

Highlights

Kunst-Picknick im Skulpturenpark

Seite 6

Möbel-Upcycling

Seite 7

Finanzwissen kompakt für Frauen

Seite 9

Stress-Kompetenz für den Alltag

Seite 10

Yoga für Männer

Seite 17

Chrut und Rüebli: Frühlingsgenüsse modern kreiert

Seite 21

Chinesisch für Anfänger

Seite 23

KI für Anfänger

Seite 25

stein egerta



bildet.

Bildungsangebot

Frühling
2026

Kräutergarten und Lilienrabatte

Beim Verwalterhaus liegt der Bereich des Nutz- und Ziergartens, der an die ursprüngliche Nutzung für den Eigenbedarf erinnert. Daneben befindet sich das Kräuterbeet, während oberhalb der neue Birnenspalier von einer prächtigen Lilienrabatte gesäumt wird – eine wahre Augenweide! Die historischen Frühbeete sind heute mit duftenden Kräutern sowie einjährigen Blumen und Stauden bepflanzt und verbinden so Tradition mit lebendiger Blütenpracht.



«Lernen beginnt dort, wo Neugier
und Freude aufeinandertreffen.»



Mit Neugier in die Zukunft

Liebe Leserinnen und Leser
Liebe Teilnehmende und Bildungsinteressierte

Lernen bedeutet, sich dem Leben offen zuzuwenden – mit Staunen, Mut und Neugier. Jeder neue Gedanke, jede Begegnung und jedes entdeckte Talent bereichert uns und lässt uns wachsen. Bildung ist dabei weit mehr als Wissen: Sie schenkt Inspiration, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und eröffnet neue Wege – ein Leben lang.

In unserem Frühjahrsprogramm 2026 rücken wir Themen in den Mittelpunkt, die verbinden und bewegen. Nachhaltigkeit spielt dabei eine zentrale Rolle: Sie beginnt im Denken, zeigt sich im Handeln und wächst durch Lernen. Wer aufmerksam bleibt, kann die Welt bewusster gestalten – im persönlichen Alltag ebenso wie im gemeinsamen Miteinander.

Auch Unternehmen finden in der Stein Egerta den passenden Rahmen für inspirierende Begegnungen. Unser Seminarzentrum bietet moderne Räume, professionelle Infrastruktur und eine Atmosphäre, die produktives Arbeiten und kreative Prozesse fördert – ideal für Teamworkshops, Weiterbildungen oder Kundenevents. Das Seminar-Bistro sorgt dabei auf Wunsch für genussvolle Pausen und stimmige kulinarische Begleitung.

Die Stein Egerta ist ein Ort, an dem Lernen inspiriert, Begegnung entsteht und Gemeinschaft gelebt wird. Unsere Kurse laden dazu ein, Neues zu entdecken, Fähigkeiten zu entfalten und sich von frischen Ideen tragen zu lassen.

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns
begrüssen zu dürfen – mit offenen Türen
und offenen Herzen.

Ernst Risch
Geschäftsführer
Erwachsenenbildung Stein Egerta

Inhalt

4	Bildungsort	10	Persönlichkeit	22	Sprachen
5	Team	14	Mensch und Natur	25	Informatik und neue Medien
6	Kunst und Kultur	14	Gesundheit und Körper	26	Liechtenstein Olympic Committee
7	Kreativität und Gestalten	16	Bewegung und Fitness	27	Grundkompetenzen
9	Gesellschaft	20	Ernährung, Essen und Kulinarik		

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

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

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: Martin Walser



Parksaal

61 m²



Salon

56 m²



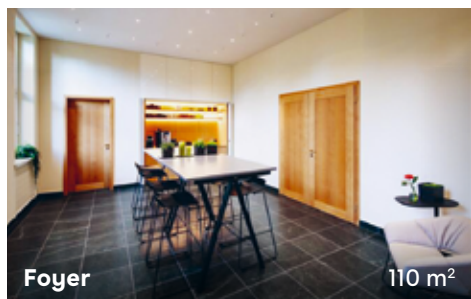
Dachraum

80 m²



Dachbühne

56 m²



Foyer

110 m²



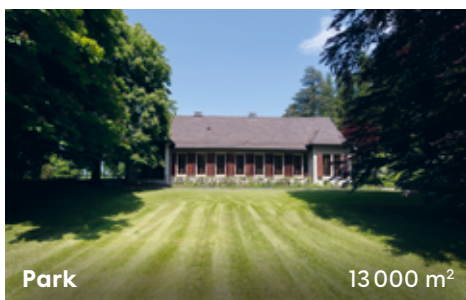
Tend

110 m²



Bistro

90 m²



Park

13 000 m²

Ihre Räumlichkeiten

Firmenanlässe

Ob Teamsitzung, Workshop oder Kunden-event – 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. Corinne Vogt, Barbara Jehle, Sandra Eichele, Philip Schädler, Maja Frauenfelder, Ernst Risch, Susann Krumbiegel, Anne Gerhards, Yvonne Blum-Ritter und Dania Negele.

Foto: Tatjana Schnalzger

Leitung

Ernst Risch

Geschäftsführer

Sandra Eichele

Leiterin Seminarzentrum

Anne Gerhards

Studienleiterin und Koordination Gemeindekurse

Barbara Jehle

Studienleiterin

Philip Schädler

Studienleiter und Leitung Administration/Finanzen/IT

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

Front Office Team

Yvonne Blum-Ritter

Front Office und Buchhaltung

Maja Frauenfelder

Front Office und Kursassistentin

Dania Negele

Front Office und Buchhaltung

Corinne Vogt

Front Office und Kursassistentin



Mauren-Schaanwald

Eliane Vogt
+423 793 01 65



Triesen

Stephanie Biedermann
+423 399 36 36

Seminarzentrum

Susann Krumbiegel

Mitarbeiterin Seminarzentrum

**Susanne Fitzi-Brenner,
Editta Jenal, Letizia Nutt
und Klaus Reiter**

Mitarbeitende Seminarzentrum



Ruggell

Manuela Kaufmann
+423 377 49 32



Triesenberg

Denise Nägele-Schuler
+423 777 42 60



Schellenberg

Birgit Bischof
+41 78 639 47 84



Vaduz

Xenia Schlegel
+423 793 78 68



14.06.26 11:00 Uhr Vaduz 01A12

Kunst-Picknick im Skulpturenpark mit Führung von Susanne Kudorfer

👤 Susanne Kudorfer
📍 Schaan, Park der Stein Egerta

16.06.26 19:45 Uhr Schaan 01A06

Kinokultur Filmreihe: Film 6 Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt
📍 Schaan, Skino

