenter



Daniel Walser
Gemeindeverantwortlicher Schaan

Eine reichhaltige Palette an Handwerkskursen und Angeboten für das Wohlbefinden: von Beil-Schmieden, Smartphone Fotokurs bis Keramik dekorieren im Bereich der kreativen Gestaltung. Ganz neu im Gesundheitsbereich: Qi Gong am Morgen, für einen guten Start in den Tag, sowie den Vormittagsworkshop «Wohlbefinden in den Wechseljahren». Eine Fundgrube der Weiterbildung.

17.03.27 13:00 Uhr Balzers 02B09
Perlenknüpfen
Echte Süsswasser-Zuchtperlen zum Collier knüpfen
Gabriela Schnellmann
Balzers, Alter Pfarrhof

20.03.27 09:00 Uhr Ruggell 02B10
Schriften, Bilder, Karten aus Draht
Die glanzvolle Deko aus Draht
Elke Rath-Nägele
Ruggell, Küefer-Martis-Huus

23.03.27 18:00 Uhr Mauren 02B11
Ein aussergewöhnliches Schaf
Deko aus Knetbeton
Claudia Hartmann
Mauren, Atelier Kreativ für dich

16.04.27 18:00 Uhr Schaan 02B12
Formen im Linol: Kreativ drucken lernen
Schnitt für Schnitt zum eigenen Kunstwerk
Ingrid Delacher
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

21.04.27 14:30 Uhr Planken 02B13
Gartenstecker und Windlicht
Die glanzvolle Deko aus Draht
Elke Rath-Nägele
Planken, Dreischwesternhaus

21.04.27 19:00 Uhr Triesenberg 02B14
Keramikschalen mit Korallenstruktur töpfern
Für Anfänger und Geübte
Alexandra Meier
Triesenberg, Gemeindeschule

15.05.27 10:00 Uhr Schaan 02B15
Einführung in den Siebdruck
Drucke auf T-Shirts und andere Textilien
Jacques Lecoultre
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier

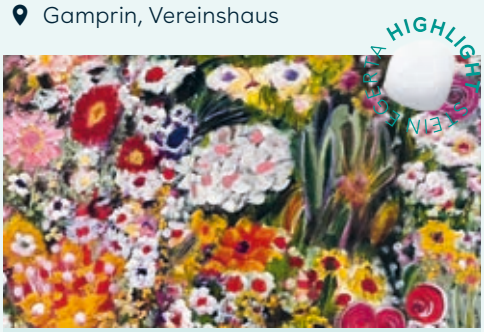
24.05.27 18:00 Uhr Mauren 02B16
Mollige Badenixe
Deko aus Knetbeton
Claudia Hartmann
Mauren, Atelier Kreativ für dich



17.04.27 09:00 Uhr Schaan 02B17
Pimp up your cup! – Keramik dekorieren
Entwerfen, bemalen, glasieren
Ursula Bachmann
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ ZEICHNEN UND MALEN

13.01.27 18:00 Uhr Gamprin 02C01
Zeichnen, Malen und Skizzieren
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Vreni Kruse-Müller
Gamprin, Vereinshaus



16.02.27 18:30 Uhr Eschen 02C02
Kreatives Malen und Experimentieren mit Acrylfarben
Intuitive Kunst entdecken
Yael Teitler
Eschen, Primarschule, Atelier

25.02.27 18:00 Uhr Gamprin 02C03
Einführung ins Aquarellieren
Die Vielfalt des Aquarells kennenlernen
Vreni Kruse-Müller
Gamprin, Vereinshaus

22.03.27 18:30 Uhr Schaan 02C04
Aquarell trifft Fineliner
Eine interessante Kombination
Marion Koch
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

18.04.27 09:30 Uhr Balzers 02C05
Malkurs: Ein Tag für mich
Entdeckungsreise in die eigene Kreativität
Agi Huber
Balzers, Realschule

02.06.27 18:00 Uhr Schaan 02C06
Urban Sketching
Skizzieren mit dem Skizzenbuch im Freien
Vreni Kruse-Müller
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ TEXTILES GESTALTEN

11.01.27 19:30 Uhr Vaduz 02D01
Nähen nach freier Wahl
Unter fachkundiger Anleitung
Gisela Kaiser
Vaduz, Primarschule Äule

14.01.27 19:30 Uhr Vaduz 02D03
Nähen nach freier Wahl
Unter fachkundiger Anleitung
Gisela Kaiser
Vaduz, Primarschule Äule

14.01.27 15:00 Uhr Vaduz 02D02
28.01.27 15:00 Uhr Vaduz 02D04
11.02.27 15:00 Uhr Vaduz 02D05
25.02.27 15:00 Uhr Vaduz 02D06
11.03.27 15:00 Uhr Vaduz 02D07
25.03.27 15:00 Uhr Vaduz 02D08
Kreatives Stricken und Häkeln
Zeit für sich, Zeit gemeinsam, Zeit für Schönes
Margarethe Hoch
Vaduz, Giessen Hotel & Coffeehouse

↓ FLORISTIK

23.03.27 19:00 Uhr Gamprin 02E01
Mein Frühlingsstrauss, mein selbst gebundenes Glück
Blumenbinden wie ein Profi
Christina Hunziker
Gamprin, Vereinshaus

↓ TECHNIK UND FABLAB

02.03.27 18:30 Uhr Schaan 02F01
3D-Druckteile designen und herstellen
Einfache Bauteile mittels CAD konstruieren und auf dem 3D-Drucker erstellen
Remo Kalberer
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ SPIELE UND MEHR

19.01.27 18:30 Uhr Mauren 02G01
Lerne Jassen
Stöck, Wyss, Stich
Mirjam Bless
Mauren, Mirjams Jass-Stube

12.04.27 18:30 Uhr Schaan 02G02
Lerne Schach
Das Spiel der Könige verstehen
Remo Blum
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

Severine Rohrer-Beck
Gemeindeverantwortliche Triesenberg

Gesundheit, Kreativität und Genuss prägen das vielseitige Kursangebot in Triesenberg. Von Schneeschuhtouren und Langlauf über die Ernährung nach den fünf Elementen bis zum kreativen Töpfern und heilsamen Singen ist für alle etwas dabei. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben, die Freude am Entdecken und das Wohlbefinden von Körper und Geist.





Gesellschaft

Erfahren Sie mehr über gesellschaftliche Vielfalt und spannende Interaktionen.

↓ GESCHICHTE, LÄNDER, VÖLKER

30.01.27 09:00 Uhr Schaan 03A01
Zwischen den Welten
Die arabische Welt aus einer persönlichen Perspektive kennenlernen
Margret Becker
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.02.27 12:15 Uhr Vaduz 03A02
KulturSuppe zu «Ohne Liebe geht es nicht»
Chiara Jehle
Vaduz, Landesmuseum Liechtenstein

20.02.27 09:00 Uhr Schaan 03A03
Interkulturelle Kommunikation im Alltag und Beruf
Missverständnisse erkennen – Gespräche besser führen
Margret Becker
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



09.03.27 18:30 Uhr Schaan 03A04
Villen, Vermögen und geheimnisvolle Geschichten
Schaaner Dorfgeschichte anfangs des 20. Jahrhunderts
Helmut Konrad
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.03.27 12:15 Uhr Vaduz 03A05
KulturSuppe «Von Osterhasen und anderen eierlegenden Wollmilchsauen»
Chiara Jehle
Vaduz, Landesmuseum Liechtenstein

22.04.27 12:15 Uhr Vaduz 03A06
KulturSuppe zur Sonderausstellung über Menschenrechte
Chiara Jehle
Vaduz, Landesmuseum Liechtenstein

05.05.27 17:00 Uhr Schaan 03A07
Wo Schaan einst hämmerte, schmiedete und kelterte
Dorfgeschichte und -geschichten
Helmut Konrad
Schaan, Specki Tend

20.05.27 12:15 Uhr Vaduz 03A08
KulturSuppe «Städtle 43 – Ein Gebäude erzählt Geschichte»
Chiara Jehle
Vaduz, Landesmuseum Liechtenstein

10.06.27 17:30 Uhr Schaan 03A09
Die Stein Egerta und ihre geheimnisumwitterte Geschichte
Eine Führung durch die Häuser und das Gartendenkmal
Diana Heeb-Fehr
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

17.06.27 12:15 Uhr Vaduz 03A10
KulturSuppe «Fundgeschichten! Archäologische Schätze aus Liechtenstein»
Chiara Jehle
Vaduz, Landesmuseum Liechtenstein

↓ WIRTSCHAFT UND SOZIALES

17.02.27 18:00 Uhr Schaan 03B01
Finanzwissen kompakt für Frauen 1.0
Einfach verstehen, wie Geldanlage funktioniert – ganz ohne Vorkenntnisse
Daniel Frauenfelder
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.02.27 18:00 Uhr Schaan 03B02
Finanzwissen kompakt 1.0
Grundlagen des Investierens für Einsteiger/ -innen
lic. oec. HSG Michael Negele
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.02.27 18:30 Uhr Schaan 03B03
27.04.27 18:30 Uhr Schaan 03B09
Finanzbausteine des Lebens – Fokus Frauen
Was Frauen über Vorsorge, Budget, Vermögensaufbau und finanzielle Unabhängigkeit wissen sollten.
MSc. Johanna Heeb
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.03.27 18:30 Uhr Schaan 03B04
Bist du noch kreativ – oder promptest du schon?
THINK HUMAN – Kreativität im Zeitalter der KI – 2-teiliger Kurs
Leone Ming
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.04.27 16:00 Uhr Schaan 03B05
Einfach Bus und Bahn fahren
Clever unterwegs mit LIEmobil und SBB-App
Johannes Schleicher und Melanie Kranz
Schaan, LIEmobil-Kundencenter

15.04.27 18:00 Uhr Schaan 03B06
Finanzwissen kompakt für Frauen 1.0
Einfach verstehen, wie Geldanlage funktioniert – ganz ohne Vorkenntnisse
Daniel Frauenfelder
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.04.27 08:30 Uhr Schaan 03B07
Finanzwissen kompakt 1.0 – Investieren im besten Alter
Einfach verstehen, wie Geldanlage funktioniert – ganz ohne Vorkenntnisse
Daniel Frauenfelder
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.04.27 16:00 Uhr Bendern 03B08
Wasser, ein kostbares Gut
Betriebsbesichtigung der ARA Bendern
Patrik Fischli
ARA Bendern