↓ MUSIKKURSE

12.01.26 18:00 Uhr Schaan 01B01

Trommeln und Rhythmus für Anfänger Pure Lebensfreude und Spass

👤 Ingrid Frank
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

12.01.26 20:00 Uhr Schaan 01B02

Rhythmisch Sein Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

👤 Ingrid Frank
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.02.26 18:00 Uhr Schaanwald 01B03

Gitarrenkurs, Liedbegleitung für Anfänger Einfache Begleitung mit der Gitarre

👤 Alfred Bischof
📍 Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall», Zugang durch die Tiefgarage

06.03.26 15:00 Uhr Schaanwald 01B04

Ukulele-Workshop für Anfänger Einblicke in die Welt der Klänge

👤 Alfred Bischof
📍 Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall», Zugang durch die Tiefgarage

20.04.26 18:00 Uhr Schaanwald 01B05

Gitarrenkurs für leicht Fortgeschrittene Liedbegleitung mit der Gitarre

👤 Alfred Bischof
📍 Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall», Zugang durch die Tiefgarage

05.05.26 20:00 Uhr Schellenberg 01B06

Gitarrenkurs für Anfänger Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

👤 Heike Klöpping
📍 Schellenberg, Begegnungsraum, Hintereingang Kirche

↓ KONZERTE UND OPERN

03.05.26 11:00 Uhr Schaan 01C01

Musik-Picknick mit: «So long, Marianne» Leonard Cohen. Sein Leben. Seine Songs.

👤 Dr. Markus Hofer
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



10.05.26 09:00 Uhr Schaan 01C02

Muttertagskonzert der «Plonettes» mit Brunch im Park

👤 Mirjana Schädler
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.05.26 11:00 Uhr Schaan 01C03

Muttertagskonzert der «Plonettes» mit Lunch im Park

👤 Mirjana Schädler
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Kunst und Kultur

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

↓ KUNST, LITERATUR UND SCHREIBEN

13.01.26 19:45 Uhr Schaan 01A01

Kinokultur: Federico Fellini – Julietta und die Geister (1965)

👤 Sebastian Frommelt
📍 Schaan, Skino

22.01.26 19:00 Uhr Schaan 01A01

Moritz Schädler in der Diskutierbar

👤 Sebastian Frommelt
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.01.26 20:00 Uhr Mauren 01A09

Literaturcafé im «Rössle» Im Kulturhaus Rössle

👤 Franz-Xaver Goop
📍 Mauren, Kulturhaus Rössle

17.02.26 19:45 Uhr Schaan 01A02

Kinokultur: David Lynch – Lost Highway (1997)

👤 Sebastian Frommelt
📍 Schaan, Skino

24.02.26 18:30 Uhr Schaan 01A10

Einblicke in die Kunstgeschichte Kunstwerke mit neuen Augen sehen

👤 Dr. Markus Hofer
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

17.03.26 19:45 Uhr Schaan 01A03

Kinokultur: Federico Fellini – Casanova (1976)

👤 Sebastian Frommelt
📍 Schaan, Skino

21.04.26 19:45 Uhr Schaan 01A04

Kinokultur: David Lynch – Mulholland Drive (2001)

👤 Sebastian Frommelt
📍 Schaan, Skino

31.05.26 11:00 Uhr Schaan 01A11

Literaturcafé im Park

Autoren-Lesung und Literaturgespräch mit Mathias Ospelt

👤 Franz-Xaver Goop
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Eliane Vogt

Gemeindevorstandliche Mauren-Schaanwald

Hier wird die Weiterbildung gerockt: Von Boogie-Woogie und einem Tanzworkshop für junge Teilnehmende über Gedächtnistricks, Pilates und Yoga bis hin zu Sprachen wird in Mauren-Schaanwald ein bunter Strauss an Weiterbildung angeboten.



Kreativität und Gestalten

Ihre Kreativität vollständig und grenzenlos entfalten.

↓ FOTO UND VIDEO

26.02.26 18:30 Uhr Schaan 02A01

Grundlagen der digitalen Fotografie

Kameratechnik und Bildgestaltung in Theorie und Praxis

👤 Elias Vetter

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ HANDWERK

09.01.26 18:30 Uhr Schaan 02B01

Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

👤 Melchior Huber

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

19.01.26 18:00 Uhr Schaan 02B03

Drehen an der Töpferscheibe

Ein faszinierendes altes Handwerk

👤 Jasmin Vogt

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

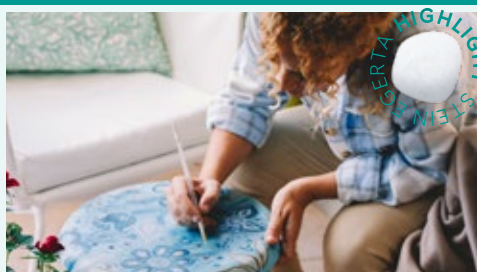
23.01.26 18:30 Uhr Schaan 02B02

Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

👤 Melchior Huber

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch



11.02.26 13:30 Uhr Gamprin 02B04

Möbel-Upcycling:

Altes erstrahlt im neuen Glanz

Hingucker im Industrie- oder Vintage-Look

👤 Margrith Lenz

📍 Gamprin, Vereinshaus

23.02.26 18:00 Uhr Schaan 02B03A

Drehen an der Töpferscheibe

Ein faszinierendes altes Handwerk

👤 Jasmin Vogt

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

07.03.26 09:00 Uhr Schaan 02B05

Einführungskurs Schmiedehandwerk

Eisen und Feuer: Metall wird formbar

👤 Melchior Huber

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

10.03.26 18:30 Uhr Schaan 02B06

Stationäre

Holzbearbeitungsmaschinen, Grundkurs

Sicher und gekonnt maschinieren

👤 Gabriel von Grünigen

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt

11.03.26 13:30 Uhr Planken 02B07

Luftige Libellen aus Draht und Perlen

Ein dekorativer Sommernachtstraum

👤 Elke Rath-Nägele

📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum

13.03.26 16:00 Uhr Triesenberg 02B08

Holzschnitt neu entdeckt

👤 Gabriele Jörgler

📍 Triesenberg, Gemeindeschule, Werkraum

14.03.26 10:00 Uhr Schaan 02B09

Einführung in den Textildruck

Siebdruck auf T-Shirts und anderen Textilien

👤 Jacques Lecoultre

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier



21.03.26 10:00 Uhr Schaan 02B10

Silberkette mit Edelsteinen

Individuellen Schmuck gestalten

👤 Simona De Sanctis

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

25.03.26 13:00 Uhr Balzers 02B11

Perlenknüpfen

Echte Süßwasser-Zuchtperlen zum Collier knüpfen

👤 Gabriela Schnellmann

📍 Balzers, Alter Pfarrhof

25.03.26 18:30 Uhr Ruggell 02B12

Kreative Gartenstecker für Balkon und Garten

Figuren aus Draht

👤 Elke Rath-Nägele

📍 Ruggell, Kiefer-Martis-Huus

26.03.26 13:30 Uhr Gamprin 02B13

Cyanotypie, alte Technik neu entdeckt

Das Blaue Wunder, eine faszinierende Drucktechnik

👤 Margrith Lenz

📍 Gamprin, Vereinshaus

21.04.26 18:30 Uhr Schaan 02B14

Grundkurs Bike-Werkstatt

Kleine Defekte am Bike selber beheben

👤 Gary Metz

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

24.04.26 18:30 Uhr Schaan 02B15

Armband aus Edelsteinen mit Silber

Individuellen Schmuck gestalten

👤 Simona De Sanctis

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

25.04.26 10:00 Uhr Ruggell 02B16

Schönes mit Draht: Mixed Media Bilder

Kreative Bilder, traditionelles und modernes Handwerk vereint

👤 Elke Rath-Nägele

📍 Ruggell, Kiefer-Martis-Huus

04.05.26 18:00 Uhr Schaan 02B03B

Drehen an der Töpferscheibe

Ein faszinierendes altes Handwerk

👤 Jasmin Vogt

📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch



Daniel Walser

Gemeindeverantwortlicher Schaan

Eine erweiterte Palette an Gestaltungs-, Bewegungs- und Kochkursen: Vom Schmiedehandwerk, über Schmuckkurse und Malangeboten bis hin zu kulinarischen Genüssen wie Würsten, Ayurvedische Küche bis hin zu Paella in der Feuerschale. Eine Schatztruhe der Weiterbildung.

↓ ZEICHNEN UND MALEN			↓ FLORISTIK
15.01.26 18:00 Uhr Gamprin 02C01	Einführung ins Aquarellieren Die Vielfalt des Aquarells kennenlernen Vreni Kruse-Müller Gamprin, Vereinshaus	17.05.26 09:30 Uhr Balzers 02C11	16.03.26 19:00 Uhr Gamprin 02E01
09.02.26 18:30 Uhr Eschen 02C02	Kreatives Malen und Experimentieren mit Acrylfarben Intuitive Kunst entdecken Yael Teitler Eschen, Primarschule, Atelier	Malkurs: Ein Tag für mich Entdeckungsreise in die eigene Kreativität Agi Huber Balzers, Realschule	Pusteb Blumenlicht, Zartheit und Eleganz Gestalten mit Naturmaterial Christina Hunziker Gamprin, Vereinshaus
25.02.26 18:00 Uhr Gamprin 02C03	Zeichnen, Malen und Skizzieren Für Einsteiger und Fortgeschrittene Vreni Kruse-Müller Gamprin, Vereinshaus	11.06.26 18:00 Uhr Schaan 02C12	↓ TECHNIK UND FABLAB
02.03.26 18:00 Uhr Schaan 02C04	Faszination menschliche Figur Aktzeichnen und Aktmalen Vreni Kruse-Müller Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	↓ TEXTILES GESTALTEN	23.02.26 18:30 Uhr Schaan 02F01
14.03.26 09:00 Uhr Planken 02C05	Malen mit selbstgemachten Farben: Blau Die Welt der Pigmente Vreni Kruse-Müller Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum	12.01.26 19:30 Uhr Vaduz 02D01	Einführung in den 3D-Druck Einblick in die Technik und die Anwendung Samuel Kranz Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
28.03.26 09:00 Uhr Schellenberg 02C06	Aquarell trifft Fineliner Eine interessante Kombination Marion Koch Schellenberg, Atelier/Feld 14	15.01.26 19:30 Uhr Vaduz 02D02	
28.03.26 09:00 Uhr Balzers 02C07	Spitzfeder trifft Fineliner & Co. Einstieg in die Welt der Kalligraphie Karin Christine Felderer Balzers, Treff bim Rosele	21.03.26 09:00 Uhr Triesenberg 02D03	
29.03.26 09:30 Uhr Gamprin 02C08	Experimentieren mit Farben und Techniken Malkurs für Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse Margrith Lenz Gamprin, Vereinshaus	28.03.26 08:00 Uhr Triesenberg 02D04	03.03.26 18:30 Uhr Schaan 02F02
20.04.26 18:30 Uhr Schaan 02C09	Ein Bild für deine vier Wände Acrylmalen und Mixed-Media-Techniken Marion Koch Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	28.03.26 13:00 Uhr Triesenberg 02D05	3D-Druckteile designen und herstellen Einfache Bauteile mittels CAD konstruieren und auf dem 3D-Drucker erstellen Remo Kalberer Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
20.04.26 19:00 Uhr Ruggell 02C10	Acrylmalen: Landschaften und Skylines Für Anfänger und bereits Geübte Chris Schäffeler Ruggell, Primarschule, Werkraum		↓ SPIELE UND MEHR
			27.01.26 18:30 Uhr Mauren 02G01
			Lerne Jassen Stöck, Wyss, Stich Mirjam Bless Mauren, Mirjams Jass-Stube, Binzastrasse 62
			20.04.26 18:30 Uhr Schaan 02G02
			Lerne Schach Das Spiel der Könige verstehen Remo Blum Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

Birgit Bischof

Gemeindeverantwortliche Schellenberg

Gitarrenklänge und malerische Reisen mit dem Pinsel sind phantastische Möglichkeiten der Weiterbildung. Gekrönt werden sie durch die Naturangebote und dem kulinarischen Highlight mit sizilianischem Feuer von einem Italiener.