19.05.27 18:00 Uhr Schaan 03B10
20.05.27 18:00 Uhr Schaan 03B11
Finanzwissen kompakt für Frauen 2.0 – jetzt investieren wir!
Investieren konkret angehen
Daniel Frauenfelder
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.05.27 18:00 Uhr Schaan 03B12
Finanzwissen kompakt 2.0
Strategien entwickeln, Portfolios umsetzen
lic. oec. HSG Michael Negele
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ PHILOSOPHIE UND THEOLOGIE

12.02.27 19:00 Uhr Schaan 03C01
Ikonenmalerei, Vortrag und Workshop
Spiritualität und Technik der Ikonenmalerei
Yordan Pashev
Schaan, Kloster St. Elisabeth

12.02.27 19:00 Uhr Schaan 03C02
Vortrag Ikonenmalerei
Einführung in die Geschichte, Technik und Spiritualität
Yordan Pashev
Schaan, Kloster St. Elisabeth

05.05.27 18:00 Uhr Schaan 03C03
Salon Philosophique, Soirées
Die Stein Egerta lädt zum schöngeistigen Müssiggang
Mag.iur. Martin Gassner
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.05.27 10:00 Uhr Schaan 03C04
Salon Philosophique, Matinée
Die Stein Egerta lädt zum schöngeistigen Müssiggang
Mag.iur. Martin Gassner
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Persönlichkeit

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

↓ PERSÖNLICHKEIT

11.02.27 17:00 Uhr Schaan 04A01
Workshop: Lieben und Verlieren
Wie wir gut mit Verlust umgehen können.
Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.02.27 14:00 Uhr Vaduz 04A02
Clown-Workshop für Erwachsene
Einen halben Tag eintauchen in die Welt der Clownerie
Bálint Kostyál
Vaduz, Primarschule Ebenholz, Aula



25.02.27 08:30 Uhr Schaan 04A03
Teamgeist entwickeln, das Wir-Gefühl stärken
Motivation steigern, Gemeinschaft stärken
Mag. phil. Maria Stepanek
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.02.27 09:00 Uhr Schaanwald 04A04
Map of Life, Astrologie als Landkarte der Psyche
Geburtshoroskop als Werkzeug der persönlichen Entwicklung
Stefan Marcec, lic.phil I, Mentor & Coach
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

04.03.27 18:30 Uhr Schaanwald 04A05
Gedächtnistricks aus der Merkzeugkiste, die Basics
Das Merktechnikseminar
Robin Egloff
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

13.03.27 08:30 Uhr Schaan 04A06
Schlaue Köpfe lernen richtig, Grundkurs
Workshop für Schülerinnen und Schüler
Robin Egloff
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

13.03.27 08:30 Uhr Schaanwald 04A07
Den Reichtum des eigenen Lebens entdecken
Mit Neurographik den roten Faden sichtbar machen
Marina Linder
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

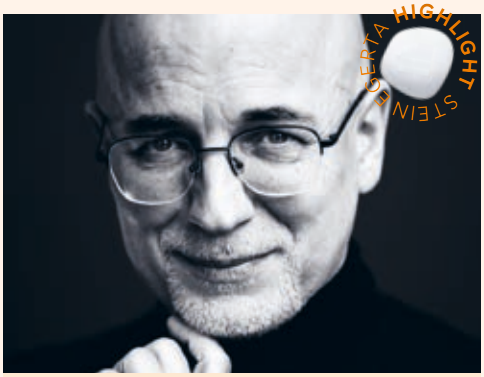
13.03.27 13:30 Uhr Schaan 04A08
Die Lerngeheimnisse für die Lehre und den Lehrabschluss
Mit Merktechniken Potenzial entfalten
Robin Egloff
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.04.27 08:30 Uhr Schaan 04A09
Zeit- und Selbstmanagement
Was wir von Hemingway und Mozart lernen können
Mag. phil. Maria Stepanek
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.04.27 18:30 Uhr Schaan 04A14
Flow-Momente und Serendipity
Kreativ werden ohne Ziel
Beate Frommelt
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

17.04.27 08:30 Uhr Mauren 04A10
Lebenskompass: Entdecke, was dich bewegt und was du bewirkst
Spielerischer Zugang zu deiner Ausstrahlung
Claudia Marte
Mauren, Kulturhaus Rössle

21.05.27 08:30 Uhr Mastrils 04A11
Selbstreflexion: Selbstbild versus Fremdbild
Der Weg zur Selbstführung mit Co-Trainer Pferd
Carmen Zimmermann
Mastrils, Rheinblick Islandpferdehof



22.05.27 09:00 Uhr Schaanwald 04A12
Map of Life, Tarot
78 Karten als Spiegel für eigene Fragen
Stefan Marcec, lic.phil I, Mentor & Coach
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

16.04.27 13:30 Uhr Schaan 04A13
Vorbereitung auf die Pensionierung
Impulse zum nächsten Lebensabschnitt
Jakob Gstöhl, Adrian Berger, Jürgen Hasler, Christoph Wanger, Tatjana Kolzoff und Mag. Gabi Jansen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ PARTNERSCHAFT, ERZIEHUNG

27.01.27 18:00 Uhr Eschen 04C01
Hilfe, mein Kind kann nicht rechnen!
Rechenschwierigkeiten verstehen und Kinder wirksam unterstützen
Stefanie Leibfried
Eschen, Primarschule, Aula

15.02.27 18:15 Uhr Eschen 04C02
Mathe-Coaching für zuhause
Wie Eltern ihr Kind beim Mathematiklernen wirksam unterstützen können
Stefanie Leibfried
Eschen, Primarschule

↓ KOMMUNIKATION

16.02.27 08:30 Uhr Schaan 04D01
Wertschätzender Umgang im Team
Gemeinsam erfolgreich dank Kommunikation auf Augenhöhe
Wolfgang Seidler
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.04.27 08:30 Uhr Schaan 04D02
Souveräner und kompetenter Auftritt
Sagen Sie, was Sie zu sagen haben
Wolfgang Seidler
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ FÜHRUNG UND ORGANISATION

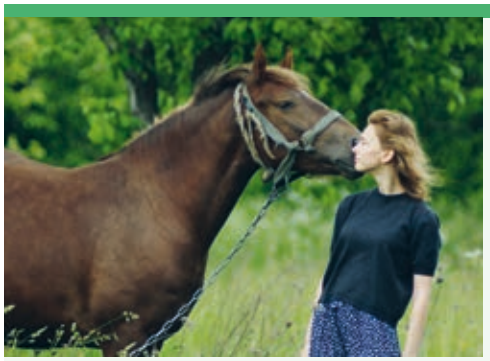
04.03.27 08:30 Uhr Schaan 04E01
Erstmalig Führungskraft
Grundlagen und Werkzeuge für den erfolgreichen Start als Leader
Salome Bosch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

15.04.27 08:30 Uhr Schaan 04E02
Positive Leadership: Stärkenbasiertes Führen mit Charakterstärken
Über sich hinauswachsen und Höchstleistungen bringen
Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ METHODEN UND ARBEITSTECHNIKEN

09.03.27 18:00 Uhr Vaduz 04F01
Fachbewilligungskurs Pflanzenschutz (Landwirtschaft)
Speziell für Winzerinnen und Winzer
Christoph Pirchl
Vaduz, Hofstätte

Legende: Leitung Ort



Mensch und Natur

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

01.03.27 18:00 Uhr Schellenberg 06A01
Astronomie, Reiseführer durchs Weltall
Ein Crashkurs durch den Kosmos
Thomas Schnur
Schellenberg, Hintereingang Kirche

03.03.27 13:30 Uhr Schaanwald 06A02
Samenbomben für kleine Naturhelden
Blumen säen, Natur helfen, Spass haben
Anke Annette Kerhart-Marx
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

03.03.27 18:30 Uhr Schaanwald 06A03
Samenbomben, kreativ und nachhaltig gestalten
Blühende Akzente für Garten, Balkon und Natur
Anke Annette Kerhart-Marx
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

13.03.27 08:00 Uhr Planken 06A04
Handgemachte Naturseifen
Einsteiger- und Auffrischungskurs
Sandra Engler
Planken, Dreischwesternhaus

17.03.27 14:00 Uhr Schaan 06A05
Die Kunst des Pendelns
Eine Einführung mit Dr. Andrea Fischbacher
Dr. phil. I Andrea Fischbacher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.04.27 18:00 Uhr Grabs 06A06
Wilde Wurzeln, ausgraben, teilen und verarbeiten
Was alles in einer Wurzel steckt
Alexandra Milesi
Grabs, Kräutergarten Wurzelwerk

21.04.27 17:15 Uhr Triesen 06A07
Kraftort-Spaziergang Triesen – St. Mamertus
Entdeckungen von Kraftplätzen mit Dr. Andrea Fischbacher
Dr. phil. I Andrea Fischbacher
Triesen, Marienkapelle

28.04.27 18:30 Uhr Schaanwald 06A08
Frische Sprossen und Microgreens zuhause ziehen
Gesunde Vitamine, einfach, nachhaltig und das ganze Jahr
Anke Annette Kerhart-Marx
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»



11.05.27 17:00 Uhr Schaan 06A09
Heilpflanzen im Mai im Park der Stein Egerta
Im Einklang mit der Natur
Alexandra Milesi
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



12.05.27 14:00 Uhr Schaan 06A10
Schmetterlinge aufziehen für Einsteigende
Ei – Raupe – Puppe – Schmetterling
Dr. Reto Künzler
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

23.05.27 09:00 Uhr Triesenberg 06A11
Naturlehrpfad Triesenberg
Gemeinsam die Natur entdecken, für Gross und Klein
Christian Schädler
Triesenberg, Treffpunkt Dorfzentrum



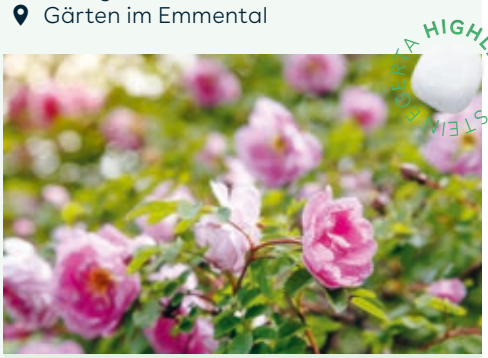
05.06.27 07:00 Uhr Triesenberg 06A12
Sensenmähen, Sägässa meeja
Mähen wie früher
Christian Schädler
Bushaltestelle Rizlina, Triesenberg