Gesellschaft

Erfahren Sie mehr über gesellschaftliche Vielfalt und spannende Interaktionen.

↓ GESCHICHTE, LÄNDER, VÖLKER

26.03.26 19:00 Uhr Schaan 03A01

Politik der neuen Zeit

Demokratische Systeme im Wandel

👤 Nils Vogt

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

28.05.26 17:30 Uhr Schaan 03A02

Die Stein Egerta und ihre geheimnisumwitterte Geschichte

Eine Führung durch die Häuser und das Gartendenkmal

👤 Diana Heeb-Fehr

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.06.26 11:00 Uhr Schaan 03A03

Führung und Picknick im Gartendenkmal

Von exotischen Pflanzen und geheimnisumwitterten Bewohnern

👤 Diana Heeb-Fehr

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ WIRTSCHAFT UND SOZIALES

27.01.26 15:00 Uhr 03B01

Besuch bei Pionieren: Ivoclar AG

Betriebsbesichtigung mit Workshop

📍 Schaan, Ivoclar AG

26.02.26 18:00 Uhr Schaan 03B05

Finanzwissen kompakt

Grundlagen des Investierens für Einsteigerinnen und Einsteiger

👤 Daniel Frauenfelder und Michael Negele

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



22.04.26 18:00 Uhr Schaan 03B06

Finanzwissen kompakt für Frauen

Investieren lernen, selbstbestimmt und nachhaltig

👤 Daniel Frauenfelder und Michael Negele

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



10.03.26 19:00 Uhr Schaan 03B02

Wie wird KI die Gesellschaft verändern?

Was sind die technischen und moralischen Risiken?

👤 Raphael Bucheli und Fabian Sude

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.03.26 15:00 Uhr Schaan 03B03

Mit Kindern gendern: wie und warum überhaupt?

👤 Asha Ospelt-Riederer

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.04.26 18:00 Uhr Schaan 03B04

Frühling der Ideen

2-teiliger Kurs zu Kreativtechniken

👤 Leone Ming

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ PHILOSOPHIE UND THEOLOGIE

12.02.26 19:00 Uhr Schaan 03C01

Pater Martin Werlen in der Diskutierbar

Diskussion des Werks

«Baustellen der Hoffnung»

👤 Pater Martin Werlen

📍 Schaan, Kloster St. Elisabeth, Haus Maria de Mattias

30.04.26 15:00 Uhr Schaan 03C02

Philosophieren mit Kindern

Wie und warum überhaupt?

👤 Mirta Boesch

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

12.06.26 19:00 Uhr Schaan 03C03

Ikonenmalerei

Vortrag – Einführung in die Geschichte, Technik und Spiritualität

👤 Yordan Pashev

📍 Schaan, Kloster St. Elisabeth, Haus Maria de Mattias

12.06.26 19:00 Uhr Schaan 03C04

Ikonenmalerei, Vortrag und Workshop

Spiritualität und Technik der Ikonenmalerei

👤 Yordan Pashev

📍 Schaan, Kloster St. Elisabeth, Haus Maria de Mattias



Marlies Engler

Gemeindevorstandliche Planken

Gestalten mit Draht, Experimentieren mit Farben sowie Träume und Ziele visualisieren: Das Plankner Programm ist erneut ein inspirierendes Feuerwerk an Bereicherungen.



Persönlichkeit

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

↓ PERSÖNLICHKEIT

22.01.26 18:30 Uhr Schaan 04A01

Vortrag: Trotz Trauer gut leben

Mit Trauer in verschiedenen Bereichen
leichter umgehen können

Elisabeth Walcher
Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)



07.02.26 08:30 Uhr Schaan 04A02

Workshop: Trotz Trauer gut leben

So individuell die Menschen, so
individuell ist die Trauer.

Elisabeth Walcher
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

28.01.26 19:00 Uhr Schaan 04A03

Die Künstlerbrille: Anders als andere

Was machen Künstler:innen
anders als andere Menschen?

Dagmar Frick-Isplitzer
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.01.26 18:30 Uhr Schaan 04A23

«The Work» nach Katie Byron

Umgang mit Glaubenssätzen
und Gedankenkarussellen

Laura Hilti
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.02.26 19:00 Uhr Schaan 04A04

Die Künstlerbrille: Funken springen

Was tun Künstler:innen, damit
der zündende Funke springt?

Dagmar Frick-Isplitzer
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.02.26 13:30 Uhr Planken 04A05

Workshop: Vision Board

Kreative Visualisierung von
Träumen und Zielen

Marlene Büchel
Planken, Dreischwesternhaus,
Mehrzweckraum

28.02.26 08:30 Uhr Schaan 04A06

Schlaue Köpfe lernen richtig: Grundkurs

Workshop für Schülerinnen und
Schüler von 10 bis 14 Jahre

Margit Hinterreiter
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

07.03.26 08:30 Uhr Schaan 04A07

Schlaue Köpfe lernen richtig, Aufbaukurs

Workshop für Schülerinnen und
Schüler von 10 bis 14 Jahre

Margit Hinterreiter
Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

01.03.26 14:00 Uhr Vaduz 04A08

Clown-Workshop für Erwachsene, Einsteiger

Einen halben Tag eintauchen
in die Welt der Clownerie

Bálint Kostyál
Vaduz, Primarschule Ebenholz, Aula

08.03.26 14:00 Uhr Vaduz 04A09

Clown-Workshop für Erwachsene, Fortgeschrittene

Vertiefung der Kenntnisse in
der Welt der Clownerie

Bálint Kostyál
Vaduz, Primarschule Ebenholz, Aula

03.03.26 18:30 Uhr Schaan 04A10

Die Macht meiner Gedanken

Gedanken kontrollieren und
gewinnbringend einsetzen

Margit Hinterreiter
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



05.03.26 08:30 Uhr Schaan 04A11

Stress-Kompetenz für den Alltag

Eigene Ressourcen nutzen,
um Herausforderungen und
Belastungen zu meistern

Patric Eisele
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.03.26 18:30 Uhr Schaanwald 04A12

Gedächtnistricks aus der Merkzeugkiste, die Basics

Das Merktechnikseminar
Robin Egloff
Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»,
Zugang durch die Tiefgarage