15.06.27 17:30 Uhr Grabs 06A13
Heilsames und Kulinarisches aus dem Gartenbeet
Führung durch den Kräutergarten
Alexandra Milesi
Grabs, Kräutergarten Wurzelwerk

17.06.27 18:00 Uhr Grabs 06A14
Mein Kräutervorrat, zum Heilen und Würzen
Richtig Ernten und Verarbeiten
Alexandra Milesi
Grabs, Kräutergarten Wurzelwerk

23.06.27 14:00 Uhr Schaan 06A15
Schmetterlinge aufziehen für Fortgeschrittene
Einheimische Arten und ihre Bedürfnisse
Dr. Reto Künzler
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

08.05.27 05:45 Uhr Emmental 06A16
Gartenfahrt ins Emmental
Tradition trifft Moderne
Hildegard Jehle
Gärten im Emmental



06.06.27 14:00 Uhr Schaan 06A17
Alles Rose!
Ein Fest für alle Sinne im Stein Egerta Park
Hildegard Jehle
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Eliane Vogt
Gemeindeverantwortliche Mauren-Schaanwald

Hier wird die Weiterbildung gerockt: Von Boogie-Woogie bis zu Jazzdance, Gitarrenangebote und Gedächtnistricks bis hin zu einem erweiterten Programm zu Themen im Persönlichkeitsbereich wird in Mauren-Schaanwald ein bunter Strauss an Weiterbildung angeboten, gekrönt vom neuen Angebot «Sanftes Pilates und Meditationen: Mentale Stärke, innere Ruhe» für mehr Wohlbefinden und Balance.



Buchen Sie eine Führung

Park Teil der Bodenseepärke

Ein Ort ganz im Sinne der Bildung, der Natur und der Begegnung.
Die Liegenschaft Stein Egerta liegt in einem 13 000 m² grossen Park – das ideale Umfeld für konzentriertes Arbeiten und Lernen abseits der Alltagshektik. Als Oase der Ruhe und Inspiration lässt dieses Umfeld Ihren Anlass oder Lehrgang zu einem unvergesslichen Erlebnis werden und trägt zu einer erfolgreichen Veranstaltung bei. Seit 2023 ist der Park der Stein Egerta Mitglied der Bodenseegärten und das einzige Gartendenkmal Liechtensteins.

Vormerken

9. Mai 2027
Muttertagskonzert
der «Plonettes»





Blütenzauber in der Stein Egerta
Mit Frühlingsbar

8. April 2027
15. April 2027
22. April 2027
29. April 2027
6. Mai 2027
13. Mai 2027

Jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



Gesundheit und Körper

Lernen Sie, Ruhe und Entspannung bewusst zu leben.

14.01.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A02
21.01.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A04
28.01.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A05
04.02.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A08
18.02.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A10
25.02.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A16
04.03.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A20
11.03.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A25
18.03.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A31
15.04.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A34
22.04.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A38
29.04.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A39
13.05.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A41
20.05.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A42
03.06.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A44
10.06.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A46
17.06.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A47
24.06.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A48
01.07.27	**09:30 Uhr**	Schaan	07A49

Leichte Bewegung bei onkologischen Erkrankungen
Stärkung auf sanfte, achtsame Weise

Margarethe Hoch
Schaan, Zugbahnhof

18.01.27 19:30 Uhr Eschen 07A03

Meditation und Entspannung
Für mehr Klarheit und Energie

Elias Jehle
Eschen, Kindergarten Schönbühl

24.08.27 18:30 Uhr Online 07A03A

Info-Vortrag zur Basis-Ausbildung Positive Psychologie
Ein Weg zu einem erfüllten, sinnvollen Leben

Elisabeth Walcher
Online



Marlies Engler
Gemeindeverantwortliche Planken

Hier wird Kreativität und Wohlbefinden gefördert: Im Dekokurs Gartenstecker werden fantastische Objekte gefertigt. Dazu ein neues Angebot, das das Wohlbefinden für Körper und Seele steigert: handgemachte Naturseifen. Das macht das Plankner Programm inspirierend und ausgewogen.



28.01.27 18:30 Uhr Gamprin 07A06

Schlaf dich gesund
Wirkung des Darms auf erholsame Nächte

Anita Lichtenegger
Gamprin, Vereinshaus

03.02.27 19:00 Uhr Schaan 07A07

Vortrag: Zuckerfrei, die Frühlings-Challenge
Neuer Schwung und Wohlbefinden

Eliane Vogt
Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)

15.02.27 08:00 Uhr Online 07A09

40 Tage zuckerfrei, die Frühlingschallenge 2027
Das Programm zu neuem Schwung und Wohlbefinden

Eliane Vogt
Online

18.02.27 18:30 Uhr Online 07A11

Info-Vortrag zur Basis-Ausbildung Positive Psychologie
Ein Weg zu einem erfüllten, sinnvollen Leben

Elisabeth Walcher
Online



19.02.27 14:00 Uhr Triesen 07A12

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1
Erfahren, erspüren und erkennen, was mir hilft

Cornelia Nutt
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis

19.02.27 18:00 Uhr Schaan 07A13

Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe
Meditationswochenende

Maja Bandelier
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.02.27 09:00 Uhr Schaan 07A14

Zertifikatslehrgang NF!T® – Neurofunktionstherapie

Cornelia Picugin
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.02.27 17:00 Uhr Schaan 07A15

Workshop Lymphdrainage für das eigene Gesicht
Stauungen auflösen, Wohlbefinden steigern

Carmen Eggenberger
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.02.27 18:30 Uhr Schaan 07A17

Mehr Lebensqualität mit Cranio-Griffen für den Alltag
Einstieg in die Methode mit praktischen Übungen

MMag. Mag. Patrizia Rusch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



27.02.27 09:00 Uhr Schaan 07A18

Workshop Wohlbefinden in den Wechseljahren
Hintergründe verstehen, Körper und Geist stärken

Vera Siegfried
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

27.02.27 10:00 Uhr Gamprin 07A19

Mental Kältebaden, die eigene Kraft entdecken
Sicher gemeinsam in die Kälte

Martin Rohner
Gamprin, Vereinshaus und Grossabünt

04.03.27 18:00 Uhr Triesenberg 07A21

Erste Hilfe Kurs, auch für Notfälle in den Ferien
Die ersten Massnahmen

Mirco Beck
Triesenberg, Vereinshaus Hofi

04.03.27 19:00 Uhr Balzers 07A22

Homöopathische Hausapotheke
Eine wirkliche Alternative

Sandra Frei
Balzers, Alter Pfarrhof, Stube

05.03.27 13:30 Uhr Triesen 07A23

Workshop Tiere strömen

Strömend das Tierwohl stärken

Cornelia Nutt
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis



10.03.27 18:30 Uhr Gamprin 07A24

Wenn Stress auf den Darm schlägt

Stress ist nicht nur Kopfsache

Anita Lichtenegger
Gamprin, Vereinshaus

11.03.27 13:30 Uhr Schaan 07A26

Flourishing: Die Kunst des Aufblühens im Alltag

Das PERMA-Modell für mehr Lebensqualität im Alltag

Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.03.27 18:30 Uhr Schaan 07A27

Stressbalance im Alltag mit Cranio-Griffen

Übungen zur Regulation des Nervensystems

MMag. Mag. Patrizia Rusch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

12.03.27 17:30 Uhr Vaduz 07A28

Begleitete Fastenwoche nach Buchinger/Lützner

Gesundheitsgewinn durch Verzicht

Stefanie Hasler
Vaduz, Vadozner Huus

12.03.27 18:30 Uhr Balzers 07A29

Vertiefte Einführung in die Zen-Meditation

Die Stille hinter der Stille

Roland Frick
Balzers, Zendo



13.03.27 09:00 Uhr Gamprin 07A30

Workshop Burn Out Prävention

Frühzeitig erkennen, geeignet gegensteuern

Natascha Ebster
Gamprin, Vereinshaus



20.03.27 09:00 Uhr Schaan 07A32

Der Vagusnerv, Schlüssel zu Entspannung und Regeneration

Das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht

Margot Sele
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.04.27 18:15 Uhr Mauren 07A33

Sanftes Pilates & Meditationen: Mentale Stärke, innere Ruhe

Wohlbefinden und Balance

Carmen Eggenberger
Mauren, Kindergarten Wegacker



15.04.27 18:00 Uhr Schaan 07A35

Der Atem als Türöffner

Entspannung, Heilung und inneres Gleichgewicht

Sandra Rossi
Schaan, Praxis Im Gapetsch 24

16.04.27 08:30 Uhr Schaan 07A36

Ausbildung Positive Psychologie Advanced

Zertifikatslehrgang Basic Trainer 2027 (European Qualification and Competence Academy)

Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.04.27 14:00 Uhr Triesen 07A37

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 2

Die 26 Sicherheitsenergieschlösser und ihre Bedeutung

Cornelia Nutt
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis

30.04.27 18:00 Uhr Schaan 07A40

Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditationswochenende

Maja Bandelier
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.05.27 08:30 Uhr Triesen 07A43

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Workshop für die Augen

Augen mit Strömen harmonisieren

Cornelia Nutt
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis



03.06.27 18:30 Uhr Online 07A45

Info-Vortrag zur Basis-Ausbildung Positive Psychologie

Ein Weg zu einem erfüllten, sinnvollen Leben

Elisabeth Walcher
Online

Simone Sulser
Gemeindeverantwortliche Gamprin-Bendern

Tanzen, Genuss und vor allem Gesundheit stehen im Mittelpunkt des Semesters: von Tanzen für Anfänger und Fortgeschrittene, über kulinarische Angebote rund um den Globus bis hin zu Burnout-Prävention, besserem Schlaf und Darmgesundheit. Sie alle geben wertvolle Inputs für ein gutes Leben.





Bewegung und Fitness

Ein gesunder Körper ist die Basis für Ihr Wohlbefinden.

↓ PILATES

07.01.27 08:15 Uhr Vaduz 08A01
Pilates am Donnerstagmorgen
Sanftes, gezieltes, rückenschonendes Trainieren für Einsteiger
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.01.27 19:15 Uhr Vaduz 08A02
Pilates mit Beckenbodentraining
Für Fortgeschrittene
Karin Elsensohn
Vaduz, Primarschule Ebenholz

08.01.27 08:15 Uhr Vaduz 08A03
Pilates am Freitagmorgen
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

12.01.27 08:15 Uhr Vaduz 08A04
Pilates am Dienstagmorgen
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

12.01.27 17:30 Uhr Vaduz 08A05
Pilates am Dienstagabend
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.27 08:15 Uhr Vaduz 08A06
Pilates am Mittwochmorgen
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.27 10:15 Uhr Schaan 08A07
Pilates, the way of life
Ausgewogenes Ganzkörpertraining
Carmen Eggenberger
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

14.01.27 18:30 Uhr Eschen 08A08
Stand-up-Pilates
Das neue, effektive Trainingskonzept
Carmen Eggenberger
Eschen, Primarschule, Aula

21.01.27 09:00 Uhr Triesen 08A09
Pilates-Beckenboden-Training
Körperbewusstes und stärkendes Training
Daniela Kaiser-Feigl
Triesen, Spoerry Fabrik

06.04.27 08:15 Uhr Vaduz 08A10
Pilates am Dienstagmorgen
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

06.04.27 17:30 Uhr Vaduz 08A11
Pilates am Dienstagabend
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.04.27 08:15 Uhr Vaduz 08A12
Pilates am Mittwochmorgen
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.04.27 08:15 Uhr Vaduz 08A13
Pilates am Donnerstagmorgen
Sanftes, gezieltes, rückenschonendes Trainieren für Einsteiger
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

09.04.27 08:15 Uhr Vaduz 08A14
Pilates am Freitagmorgen
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

14.04.27 10:15 Uhr Schaan 08A15
Pilates, the way of life
Ausgewogenes Ganzkörpertraining
Carmen Eggenberger
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.04.27 18:15 Uhr Mauren 08A16
Pilates, the way of life, Fortgeschrittene
Ausgewogenes Ganzkörpertraining
Carmen Eggenberger
Mauren, Jugendhaus Weiherring

15.04.27 19:15 Uhr Vaduz 08A17
Pilates mit Beckenbodentraining in Vaduz
Für Fortgeschrittene
Karin Elsensohn
Vaduz, Primarschule Ebenholz

↓ YOGA

11.01.27 12:15 Uhr Vaduz 08B01
Yoga am Montagmittag
Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
Olga Meier
Vaduz, Trainingsraum euphysis

11.01.27 18:30 Uhr Triesen 08B02A
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
Den Tag ausklingen lassen
Inge Büchel
Triesen, Spoerry Fabrik

18.01.27 18:30 Uhr Triesen 08B02B
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
Den Tag ausklingen lassen
Inge Büchel
Triesen, Spoerry Fabrik

25.01.27 18:30 Uhr Triesen 08B02C
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
Den Tag ausklingen lassen
Inge Büchel
Triesen, Spoerry Fabrik

01.02.27 18:30 Uhr Triesen 08B02D
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
Den Tag ausklingen lassen
Inge Büchel
Triesen, Spoerry Fabrik



Stephanie Biedermann
Gemeindeverantwortliche Triesen

Gesundheit, Tanz und Genuss stehen im Mittelpunkt. Professionelle Kochangebote von Fleischgenüssen bis hin zu Risottovariationen, Gesundheitsangebote von Jin Shin Jyutsu, Yoga bis hin zu Zumba, Bachata und Salsa. So gibt es einige Leckerbissen an bereichernden Erfahrungen für Interessierte.

Legende: Leitung Ort

11.01.27 19:00 Uhr Mauren 08B03
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren
Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
Stefanie Hastrich
Mauren, Jugendhaus Weiherring

11.01.27 19:30 Uhr Nendeln 08B04
Yoga für Männer in Nendeln
Die perfekte Ergänzung für Sporttrainings
Olga Meier
Nendeln, Alte Schule

12.01.27 09:45 Uhr Nendeln 08B05
Stuhl-Yoga, sanfte Bewegung nach individuellen Möglichkeiten
Sanfte Yoga-Praxis bei eingeschränkter Beweglichkeit
Olga Meier
Nendeln, Alte Schule

12.01.27 17:45 Uhr Schaan 08B06
Faszien- und Yin-Yoga
Federn und Dehnen
Fabienne Vetsch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

12.01.27 19:00 Uhr Vaduz 08B07
Yoga am Dienstag
Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
Olga Meier
Vaduz, Kindergarten Haberfeld

12.01.27 19:00 Uhr Schaan 08B08
Faszien- und Yin-Yoga
Federn und Dehnen
Fabienne Vetsch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.01.27 17:30 Uhr Ruggell 08B09
13.01.27 19:00 Uhr Ruggell 08B10
14.04.27 17:30 Uhr Ruggell 08B21
14.04.27 19:00 Uhr Ruggell 08B22
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell
Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
Stefanie Hastrich
Ruggell, Vereinshaus



21.01.27 18:15 Uhr Eschen 08B11
Hatha Yoga
Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre!
Andrea Kolb-Marxer
Eschen, Kindergarten Schönbühl

26.01.27 18:15 Uhr Eschen 08B12
Yoga für den Rücken
Back in Motion
Andrea Kolb-Marxer
Eschen, Kindergarten Schönbühl

17.02.27 09:00 Uhr Gamprin 08B13
Yoga neu erleben
Yogastellungen verbunden mit inneren Impulsen
Ingeborg Jehle
Gamprin, Vereinshaus

12.04.27 12:15 Uhr Vaduz 08B14
Yoga am Montagmittag
Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
Olga Meier
Vaduz, Trainingsraum euphysis

12.04.27 19:00 Uhr Mauren 08B15
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren
Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
Stefanie Hastrich
Mauren, Jugendhaus Weiherring

12.04.27 19:30 Uhr Nendeln 08B16
Yoga für Männer in Nendeln
Die perfekte Ergänzung für Sporttrainings
Olga Meier
Nendeln, Alte Schule

13.04.27 09:45 Uhr Nendeln 08B17
Stuhl-Yoga, sanfte Bewegung nach individuellen Möglichkeiten
Sanfte Yoga-Praxis bei eingeschränkter Beweglichkeit
Olga Meier
Nendeln, Alte Schule

13.04.27 17:45 Uhr Schaan 08B18
Faszien- und Yin-Yoga
Federn und Dehnen
Fabienne Vetsch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.04.27 19:00 Uhr Vaduz 08B19
Yoga am Dienstag
Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
Olga Meier
Vaduz, Kindergarten Haberfeld

13.04.27 19:00 Uhr Schaan 08B20
Faszien- und Yin-Yoga
Federn und Dehnen
Fabienne Vetsch
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ TAIJIQUAN UND QI GONG

18.01.27 17:50 Uhr Vaduz 08C01
Qi Flow, das sanfte Qi Gong
Im Dialog mit der Lebenskraft
Margot Sele
Vaduz, Primarschule Ebenholz

18.01.27 19:00 Uhr Vaduz 08C02
Qi Balance, Kräftigen und Dehnen
Das Qi Gong für ein langes und gesundes Leben
Margot Sele
Vaduz, Primarschule Ebenholz

20.01.27 17:30 Uhr Vaduz 08C03
Qi Gong Experience
Meditation in Bewegung
Margot Sele
Vaduz, Kindergarten Haberfeld

17.02.27 18:45 Uhr Vaduz 08C04
Qi Gong zum Kennenlernen
Dynamisch & beschwingt sowie ruhig & gelassen
Margot Sele
Vaduz, Kindergarten Haberfeld

27.02.27 09:00 Uhr Schaan 08C05
Energieübungen nach den 5 Tibetern
Für mehr Vitalität
Margot Sele
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.04.27 08:00 Uhr Schaan 08C06
Qi Gong am Morgen
Gelassen und voller Energie in den Tag
Margot Sele
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ BEWEGUNG UND FITNESS

07.01.27 17:45 Uhr Vaduz 08D01
Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.01.27 18:45 Uhr Vaduz 08D02
Rückenfit mit Stretch & Relax
Training und Fasziendehnen gegen Schmerzen
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

11.01.27 10:10 Uhr Triesenberg 08D03
Langlauf klassisch Einsteigerkurs
Der beste Einstieg in den Langlaufsport
Alexandra Hasler
Oberer Parkplatz Gänglesee, Steg

11.01.27 16:45 Uhr Vaduz 08D04
Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

11.01.27 17:45 Uhr Vaduz 08D05
Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln
Das andere Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

11.01.27 19:00 Uhr Vaduz 08D06
Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

12.01.27 09:30 Uhr Vaduz 08D07
Fitness fürs Gehirn
Geist und Körper in Bewegung
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

12.01.27 12:15 Uhr Vaduz 08D08
Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag
Fasziendehnen gegen Schmerzen
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

12.01.27 16:15 Uhr Vaduz 08D09
Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen
Das effektive Training nach Liebscher & Bracht
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis



12.01.27 18:30 Uhr Malbun 08D10
Schneeschuhtour für alle
Schnuppertour
Michael Bargetze
Malbun, Touristeninformation

12.01.27 18:45 Uhr Vaduz 08D11
Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend
Fasziendehnen gegen Schmerzen
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.27 09:30 Uhr Vaduz 08D12
Fit & Stretch ab 66
Gesundheitliches Ganzkörpertraining
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.27 12:15 Uhr Vaduz 08D13
Fit am Mittag
Effektives Training zwischendurch
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.27 13:30 Uhr Vaduz 08D14
Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht
Muskeln stärken, Muskeln strecken
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.27 17:45 Uhr Vaduz 08D15
Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend
Emotionen & Exercise
Andrea Cipriano
Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.27 19:00 Uhr Vaduz 08D16
Faszien-Yoga am Mittwochabend
Für einen elastischen und straffen Körper
Andrea Cipriano
Vaduz, Trainingsraum euphysis

14.01.27 08:30 Uhr Eschen 08D17
Muskelaufbau mit dem eigenen Körper
Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper
Eliane Vogt
Eschen, Primarschule, Turnhalle

14.01.27 12:15 Uhr Vaduz 08D18
Faszien-Yoga am Donnerstagmittag
Für einen elastischen und straffen Körper
Andrea Cipriano
Vaduz, Trainingsraum euphysis

15.01.27 17:30 Uhr Eschen 08D19
Kraft Workout 40plus
Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank
Eliane Vogt
Eschen, Primarschule, Turnhalle

18.01.27 19:00 Uhr Eschen 08D20
Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger
Die Crawltechnik wird vermittelt und geübt
Jana Wessolowski
Eschen, Schulzentrum Unterland, Hallenbad