12.03.26 19:00 Uhr Triesenberg 04A13

Ängsten und Emotionen ganzheitlich begegnen

Ein Weg zu innerer Balance

Caroline Gassner
Triesenberg, Vereinshaus Hofi

13.03.26 09:00 Uhr Schaan 04A14

Der gute Ton. Erfolgreich und authen- tisch Auftreten beruflich und privat

Der moderne Business-Knigge

Nicole Vesper
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.03.26 13:30 Uhr Schaan 04A15

Schluss mit Aufschieberitis: Endlich ins Tun kommen

Mit Life Design das eigene Leben
und Arbeiten aktiv gestalten

Ivo Solèr
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.05.26 18:30 Uhr Schaan 04A16

Humor trifft Herausforderungen: Mental stark bleiben

Workshop mit Margit Hinterreiter

Margit Hinterreiter
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

07.05.26 19:00 Uhr Triesenberg 04A17

Aufräumen im Innen und Aussen

Klarheit und Leichtigkeit
im Alltag gewinnen

Caroline Gassner
Triesenberg, Vereinshaus Hofi

12.05.26 08:30 Uhr Schaan 04A18

Umgang mit schwierigen Situationen und Konflikten

Maria Stepanek
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.05.26 08:30 Uhr Mastrils 04A19

Selbstreflexion: Selbstbild versus Fremdbild

Der Weg zur Selbstführung
mit Co-Trainer Pferd

Carmen Zimmermann
Mastrils, Rheinblick Islandpferdehof mit
Zucht & Coaching

↓ IMAGE UND STYLING

21.03.26 13:30 Uhr Balzers 04B01

Farbberatung

Kleine Veränderung, grosse Wirkung

Carlotta Wössner-Wanger
Balzers, Lotta Style

28.03.26 13:30 Uhr Balzers 04B02

Schminkkurs

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

Carlotta Wössner-Wanger
Balzers, Lotta Style

↓ PARTNERSCHAFT, ERZIEHUNG

02.03.26 18:00 Uhr Gamprin 04C01

Der beste Start ins Leben

Das Unterbewusstsein
des Kindes stärken

👤 Jenny Schwarz
📍 Gamprin, Vereinshaus

↓ KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

03.02.26 08:30 Uhr Schaan 04D01

Körpersprache

Verbale und non-verbale
Sprache in Einklang bringen

👤 Wolfgang Seidler
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.03.26 13:00 Uhr Schaan 04D03

Wertschätzende Sprache: klar und respektvoll

Einführung in die gewalt-
freie Kommunikation nach
Marshall B. Rosenberg

👤 Marina Linder
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.03.26 18:30 Uhr Schaan 04D04

Einführung in die «Gewaltfreie Kommunikation»

Konstruktive Gespräche in
schwierigen Situationen

👤 Laura Hilti
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.05.26 08:30 Uhr Schaan 04D05

In 30 Sekunden auf den Punkt kommen Professionelle Aussagen treffen

👤 Wolfgang Seidler
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ FÜHRUNG UND ORGANISATION

06.02.26 08:30 Uhr Schaan 04E01

Mindful Leadership – Mind Full, or Mindful?

«A mindful leader is a better leader»

👤 Elias Jehle
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.02.26 08:30 Uhr Schaan 04E02

Erstmalig Führungskraft

Grundlagen und Werkzeuge für den
erfolgreichen Start als Leader

👤 Salome Bosch
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.03.26 08:30 Uhr Schaan 04E03

Teamgeist entwickeln

Intrinsische Motivation steigern

👤 Maria Stepanek
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.03.26 08:30 Uhr Schaan 04E04

Positive Leadership: Arbeitsklima ver- bessern, Teams Sicherheit vermitteln

Workshop zur Psychologischen
Sicherheit im Unternehmen

👤 Elisabeth Walcher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



25.03.26 08:30 Uhr Schaan 04E05

Der Führungskompass, der Lehrgang Orientierung und Wirksamkeit im Führungsalltag

👤 Salome Bosch und Robert Lipsky
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.03.26 08:30 Uhr Schaan 04E05A

Der Führungskompass, der Lehrgang, Modul 1

Führung gestalten

👤 Salome Bosch und Robert Lipsky
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.04.26 08:30 Uhr Schaan 04E05B

Der Führungskompass, der Lehrgang, Module 2 und 3

Teams entwickeln und gleichzeitig
optimal Führen im Wandel

👤 Salome Bosch und Robert Lipsky
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.04.26 08:30 Uhr Schaan 04E06

Den Wissenstransfer zwischen den Generationen gestalten

Als Unternehmen, Team oder
Organisation gestärkt in die Zukunft

👤 Sandra Jauslin
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ METHODEN UND ARBEITSTECHNIKEN

24.02.26 18:00 Uhr Vaduz 04F01

Fachbewilligungskurs Pflanzenschutz (Landwirtschaft)

Speziell für Winzerinnen und
Winzer inkl. Prüfung

👤 Christoph Pirchl
📍 Vaduz, Hofstätte

25.02.26 19:00 Uhr Schaan 04F02

Vom Geistesblitz zum Wettbewerbsvorteil

Wie liechtensteinische Unternehmen
zur globalen Marke wurden

👤 Nathalie Nipp
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.03.26 18:00 Uhr Schaan 04F03

Sitzungen effizient planen und gestalten

Zielorientiert vorbereiten,
erfolgreich leiten

👤 Markus P. Stähli
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.03.26 08:30 Uhr Schaan 04F04

Medienarbeit mit Künstlicher Intelligenz (KI)

👤 Fabian Sude
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.04.26 19:00 Uhr Schaan 04F05

Von Ideen zu Imperien

Wie die erfolgreichsten Unternehmen
der Welt ihr Wissen managen

👤 Nathalie Nipp
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.04.26 08:30 Uhr Schaan 04F06

Künstliche Intelligenz im Geschäftsalltag

Effizienter arbeiten mit KI-Tools

👤 Fabian Sude
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.05.26 08:30 Uhr Schaan 04F07

Effiziente Protokollführung und Aktennotiz

Kurz, sachlich und verständlich

👤 Markus P. Stähli
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.05.26 08:30 Uhr Schaan 04F08

Smart Reading: schneller und genauer lesen

Effizient lesen, mehr
Informationen aufnehmen

👤 Rinaldo Manferdini
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Manuela Kaufmann

Gemeindevorstandliche Ruggell

Inspirierende Gestaltungsangebote sowie
Bewegungskurse wie Yoga und Fatburner sind das
Semestermotto. Dazu kommen als I-Tüpfelchen
die Natur-Kurse mit Tania Oehri. Ein bereichernder
Strauss an Weiterbildungsmöglichkeiten.

Vormerken

**Muttertagskonzert
der «Plonettes» im Park**

10. Mai 2026

Ab 09:00 Uhr: Brunch
Ab 11:00 Uhr: Konzert
Ab 12:00 Uhr: Lunch



Sie haben die Wahl:

→ Brunch mit Konzert oder
→ Konzert mit anschließendem Lunch

**Kunst-Picknick im Skulpturenpark
mit Führung von Susanne Kudorfer**

14. Juni 2026, 11:00 Uhr

Entdecken Sie bei einer Führung ausgewählte
Werke im Skulpturenpark und geniessen Sie
danach ein gemütliches Picknick im Park.



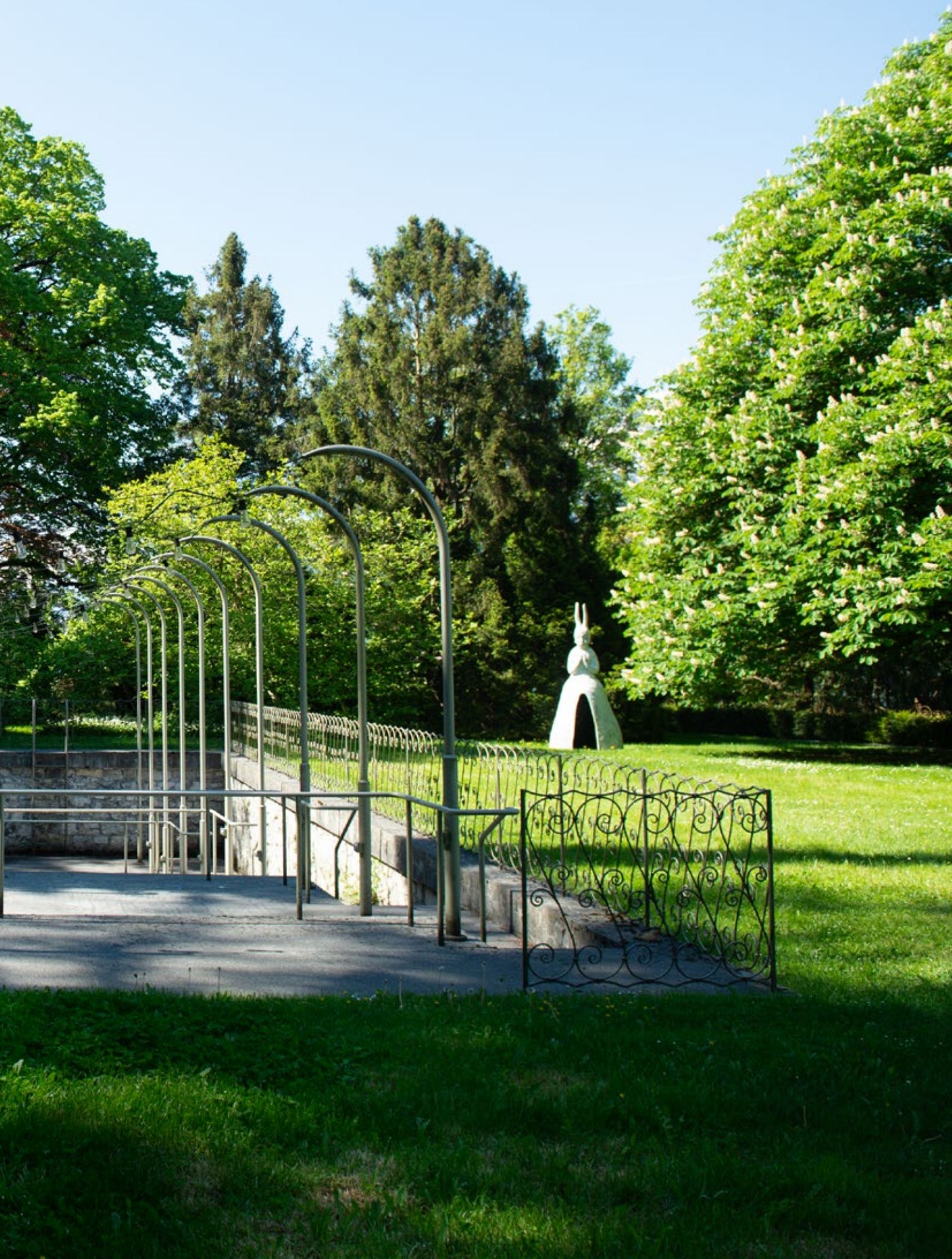
Buchen Sie
eine Führung

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.





02.05.26 06:30 Uhr 06A06

Besuch des Piet Oudolf-Garten in Weil am Rhein und der Gärtnerei Gräfin Zeppelin in Sulzburg

👤 Hildegard Jehle
📍 Gärten in Weil am Rhein und Sulzburg

06.05.26 18:00 Uhr Gamprin 06A07

Heilpflanzen in der Naturkosmetik Einstieg in die Pflege aus der Natur

👤 Alexandra Milesi
📍 Gamprin, Vereinshaus

09.05.26 09:00 Uhr Ruggell 06A08

Kompostieren im Hausgarten Terra Preta, das schwarze Gold

👤 Tania Oehri
📍 Ruggell, Tanias Gartafabrek

12.05.26 18:00 Uhr Gamprin 06A09

Sanfte Naturkosmetik selbstgemacht Körperpflege mit Kräutern und natürlichen Rohstoffen

👤 Alexandra Milesi
📍 Gamprin, Vereinshaus

07.06.26 11:00 Uhr Schaan 06A10

Zauberhafte Rosen und ihre Pflege

Rundgang mit Gärtnerin Petra Jehle und Picknick im Park

👤 Petra Jehle
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.06.26 07:00 Uhr Triesenberg 06A11