18.01.27 19:50 Uhr Eschen 08D21
Crawlkurs für Erwachsene, Fortgeschrittene
Vertiefung der Crawltechnik und Verbesserung des Schwimmstils
Jana Wessolowski
Eschen, Schulzentrum Unterland, Hallenbad

19.01.27 18:30 Uhr Malbun 08D22
Genussreiche Schneeschuhwanderung für alle
Pures Wintervergnügen
Michael Bargetze
Malbun, Touristeninformation

21.01.27 10:15 Uhr Triesen 08D23
Stretching und Beckenboden-Training in Triesen
Beweglichkeit kennt kein Alter – für Mann und Frau
Daniela Kaiser-Feigl
Triesen, Spoerry Fabrik

22.01.27 18:30 Uhr Nendeln 08D24
Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen
Einblick gewinnen in das vielfältige System
Metin Kayar
Nendeln, Budokan by Metin Kayar

23.01.27 09:00 Uhr Triesenberg 08D25
Primal and Animal Moves
Beweglichkeit und Kraft spielerisch aufbauen
Gernot Beck
Triesenberg, Kindergarten Täscherloch

24.01.27 09:00 Uhr Triesenberg 08D26
Langlauf klassisch für leicht Fortgeschrittene
Die perfekte Vertiefung
Emil Hoch
Oberer Parkplatz Gänglesee, Steg

24.01.27 09:00 Uhr Triesenberg 08D27
Langlauf Skating für leicht Fortgeschrittene
Die perfekte Vertiefung
Johannes Frommelt
Oberer Parkplatz Gänglesee, Steg

24.01.27 10:30 Uhr Triesenberg 08D28
Langlauf klassisch für Anfänger
Ein perfekter Einstieg
Emil Hoch
Oberer Parkplatz Gänglesee, Steg

24.01.27 10:30 Uhr Triesenberg 08D29
Langlauf Skating für Anfänger
Ein perfekter Einstieg
Johannes Frommelt
Oberer Parkplatz Gänglesee, Steg

05.03.27 18:30 Uhr Nendeln 08D30
Japanische Schwertkampfkunst
Konzentration und Abschalten zugleich
Metin Kayar
Nendeln, Budokan by Metin Kayar

13.03.27 08:45 Uhr Schaan 08D31
Beckenboden-Workshop, Prävention und Stärkung
Gesund und entspannter leben
Carmen Eggenberger
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.03.27 09:00 Uhr Triesenberg 08D32
Spiraldynamik-Workshop für Vielsitzer
Beweglichkeit und Kraft spielerisch aufbauen
Gernot Beck
Triesenberg, Kindergarten Täscherloch

13.03.27 09:30 Uhr Schaan 08D52
Yin & Yang Bewegungskurs
Für mehr Lebensenergie
Alexandra Hasler
Schaan, Parkplatz Tennisplatz auf Dux

05.04.27 16:45 Uhr Vaduz 08D33
Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

05.04.27 17:45 Uhr Vaduz 08D34
Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln
Das andere Training
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

05.04.27 19:00 Uhr Vaduz 08D35
Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

06.04.27 09:30 Uhr Vaduz 08D36
Fitness fürs Gehirn
Geist und Körper in Bewegung
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

06.04.27 12:15 Uhr Vaduz 08D37
Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag
Fasziendehnen gegen Schmerzen
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

06.04.27 16:15 Uhr Vaduz 08D38
Gesunde Gelenke, schmerzfreies Bewegen
Das effektive Training nach Liebscher & Bracht
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

06.04.27 18:45 Uhr Vaduz 08D39
Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend
Fasziendehnen gegen Schmerzen
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.04.27 09:30 Uhr Vaduz 08D40
Fit & Stretch ab 66
Gesundheitliches Ganzkörpertraining
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.04.27 12:15 Uhr Vaduz 08D41
Fit am Mittag
Effektives Training zwischendurch
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

07.04.27 13:30 Uhr Vaduz 08D42
Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht
Muskeln stärken, Muskeln strecken
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.04.27 17:45 Uhr Vaduz 08D43
Männerrunde, das andere Training
Männer unter sich
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.04.27 18:45 Uhr Vaduz 08D44
Rückenfit mit Stretch & Relax
Training und Fasziendehnen gegen Schmerzen
Tamara Ospelt
Vaduz, Trainingsraum euphysis

14.04.27 17:00 Uhr Balzers 08D45
Nordic Walking und Inkobe, Beweglichkeit steigern
Bewegung und Dehnung für Einsteiger
Klaus Reiter
Balzers, Kindergarten Mariahilf

14.04.27 17:45 Uhr Vaduz 08D46
Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend
Emotionen & Exercise
Andrea Cipriano
Vaduz, Trainingsraum euphysis

14.04.27 19:00 Uhr Vaduz 08D47
Faszien-Yoga am Mittwochabend
Für einen elastischen und straffen Körper
Andrea Cipriano
Vaduz, Trainingsraum euphysis

15.04.27 12:15 Uhr Vaduz 08D48
Faszien-Yoga am Donnerstagmittag
Für einen elastischen und straffen Körper
Andrea Cipriano
Vaduz, Trainingsraum euphysis

21.04.27 19:30 Uhr Balzers 08D49
Schnupperstunden Aqua Fit
Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po
Daniela Bini
Balzers, Hallenbad

24.04.27 19:30 Uhr Schaan 08D53
Yin & Yang Bewegungskurs
Für mehr Lebensenergie
Alexandra Hasler
Schaan, Parkplatz Tennisplatz auf Dux

12.05.27 19:30 Uhr Balzers 08D50
Schnupperstunden Aqua Fit
Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po
Daniela Bini
Balzers, Hallenbad

02.06.27 19:30 Uhr Balzers 08D51
Schnupperstunden Aqua Fit
Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po
Daniela Bini
Balzers, Hallenbad

↓ WORKOUT & KONDITION

11.01.27 13:00 Uhr Vaduz 08E01
Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre
Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden
Robina Ritter
Vaduz, Kindergarten Schwefel

11.01.27 19:00 Uhr Vaduz 08E02
Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre
Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden
Robina Ritter
Vaduz, Kindergarten Schwefel

13.01.27 08:15 Uhr Nendeln 08E03
Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre
Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden
Robina Ritter
Nendeln, Turnhalle Primarschule

18.01.27 08:30 Uhr Ruggell 08E04
Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen
Der Name ist Programm
Sabrina Nachbaur
Ruggell, Vereinshaus

19.01.27 18:00 Uhr Triesen 08E05
Zumba Fitness
Rhythmus & Bewegung, 10-Wochen-Zumba-Erlebnis
Bernadett Marton
Triesen, Spoerry Fabrik

12.04.27 08:30 Uhr Ruggell 08E06
Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen
Der Name ist Programm
Sabrina Nachbaur
Ruggell, Vereinshaus



Manuela Kaufmann
Gemeindeverantwortliche Ruggell

Fit in den Frühling mit Bewegung ist das Motto des Programms in Ruggell: zahlreiche Yoga- und Fitnesskurse, die für die Beweglich- und Geschmeidigkeit des Körpers gut sind. Und passend zu Ostern und der Gartensaison dürfen die Kreativitätskurse nicht fehlen.

12.04.27 13:00 Uhr Vaduz 08E07
Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre
Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden
Robina Ritter
Vaduz, Kindergarten Schwefel

12.04.27 19:00 Uhr Vaduz 08E08
Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre
Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden
Robina Ritter
Vaduz, Kindergarten Schwefel

14.04.27 08:15 Uhr Nendeln 08E09
Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre
Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden
Robina Ritter
Nendeln, Turnhalle Primarschule

↓ TANZEN

16.02.27 18:30 Uhr Triesen 08F01
Salsa Cubana am Dienstagabend
Für Anfänger
Massimo Daniele
Triesen, Spoerry Fabrik

16.02.27 19:30 Uhr Gamprin 08F02
Foxtrott und Cha-Cha-Cha
Tanzkurs für Anfänger
Nicole Hardegger
Gamprin, Vereinshaus

16.02.27 19:40 Uhr Triesen 08F03
Bachata Tanzkurs am Dienstagabend
Für Anfänger
Massimo Daniele
Triesen, Spoerry Fabrik

23.02.27 19:30 Uhr Mauren 08F04
Jazzdance-Workout für Erwachsene um 19:30 Uhr
Basiskurs
Simone Marxer
Mauren, Jugendhaus Weiherring

26.02.27 13:45 Uhr Mauren 08F05
Kreativer Kindertanz um 13.45 Uhr
Für Kids von 5 und 6 Jahren
Simone Marxer
Mauren, Jugendhaus Weiherring

26.02.27 18:00 Uhr Mauren 08F06
Tanzworkshop für Kids um 18:00 Uhr
Für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren
Simone Marxer
Mauren, Jugendhaus Weiherring

03.03.27 18:00 Uhr Gamprin 08F07
Line Dance
Tanz, Koordination und Freude
Elisabeth Elkuch-Heid
Gamprin, Vereinshaus

12.03.27 19:30 Uhr Vaduz 08F08
Rock'n'Roll Tanzkurs
Ein Wochenende zum Kennenlernen
Madeleine Derungs
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

13.04.27 18:30 Uhr Triesen 08F09
Salsa Cubana II am Dienstagabend
Für leicht Fortgeschrittene
Massimo Daniele
Triesen, Spoerry Fabrik

13.04.27 19:30 Uhr Gamprin 08F10
Langsamer Walzer und Discofox
Tanzkurs für Anfänger
Nicole Hardegger
Gamprin, Vereinshaus

13.04.27 19:40 Uhr Triesen 08F11
Bachata II Tanzkurs am Dienstagabend
Für leicht Fortgeschrittene
Massimo Daniele
Triesen, Spoerry Fabrik

01.06.27 19:30 Uhr Gamprin 08F12
Tanzen für Fortgeschrittene
Langsamer Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha und Discofox
Nicole Hardegger
Gamprin, Vereinshaus



Marlies Wohlwend
Gemeindeverantwortliche Eschen-Nendeln

Stärkung für Geist und Körper: reichhaltige Gesundheits- und Bewegungsangebote wie Stuhl-Yoga sorgen für ein vitales Leben. Kulinarische Seelennahrung wie Hefezopf und Laugenzauber ist purer Genuss der Weiterbildung. Neu dabei: Mathe-Coaching für zuhause bietet Unterstützung.



Ernährung, Essen und Kulinarik

Lernen Sie exotische Rezepte und eine richtige Ernährung.