Sensenmähen, Sägässa meeja Mähen wie früher

👤 Christian Schädler
📍 Triesenberg, Bushaltestelle Rizlina

16.06.26 17:30 Uhr Grabs 06A12

Heilsames und Kulinarisches aus dem Gartenbeet

Führung durch den Kräutergarten

👤 Alexandra Milesi
📍 Grabs, Kräutergarten Wurzelwerk, Staudnerbergstr. 6

27.06.26 05:45 Uhr Ettenbühl 06A13

Gartenfahrt nach Ettenbühl: Schönheit trifft Natur

Besuch im Landhaus Ettenbühl, Merian-Garten und einem Privatgarten in der Ostschweiz

👤 Hildegard Jehle
📍 Gärten in Ettenbühl



Mensch und Natur

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

04.03.26 14:00 Uhr Schaan 06A01

Kraftort-Spaziergang Schaan – Dux

Entdeckungen im Gelände mit Dr. Andrea Fischbacher

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

18.03.26 14:00 Uhr Schaan 06A02

Die Kunst des Pendelns

Eine Einführung mit Dr. Andrea Fischbacher

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

24.03.26 17:00 Uhr Schaan 06A03

Zum Schnuppern: Grundwissen heilende Pflanzen

Im Einklang mit der Natur

👤 Alexandra Milesi
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.03.26 18:30 Uhr Schellenberg 06A04

Duft-Geschichten: Schnelle Hilfe mit ätherischen Ölen

Hurra, der Sommer kommt

👤 Ursula Bürgi
📍 Schellenberg, Begegnungsraum, Hintereingang Kirche

23.04.26 18:00 Uhr Ruggell 06A05

Wasserdampfdestillation

Das Herstellen von Hydrolaten, Pflanzenwasser

👤 Tania Oehri
📍 Ruggell, Tanias Gartafabrek



Denise Nägele-Schuler

Gemeindeverantwortliche Triesenberg

Kreative Gestaltung sowie geistige und körperliche Gesundheit mit Hilfe der Natur stehen im Mittelpunkt der spannenden Veranstaltungen in diesem Semester. Jeder Kurs ein Highlight.



Gesundheit und Körper

Lernen Sie, Ruhe und Entspannung bewusst zu leben.

24.01.26 08:30 Uhr Triesen 07A00

Jin Shin Jyutsu: Strömen, Workshop

Augen mit Strömen harmonisieren

👤 Cornelia Nutt
📍 Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis

15.01.26 18:00 Uhr Schaan 07A01

Der Atem als Türöffner

Entspannung, Heilung und inneres Gleichgewicht

👤 Sandra Rossi
📍 Schaan, Praxis Im Gapetsch 24

16.04.26 18:00 Uhr Schaan 07A02

Der Atem als Türöffner

Entspannung, Heilung und inneres Gleichgewicht

👤 Sandra Rossi
📍 Schaan, Praxis Im Gapetsch 24

22.01.26 09:00 Uhr Schaan 07A03

Meditation

Auszeit für mich!

👤 Charlotte Ender
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.01.26 13:00 Uhr Schaan 07A04

Positive Psychologie im Alltag

Ausbildung zum zertifizierten Anwender

👤 Elisabeth Walcher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.01.26 13:00 Uhr Schaan 07A04A

Positive Psychologie Modul 1

Die Kraft der Positiven Emotionen

👤 Elisabeth Walcher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.03.26 13:00 Uhr Schaan 07A04B

Positive Psychologie Modul 2

Charakterstärken und ihre Bedeutung im Leben

👤 Elisabeth Walcher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.04.26 13:00 Uhr Schaan 07A04C