13.01.27 18:00 Uhr Triesenberg 09A01
Braten, Gulasch & Co.: lecker und einfach
Hausmannskost für Einsteiger
Klaus Reiter
Triesenberg, Gemeindeschule

20.01.27 18:30 Uhr Balzers 09A02
Das Suppenhuhn, oft unterschätzt, doch so aromatisch und vielfältig
Voller Geschmack und variantenreich
Klaus Reiter
Balzers, Realschule

23.01.27 09:00 Uhr Eschen 09A03
Brot backen, Sauerteig und feine Sorten
Selbstgemacht schmeckt es am besten
Bernarda Haas
Eschen, Schulzentrum Unterland

23.01.27 09:00 Uhr Schaan 09A04
Wursten für Anfänger
Vormittagsworkshop: Grundkenntnisse des Wurstens
Peter Knöpfel
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

29.01.27 18:00 Uhr Triesen 09A05
Basis-Kochkurs, Kochen lernen ohne graue Theorie
Nicht nur für Anfänger
Werner Vögel
Triesen, Primarschule

13.02.27 15:00 Uhr Gamprin 09A06
Liebe geht durch den Magen, Kochen für den Herzensmensch
Der ganz besondere Valentinskochkurs
Klaus Reiter
Gamprin, Gemeindehaus

18.02.27 18:00 Uhr Triesenberg 09A07
Ernährung nach den fünf Elementen (TCM)
Iss Dich leicht!
Carmen Kohler
Triesenberg, Gemeindeschule

19.02.27 18:00 Uhr Schellenberg 09A08
Kulinarische Reise von Georgien in den Orient
Kulturelle Vielfalt mit allen Sinnen
Andrea Menichelli
Schellenberg, Gemeindehaus

22.02.27 18:30 Uhr Schaan 09A09
Regional & proteinreich: Hülsenfrüchte neu entdecken
Kochen regional & rational
Eliane Vogt
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

23.02.27 18:00 Uhr Gamprin 09A10
Ramen, Japanische Suppe mit Nudeln
Essen wie in Japan
Katrin Yamaguchi
Gamprin, Gemeindehaus

24.02.27 17:30 Uhr Gamprin 09A11
Entzündung im Blick, Genuss auf dem Teller
Was entzündungsmodulierende Ernährung leisten kann
Klaus Reiter
Gamprin, Gemeindehaus

26.02.27 18:00 Uhr Triesen 09A12
Fleischgenuss, das richtige Garen von Fleisch
Macht Lust nach mehr
Werner Vögel
Triesen, Primarschule

03.03.27 18:00 Uhr Gamprin 09A13
Köstlichkeiten für die Darmgesundheit
Mit Gaumenfreuden zu einem guten Bauchgefühl
Klaus Reiter
Gamprin, Gemeindehaus

05.03.27 18:30 Uhr Balzers 09A14
Essen, was jetzt guttut: für Onkologie-Betroffene
Praktische Ernährung, die unterstützt
Klaus Reiter
Balzers, Realschule

06.03.27 08:30 Uhr Balzers 09A15
Geschenke aus der Frühlingsküche
Kreatives aus Kinderhand (ab 7 Jahren)
Edith Nägele
Balzers, Realschule

06.03.27 09:00 Uhr Eschen 09A16
Hefezopf & Laugenzauber
Knusprig und herzhaft
Bernarda Haas
Eschen, Schulzentrum Unterland

11.03.27 19:00 Uhr Vaduz 09A17
Wein, Wahrheiten und Irrtümer
Die kleine Weinkunde
Alexandria Anna Karnberger, Joel Grossmann und Soraya Peterer
Vaduz, Mövenpick Wein

12.03.27 18:30 Uhr Balzers 09A18
Kochen wie Gott in Frankreich
Genuss, Handwerk und moderne Leichtigkeit
Klaus Reiter
Balzers, Realschule

13.03.27 11:00 Uhr Balzers 09A19
Sushi zubereiten
Einführung in die japanische Sushi-Welt
Akiko Sawamoto
Balzers, Realschule

24.03.27 18:30 Uhr Balzers 09A20
Edelfische, purer Genuss und variantenreich
Edler Genuss, nachhaltig und ohne grossen Aufwand
Klaus Reiter
Balzers, Realschule

31.03.27 18:00 Uhr Triesenberg 09A21
Pizza- und Focacciabackkurs mit einem echten Italiener
Italien erleben
Andrea Menichelli
Triesenberg, Gemeindeschule

14.04.27 18:00 Uhr Schellenberg 09A22
Pizza- und Focacciabackkurs mit einem echten Italiener
Italien erleben
Andrea Menichelli
Schellenberg, Gemeindehaus

15.04.27 18:00 Uhr Triesenberg 09A23
30 Minuten! Fertig! Gut!
Moderne Alltagsküche ohne Küchenmarathon
Klaus Reiter
Triesenberg, Gemeindeschule

16.04.27 18:00 Uhr Triesen 09A24
Risotto che Passione
Die feinste, kreativste Technik der italienischen Küche
Werner Vögel
Triesen, Primarschule

21.04.27 18:00 Uhr Gamprin 09A25
Probiotische Getränke: prickelnd, lebendig, probiotisch?
Kefir, Kombucha und Co. kennenlernen
Klaus Reiter
Gamprin, Gemeindehaus

26.04.27 17:30 Uhr Eschen 09A26
Feierabend-Kochkurs
Schnell, gesund und lecker kochen
Eliane Vogt
Eschen, Schulzentrum Unterland

29.04.27 18:30 Uhr Balzers 09A27
Fingerfood: kleine Happen, grosser Auftritt
Vielfältig, einfach, fein
Klaus Reiter
Balzers, Realschule

12.05.27 14:00 Uhr Gamprin 09A28
Kinder-Kochkurs
Mit Begeisterung zur gesunden Ernährung
Eliane Vogt
Gamprin, Gemeindehaus

13.05.27 18:30 Uhr Balzers 09A29
Küche der Levante
Mezze, Gewürze und grosse Tellerfreude
Klaus Reiter
Balzers, Realschule

11.06.27 18:00 Uhr Triesen 09A31
Fisch ahoi, variantenreich geniessen
Einfach, schnell, kreativ
Werner Vögel
Triesen, Primarschule

17.06.27 18:00 Uhr Gamprin 09A32
Gewickelt und gerollt: von Krautwickeln bis Fleischvögel
Einsteiger kochen: Aufgerollte Köstlichkeiten
Klaus Reiter
Gamprin, Gemeindehaus

23.06.27 18:00 Uhr Schaan 09A33
Grossmutters Garten auf dem Teller
Ein sommerlicher Spaziergang auf die kulinarische Art
Klaus Reiter
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch



Cecilia Primoceri und Nadine Büchel-Frick
Gemeindeverantwortliche Balzers

Ob inspirierende Kreativkurse, Bewegung wie Aqua Fit und Nordic Walking oder kulinarische Ereignisse, das Balzner Programm bietet allen das optimale Kurserlebnis. Kochhighlight ist die Küche der Levante. Und ganz neu im Programm ein Grundlagen Fotokurs. Ein bunter Strauss an Angeboten!



Sprachen

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

↓ DEUTSCH

18.01.27 18:00 Uhr Vaduz 10A01
Kursberatung für Deutschkurse
Welcher Deutschkurs passt für mich?
Andrea Borer
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

11.01.27 12:00 Uhr Vaduz 10A02
Deutsch am Mittag für Anfänger Intensiv, Modul 1
Am Montag- und Mittwochmittag
Myriam Mikus
Vaduz, Altes Pfarrhaus

12.04.27 12:00 Uhr Vaduz 10A03
Deutsch am Mittag für Anfänger Intensiv, Modul 2
Am Montag- und Mittwochmittag
Myriam Mikus
Vaduz, Altes Pfarrhaus

14.01.27 17:35 Uhr Schaan 10A04
Deutsch für Anfänger
Abendkurs für Anfänger
Tamara Mattle
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.02.27 16:00 Uhr Schaan 10A04A
Deutsch für Anfänger – Aufbau Basis
Schwerpunkt Lesen und Schreiben
Tamara Mattle
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.01.27 17:45 Uhr Vaduz 10A05
Deutsch A1 Intensiv, Modul 1
Abendkurs für Anfänger
Myriam Mikus
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

12.04.27 17:45 Uhr Vaduz 10A06
Deutsch A1 Intensiv, Modul 2
Abendkurs für Anfänger
Myriam Mikus
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

20.01.27 17:45 Uhr Vaduz 10A07
Deutsch A2+ Intensiv, Modul 1
Abendkurs
Andrea Borer
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

08.03.27 17:45 Uhr Vaduz 10A08
Deutsch A2+ Intensiv, Modul 2
Abendkurs
Andrea Borer
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

19.01.27 08:30 Uhr Vaduz 10A09
Deutsch B1 Aufbau und Festigung
Sicher sprechen, gezielt üben, gemeinsam weiterkommen
Andrea Borer
Vaduz, Altes Pfarrhaus / online

19.01.27 17:45 Uhr Vaduz 10A10
Deutsch B1+ Intensiv, Modul 1
Abendkurs
Andrea Borer
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

04.03.27 17:45 Uhr Vaduz 10A11
Deutsch B1+ Intensiv, Modul 2
Abendkurs
Andrea Borer
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

20.01.27 20:00 Uhr Vaduz 10A12
Deutsch B2+ Intensiv, Modul 1
Abendkurs
Andrea Borer
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

08.03.27 20:00 Uhr Vaduz 10A13
Deutsch B2+ Intensiv, Modul 2
Abendkurs
Andrea Borer
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

20.01.27 08:30 Uhr Vaduz 10A14
Deutsch C1
Vormittagskurs
Andrea Borer
Vaduz, Altes Pfarrhaus

24.04.27 09:00 Uhr Vaduz 10A15
Prüfungsvorbereitung Deutsch A2
ÖSD Zertifikat A2 (Präsenz und Online)
Andrea Borer
Vaduz, Altes Pfarrhaus / online

24.04.27 12:00 Uhr Vaduz 10A16
Prüfungsvorbereitung Deutsch B1
ÖSD Zertifikat B1 (Präsenz und Online)
Andrea Borer
Vaduz, Altes Pfarrhaus / online

24.04.27 15:00 Uhr Vaduz 10A17
Prüfungsvorbereitung Deutsch B2
ÖSD Zertifikat B2
Andrea Borer
Vaduz, Altes Pfarrhaus

01.06.27 08:30 Uhr Schaan 10A19
ÖSD Deutsch-Prüfung B1
Deutschkenntnisse auf B1-Niveau
ÖSD-Prüfungsexperten/innen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

02.06.27 08:30 Uhr Schaan 10A20
ÖSD Deutsch-Prüfung B2
Deutschkenntnisse auf B2-Niveau
ÖSD-Prüfungsexperten/innen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.06.27 08:30 Uhr Schaan 10A21
ÖSD Deutsch-Prüfung C1
Deutschkenntnisse auf C1-Niveau
ÖSD-Prüfungsexperten/innen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ ENGLISCH

18.01.27 19:30 Uhr Vaduz 10B01
Englisch Anfängerkurs
English for beginners
Pamela Bühler
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

12.01.27 19:30 Uhr Vaduz 10B02
Englisch Anfängerkurs
English for advanced beginners
Pamela Bühler
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

13.04.27 19:30 Uhr Vaduz 10B03
Englisch Anfängerkurs
English for advanced beginners
Pamela Bühler
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

19.01.27 18:00 Uhr Vaduz 10B04
Englisch A1
Für Anfänger mit Basiskenntnissen
Pamela Bühler
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

15.01.27 10:15 Uhr Vaduz 10B05
Englisch A2
Englisch für leicht Fortgeschrittene
Mathias Ospelt
Vaduz, Altes Pfarrhaus

18.01.27 18:00 Uhr Vaduz 10B06
Englisch A2/B1: English for Pre-Intermediate Level
Activate and pep up your English
Pamela Bühler
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

15.01.27 08:30 Uhr Vaduz 10B07
Englisch für Fortgeschrittene B1
Freude an der Sprache erhalten
Mathias Ospelt
Vaduz, Altes Pfarrhaus

↓ FRANZÖSISCH

15.02.27 18:00 Uhr Schaan 10C01
Französisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen
Parlez français – mit Freude und Selbstvertrauen
Mag. David Graf
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.02.27 19:00 Uhr Schaan 10C02
Französisch A1/A2: Redécouvrir le français
Auffrischungskurs
Cécile Berriet
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.02.27 17:30 Uhr Schaan 10C03
Französisch B1/B2: Et si nous parlions ensemble...
Conversation française
Cécile Berriet
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

15.02.27 19:30 Uhr Schaan 10C04
Französisch B2
Fit für Studium, Beruf und Prüfung
Mag. David Graf
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ ARABISCH

22.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10E01
Arabisch für Anfänger
Ahlan wa Sahlan
Khamis Hassan
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

22.02.27 19:30 Uhr Vaduz 10E02
Arabisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1
Arabisch vertiefen
Khamis Hassan
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ CHINESISCH

18.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10F01
Chinesisch für Anfänger
Erste Schritte in der Sprache
Chang Schraner
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.02.27 19:15 Uhr Vaduz 10F02
Chinesische Schriftzeichen für Anfänger
Chang Schraner
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10F03
Chinesisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Grundkenntnisse erweitern
Chang Schraner
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

18.02.27 19:15 Uhr Vaduz 10F04
Chinesisch Aufbaukurs A1
Grundkenntnisse werden vertieft
Chang Schraner
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ ITALIENISCH

21.01.27 19:00 Uhr Eschen 10G01
Italienisch für Anfänger
Primi passi in italiano
Manuela Dimiccoli
Eschen, Schulzentrum Unterland

21.01.27 12:00 Uhr Schaanwald 10G02
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Mittagskurs in Schaanwald
Tamara Mattle
Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»

13.04.27 19:35 Uhr Eschen 10G03
Italienisch für Anfänger A1
Primi passi in italiano
Manuela Dimiccoli
Eschen, Schulzentrum Unterland

17.02.27 09:00 Uhr Vaduz 10G04
Italienisch für Anfänger A1, Modul 4
Unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur
Simona Beck
Vaduz, Altes Pfarrhaus

22.02.27 17:00 Uhr Eschen 10G05
Italienisch für Anfänger, Modul 4
Abendkurs in Eschen
Tamara Mattle
Eschen, Schulzentrum Unterland

22.02.27 18:30 Uhr Eschen 10G06
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1/A2
Abendkurs im Unterland
Tamara Mattle
Eschen, Schulzentrum Unterland

19.01.27 17:30 Uhr Eschen 10G07
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2
Abendkurs im Unterland
Tamara Mattle
Eschen, Schulzentrum Unterland

19.01.27 11:45 Uhr Vaduz 10G08
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2
Kurs am Dienstagmittag in Vaduz
Tamara Mattle
Vaduz, Altes Pfarrhaus

17.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10G09
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2
Ganz einfach Italienisch lernen
Simona Beck
Vaduz, Altes Pfarrhaus

13.04.27 18:00 Uhr Vaduz 10G10
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2
Manuela Dimiccoli
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

19.01.27 19:00 Uhr Eschen 10G11
Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2, Modul 7
Abendkurs im Unterland
Tamara Mattle
Eschen, Schulzentrum Unterland

20.01.27 15:00 Uhr Schaan 10G12
Italienisch Konversationskurs für Fortgeschrittene A2/B1
Italienisch am Mittwochnachmittag im GZ Resch
Tamara Mattle
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.02.27 08:45 Uhr Vaduz 10G13
Italienisch für Fortgeschrittene B1
Vormittagskurs am Montag
Simona Beck
Vaduz, Altes Pfarrhaus

16.02.27 14:00 Uhr Vaduz 10G14
Italienisch für Fortgeschrittene B1
Nachmittagskurs am Dienstag
Simona Beck
Vaduz, Altes Pfarrhaus

16.02.27 09:00 Uhr Schaan 10G15
Italienisch für Fortgeschrittene B1+
Vormittagskurs am Dienstag
Simona Beck
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

19.02.27 08:45 Uhr Schaan 10G16
Italienisch für Fortgeschrittene B1/B2
Vormittagskurs am Freitag
Simona Beck
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

14.01.27 08:45 Uhr Schaanwald 10G17
Italienisch 55plus: Fortgeschrittene B2
Facendo progressi
Tamara Mattle
Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»

08.06.27 18:00 Uhr Vaduz 10G18
Italienisch für die Ferien
Mehr Spass im Urlaub dank einfacher Sprachkenntnisse
Simona Beck
Vaduz, Altes Pfarrhaus

↓ PORTUGIESISCH

15.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10H01
Portugiesisch für Anfänger
Aprendizagem de línguas
Leticia Pereira Da Silva
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

18.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10H02
Portugiesisch für Anfänger A1
Aprendizagem de línguas
Leticia Pereira Da Silva
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

18.02.27 19:05 Uhr Vaduz 10H03
Portugiesisch für leicht Fortgeschrittene A2
Aprendizagem de línguas
Leticia Pereira Da Silva
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ RUSSISCH

09.03.27 19:30 Uhr Vaduz 10I01
Russisch für Anfänger
Einstieg in die Russische Sprache
Julia Buttgereit
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

11.03.27 19:20 Uhr Vaduz 10I02
Russisch für Anfänger A1
Einstieg ins Russische mit Vorkenntnissen
Julia Buttgereit
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

09.03.27 18:30 Uhr Vaduz 10I03
Russisch für Anfänger A1/A2
Basiskenntnisse erweitern
Julia Buttgereit
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

11.03.27 18:15 Uhr Vaduz 10I04
Russisch für Fortgeschrittene B1
Modul 3
Julia Buttgereit
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

10.03.27 18:00 Uhr Vaduz 10I05
Russisch Konversation B1
Russisch sprechen – gemeinsam und von Angesicht zu Angesicht
Julia Buttgereit
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

↓ SPANISCH

16.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10J01
Spanisch für Anfänger
Hablamos español
Paola De Rito de Kaufmann
Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

16.03.27 19:35 Uhr Eschen 10J02
Spanisch für Anfänger A1
Poco a poco
Teresa Goop
Eschen, Schulzentrum Unterland

17.03.27 19:35 Uhr Eschen 10J03
Spanisch für Anfänger – Aufbau A1
Poco a poco – sigamos!
Teresa Goop
Eschen, Schulzentrum Unterland

15.02.27 19:45 Uhr Vaduz 10J04
Spanisch A2
Hablamos español
Paola De Rito de Kaufmann
Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

18.02.27 19:45 Uhr Vaduz 10J05
Spanisch A2, Modul 4
Hablamos español
Paola De Rito de Kaufmann
Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

18.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10J06
Spanisch A2, Modul 8
Hablamos español
Paola De Rito de Kaufmann
Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

17.03.27 18:00 Uhr Eschen 10J07
Spanisch für leicht Fortgeschrittene A2
Teresa Goop
Eschen, Schulzentrum Unterland

16.02.27 19:45 Uhr Vaduz 10J08
Spanisch B1, Modul 13
Hablamos español
Paola De Rito de Kaufmann
Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

15.02.27 18:00 Uhr Vaduz 10J09
Spanisch B1, Modul 15
Hablamos español
Paola De Rito de Kaufmann
Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

16.03.27 18:00 Uhr Eschen 10J10
Spanisch für Fortgeschrittene B1
Sigamos adelante
Teresa Goop
Eschen, Schulzentrum Unterland

26.05.27 19:35 Uhr Eschen 10J11
Spanisch: Literatura y conversación B1/B2
Teresa Goop
Eschen, Schulzentrum Unterland

↓ LATEIN

15.02.27 16:30 Uhr Schaan 10U01
Latein für Anfänger
Sprache verstehen – Kultur entdecken – Wurzeln erkennen
Mag. David Graf
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Xenia Schlegel
Gemeindeverantwortliche Vaduz

Erneut erwartet Sie in Vaduz ein vielfältiges Angebot an Sprachkursen. Ergänzt wird das Programm durch ein erweitertes Qi-Gong-Angebot sowie zahlreiche Bewegungskurse, von Yoga bis Bodyworkout, die Körper und Geist in Schwung halten. Auch die beliebte Fastenwoche ist wieder dabei.



Informatik und neue Medien

Bringen Sie Ihre IT-Fähigkeiten auf das nächste Level.

↓ GRUNDKURSE

04.03.27 18:15 Uhr Schaan 11A01
Smartphone Basiskurs (Android)
Grundlagenwissen zum Smartphone
Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.04.27 18:15 Uhr Schaan 11A02
Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)
Grundlagenwissen zum Smartphone
Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ MICROSOFT OFFICE: EXCEL, WORD, ETC.

12.01.27 18:30 Uhr Sargans 11B01
Microsoft Word: Einführung in die Textverarbeitung
Textdokumente aller Art erfassen, korrigieren und gestalten
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

04.02.27 18:30 Uhr Sargans 11B02
Microsoft Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation
Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

17.02.27 18:30 Uhr Sargans 11B03
Microsoft OneNote: Digitales Notizbuch
Notizen einfach erfassen und effektiv verwalten
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

23.02.27 18:30 Uhr Sargans 11B04
Microsoft Outlook: Mails, Termine, Aufgaben
So lässt sich MS Outlook effektiv nutzen
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

Legende: Leitung Ort

09.03.27 18:30 Uhr Sargans 11B05
Präsentieren mit Microsoft PowerPoint – Einführung
Texte, Tabellen und Grafiken erstellen und präsentieren
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

06.04.27 18:30 Uhr Sargans 11B06
Microsoft Word: Aufbaukurs Textverarbeitung
Textdokumente und erweiterte Anwendungen
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

22.04.27 18:30 Uhr Sargans 11B07
Microsoft Excel: Aufbaukurs
Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

04.05.27 18:30 Uhr Sargans 11B08
Microsoft Outlook: Aufbaukurs
Praxiskenntnisse auffrischen und vertiefen
Tina Bürgler
Sargans, Computerschule Sargans

18.05.27 18:30 Uhr Sargans 11B09
Microsoft PowerPoint: Aufbaukurs
Praxiskenntnisse auffrischen und vertiefen
Tina Bürgler
Computerschule Sargans / online

↓ INTERNET, APPS UND WEBSITE

16.02.27 17:15 Uhr Buchs 11C01
Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos
Auch für Computer-Anfänger geeignet
Claudio Jäger
Buchs, Wiedenstrasse 50b

02.03.27 17:15 Uhr Buchs 11C02
Die Grafik-App «Canva» kennenlernen
Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram
Claudio Jäger
Buchs, Wiedenstrasse 50b

08.03.27 18:00 Uhr Schaan 11C03
Videos mit dem Smartphone erstellen (iPhone)
Filmen, schneiden mit Ihrem iPhone
Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

09.03.27 17:15 Uhr Buchs 11C04
Fotobücher erstellen am Computer oder Handy
Wie Sie Ihre eigenen Bilder in beeindruckende Fotobücher verwandeln
Claudio Jäger
Buchs, Wiedenstrasse 50b

04.05.27 17:15 Uhr Buchs 11C05
Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos
Auch für Computer-Anfänger geeignet
Claudio Jäger
Buchs, Wiedenstrasse 50b

10.05.27 18:00 Uhr Schaan 11C06
Easy Park App einfach nutzen
Parkgebühren bequem per Smartphone bezahlen
Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

07.06.27 18:00 Uhr Schaan 11C07
Parking Pay App einfach nutzen
Parkgebühren bequem per Smartphone bezahlen
Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.06.27 17:15 Uhr Buchs 11C08
Die Grafik-App «Canva» kennenlernen
Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram
Claudio Jäger
Buchs, Wiedenstrasse 50b

Jetzt für Ihren passenden KI-Kurs anmelden!

KI-Kurse

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz in zehn praxisnahen Kursen

Die Kurse werden von den KI-Experten Phi Yen Oehri, Hartmut Hübner und Zeno John geleitet und verbinden verständliche Einführung mit praxisnaher Anwendung.



↓ KI-KURSE

14.01.27 18:00 Uhr Schaan 11D01
KI-Kompass 2027: Was KI heute kann und wo sie irrt
Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

15.04.27 18:00 Uhr Schaan 11D02
KI-Fälschungen und der EU AI Act
Was können wir noch glauben?
Hartmut Hübner
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.01.27 18:00 Uhr Schaan 11D03
KI auf dem Smartphone an Stationen ausprobieren, ohne Theorie
Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.02.27 18:00 Uhr Schaan 11D04
KI für den Alltag: Sicher starten mit ChatGPT & Co
Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.05.27 18:00 Uhr Schaan 11D05
Kochen und Ernährung mit KI
Menüs planen, kochen und geniessen
Zeno John
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

28.01.27 18:00 Uhr Schaan 11D06
Reisen mit KI
KI für Planung und unterwegs als Reiseführer nutzen
Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.04.27 18:00 Uhr Schaan 11D07
Fotos bearbeiten mit KI
Tipps und Tricks für bessere Bilder
Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.03.27 18:00 Uhr Schaan 11D08
KI für den Büroalltag
Sicher starten mit ChatGPT & Copilot
Hartmut Hübner
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.04.27 18:00 Uhr Schaan 11D09
Mehr aus ChatGPT & Co herausholen: eigene Vorlagen und Assistenten
Zeno John
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.05.27 18:00 Uhr Schaan 11D10
Webseiten und Apps mit KI in nur einem Tag: Wie geht das?
Zeno John
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Liechtenstein Olympic Committee

Kompetente Vereinsarbeit für Funktionäre/innen

27.01.27 18:00 Uhr Online 51A01
ONLINE IMPULS: Vereinskultur
Menschen begeistern statt nur organisieren – Vereinskultur als Erfolgsfaktor
Claudia Nessier
Online

25.02.27 18:00 Uhr Schaan 51A02
Spesen- und Entschädigungen im Verein regeln
Patrick Lenherr
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.03.27 18:00 Uhr Online 51A03
ONLINE IMPULS: Athletenweg in Liechtenstein
Nutzen und Anwendung des FTEM Konzepts
Manfred Entner und Mathias Briker
Online

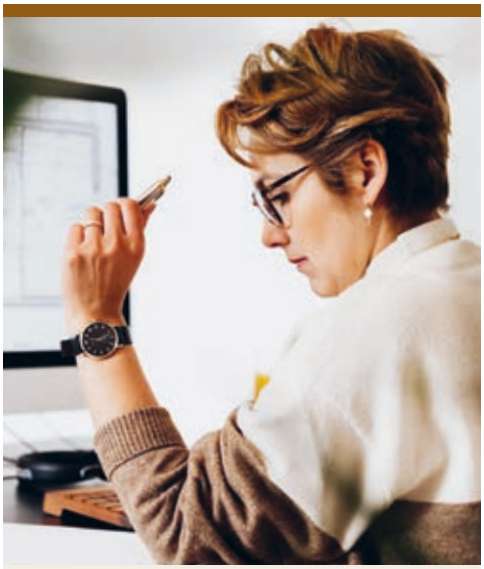
15.04.27 18:00 Uhr Schaan 51A04
KI in der Eventorganisation nutzen
Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.04.27 18:00 Uhr Online 51A05
ONLINE IMPULS: Haftung im Verein
Verantwortung kennen – Risiken vermeiden
Dr. iur. Thomas Nigg
Online

20.05.27 18:00 Uhr Schaan 51A06
Datenschutz: Was Vereine wissen müssen!
Dr. Marie-Louise Gächter-Alge
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.06.27 18:00 Uhr Online 51A07
ONLINE IMPULS: Sporteltern – Kinder im Leistungssport erfolgreich begleiten
Sascha Korner
Online

HIGHLIGHT STEIN EGERTA



Grundkompetenzen

Massgeschneiderte Kurse zur Förderung Ihrer Mitarbeitenden.

↓ FIRMENKURSE

Wir bieten Unternehmen praxisnahe, massgeschneiderte Weiterbildungskurse in den Bereichen Deutsch, Rechnen sowie Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) an. Die Kursinhalte werden gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Betriebs und Ihrer Mitarbeitenden abgestimmt.

Bereits ab vier Teilnehmenden können individuelle Firmenkurse durchgeführt werden. Für Mitarbeitende mit Wohnsitz in Liechtenstein kann unter bestimmten Voraussetzungen eine staatliche Förderung beantragt werden.

Interessiert? Wir beraten Sie gerne und erstellen ein passendes Kursangebot für Ihr Unternehmen.

↓ KURSE FÜR EINZELPERSONEN

18.02.27 16:00 Uhr Schaan 35A01
Grundkompetenzen: Lesen und Schreiben für Erwachsene
Grundbildung Deutsch
Tamara Mattle
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

18.02.27 19:00 Uhr Eschen 35B01
Grundkompetenzen: Mathe? Ganz easy!
Rechnen im Alltag – einfach erklärt
Stefanie Leibfried
Eschen, Mathe-Lernstudio Stefanie Leibfried

29.04.27 18:15 Uhr Schaan 35C01
Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)
Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis
Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



ÖSD Deutschprüfungen A2, B1, B2 und C1

Das ÖSD, das für «Österreichisches Sprachdiplom Deutsch» steht, ist ein staatlich anerkanntes Prüfungsformat für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Das ÖSD bietet eine weltweit anerkannte Möglichkeit, den Nachweis von Deutschkenntnissen für den Hochschul- oder Berufszugang zu erbringen. Die Erwachsenenbildung Stein Egerta ist Prüfungszentrum in Liechtenstein mit zwei Prüfungsterminen pro Jahr für die Sprachniveaus von A1 bis C1.

↓ PRÜFUNGSTERMINE

31.05.27	**Deutsch A2**	10A18
01.06.27	**Deutsch B1**	10A19
02.06.27	**Deutsch B2**	10A20
03.06.27	**Deutsch C1**	10A21

CHF 500 für Ihre Weiterbildung.







Foto: IKR/Yannick Zurflüh



Ihre aussergewöhnliche Veranstaltung

Planen Sie Ihren Firmen- oder Privatanlass in den exklusiven und stimmungsvollen Räumlichkeiten der Stein Egerta.

Mit den drei Gebäuden und dem herrlichen 13 000 m² grossen Park, bieten wir einen einzigartigen Mehrwert für Ihre Veranstaltung, Seminar, Management-Retreat, Produkt-Präsentation oder Ihre Weihnachtsfeier. Feiern Sie im Familien- und Freundeskreis und geniessen Sie im Bistro gesunde, saisonal-regionale leichte Küche. Gerne beraten wir Sie unter: +423 232 48 22.

Ihr Anlass









Jetzt anmelden!
Anmeldeschluss:
20. Januar 2027

Zertifikatslehrgang NF!T® Neurofunktionstherapie
20.02.27 07A14
Mit Cornelia Picugin



Villen, Vermögen und geheimnisvolle Geschichten
09.03.27 03A04
Mit Helmut Konrad



Finanzwissen kompakt 1.0
Investieren im besten Alter
16.04.27 03B07
Mit Daniel Frauenfelder

In der Steinegerta 26 9494 Schaan Liechtenstein
+423 232 48 22 info@steinegerta.li **steinegerta.li**