Positive Psychologie Modul 3

Resilienz – gut mit Herausforderungen umgehen

👤 Elisabeth Walcher
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

19.06.26 13:00 Uhr 07A04D Positive Psychologie Modul 4 (online) Beziehungen positiv gestalten 👤 Elisabeth Walcher 📍 Online, Teilnahme von Büro/Zuhause	27.02.26 18:30 Uhr Balzers 07A13 Vertiefte Einführung in die Zen-Meditation Die Stille hinter der Stille 👤 Roland Frick 📍 Balzers, Zendo	13.03.26 17:30 Uhr Vaduz 07A23 Begleitete Fastenwoche nach Buchinger/Lützner Gesundheitsgewinn durch Verzicht 👤 Stefanie Hasler 📍 Vaduz, Vadozner Huus
11.09.26 13:00 Uhr 07A04E Positive Psychologie Modul 5 Selbstwirksam sein und sich selbstsicher fühlen 👤 Elisabeth Walcher 📍 Online, Teilnahme von Büro/Zuhause	05.03.26 19:00 Uhr Balzers 07A14 Homöopathische Hausapotheke Eine wirkliche Alternative 👤 Sandra Frei 📍 Balzers, Alter Pfarrhof, Stube	16.04.26 18:00 Uhr Schaan 07A02 Der Atem als Türöffner Entspannung, Heilung und inneres Gleichgewicht 👤 Sandra Rossi 📍 Schaan, Praxis Im Gapetsch 24
16.10.26 13:00 Uhr 07A04F Positive Psychologie Modul 6 plus Zert. Was das Leben auf allen Ebenen sinnvoll macht 👤 Elisabeth Walcher 📍 Online, Teilnahme von Büro/Zuhause	07.03.26 08:45 Uhr Schaan 07A15 Workshop Lymphdrainage für das eigene Gesicht Stauungen auflösen, Vagusnerv stärken 👤 Carmen Eggenberger 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	16.04.26 18:30 Uhr Schaan 07A24 Stressbalance im Alltag mit Cranio-Griffen Übungen zur Regulation des Nervensystems 👤 Patrizia Rusch 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
29.01.26 18:00 Uhr Triesenberg 07A05 Erste Hilfe Kurs Die ersten Massnahmen 👤 Mirco Beck 📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi	07.03.26 09:30 Uhr Gamprin 07A16 Achtsames Kältebaden, die eigene Kraft entdecken Sicher gemeinsam in die Kälte 👤 Martin Rohner 📍 Gamprin, Vereinshaus und Grossabünt	24.04.26 14:00 Uhr Triesen 07A25 Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 2 Die 26 Sicherheitsenergieschlösser 👤 Cornelia Nutt 📍 Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis
05.02.26 08:30 Uhr Schaan 07A06 Positive Psychologie Advanced Ausbildung zum zertifizierten Basic Trainer 👤 Elisabeth Walcher 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	07.03.26 12:00 Uhr Gamprin 07A17 Achtsames Winterbaden, erneut die Kraft der Kälte entdecken Für bereits Erfahrenere im Kältebaden 👤 Martin Rohner 📍 Gamprin, Freizeitanlage Gossabünt	28.04.26 18:00 Uhr Schaan 07A26 Autogenes Training Grundkurs nach Prof. Dr. Schultz 👤 Charlotte Ender 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
06.02.26 14:00 Uhr Triesen 07A07 Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1 Erfahren, erspüren und erkennen 👤 Cornelia Nutt 📍 Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis	09.03.26 18:30 Uhr Eschen 07A18 Entspannungsabend Frühjahrsmüdigkeit ade! 👤 Salome Bosch 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum	04.05.26 18:00 Uhr Schaan 07A27 Meditation Auszeit für mich! 👤 Charlotte Ender 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
09.02.26 19:00 Uhr Schaan 07A08 Vortrag: Zuckerfrei die Frühlings-Challenge 👤 Eliane Vogt 📍 Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)	11.03.26 18:00 Uhr Schaan 07A19 Vortrag: Fasten nach Hildegard von Bingen Das «sanfte» Fasten 👤 Tania Oehri 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	05.05.26 17:30 Uhr Mauren 07A28 Fit in den Sommer, ohne zu hungern, ohne Diät Ernährung und Bewegung, der Kombinationskurs 👤 Eliane Vogt 📍 Mauren, Ernährungs- und Bewegungsstudio Eliane Vogt
23.02.26 08:00 Uhr 07A09 40 Tage zuckerfrei Die Frühlingschallenge 2026 👤 Eliane Vogt 📍 Online, Teilnahme von Büro/Zuhause	16.03.26 18:00 Uhr Schaan 07A20 Fastenwoche nach Hildegard von Bingen Bewusstheit und Achtsamkeit pflegen 👤 Tania Oehri 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	12.05.26 18:00 Uhr Balzers 07A29 Vertiefte Einführung in die Zen-Meditation Die Stille hinter der Stille 👤 Roland Frick 📍 Balzers, Zendo
20.02.26 18:00 Uhr Schaan 07A10 Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe Meditationswochenende 👤 Maja Bandelier 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	12.03.26 08:30 Uhr Schaan 07A21 Bedarfsgerechte Ernährung Für Konzentration, Gesundheit und Regeneration 👤 Rinaldo Manferdini 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	11.06.26 19:00 Uhr Triesenberg 07A30 Ätherische Öle, die kleinen Helfer im Alltag Beschwingt in den Sommer 👤 Caroline Gassner 📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi
08.05.26 18:00 Uhr Schaan 07A11 Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe Meditationswochenende 👤 Maja Bandelier 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	12.03.26 18:30 Uhr Schaan 07A22 Mehr Lebensqualität mit Cranio-Griffen für den Alltag Einstieg in die Methode mit praktischen Übungen 👤 Patrizia Rusch 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	26.06.26 14:00 Uhr Triesen 07A31 Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 3 Beziehungen von Finger und Zehen 👤 Cornelia Nutt 📍 Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis
26.02.26 13:30 Uhr Schaan 07A12 Der Vagusnerv, Schlüssel zu Entspannung und Regeneration Gleichgewicht im vegetative Nervensystem 👤 Margot Sele 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch		



Bewegung und Fitness

Ein gesunder Körper ist die Basis für Ihr Wohlbefinden.

↓ PILATES

07.01.26 08:15 Uhr Vaduz 08A01

Pilates am Mittwochmorgen

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

15.04.26 08:15 Uhr Vaduz 08A02

Pilates am Mittwochmorgen

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.01.26 08:15 Uhr Vaduz 08A03

Pilates am Donnerstagmorgen

Sanftes, gezieltes, rückenschonendes Trainieren für Einsteiger

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

16.04.26 08:15 Uhr Vaduz 08A04

Pilates am Donnerstagmorgen

Sanftes, gezieltes, rückenschonendes Trainieren für Einsteiger

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

08.01.26 19:30 Uhr Vaduz 08A05

Pilates mit Beckenbodentraining in Vaduz

Für Fortgeschrittene

👤 Karin Elsensohn
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz

23.04.26 19:30 Uhr Vaduz 08A06

Pilates mit Beckenbodentraining

Für Fortgeschrittene

👤 Karin Elsensohn
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz

13.01.26 08:15 Uhr Vaduz 08A07

Pilates am Dienstagmorgen

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

14.04.26 08:15 Uhr Vaduz 08A08

Pilates am Dienstagmorgen

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.26 17:30 Uhr Vaduz 08A09

Pilates am Dienstagabend

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

14.04.26 17:30 Uhr Vaduz 08A10

Pilates am Dienstagabend

Intensives, stärkeendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

14.01.26 09:00 Uhr Schaan 08A11

Pilates, the way of life, Fortgeschrittene

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

22.04.26 09:00 Uhr Schaan 08A12

Pilates, the way of life, Fortgeschrittene

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.01.26 18:30 Uhr Eschen 08A13

Stand-up-Pilates

Das neue, effektive Trainingskonzept

👤 Carmen Eggenberger
📍 Eschen, Primarschule, Aula

14.01.26 10:15 Uhr Schaan 08A14

Pilates, the way of life; Anfänger

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

22.04.26 10:15 Uhr Schaan 08A15

Pilates, the way of life; Anfänger

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

15.01.26 09:30 Uhr Triesen 08A16

Pilates-Beckenboden-Training in Triesen

Körperbewusstes und stärkeendes Training

👤 Daniela Kaiser-Feigl
📍 Triesen, Spoerry Fabrik

23.04.26 18:15 Uhr Mauren 08A17

Pilates, the way of life, Fortgeschrittene

Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger
📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring

↓ YOGA

12.01.26 19:00 Uhr Mauren 08B01

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

👤 Stefanie Hastrich
📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring

14.01.26 17:30 Uhr Ruggell 08B02

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

👤 Stefanie Hastrich
📍 Ruggell, Vereinshaus, Bewegungsraum

14.01.26 19:00 Uhr Ruggell 08B03

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

👤 Stefanie Hastrich
📍 Ruggell, Vereinshaus, Bewegungsraum

20.04.26 19:00 Uhr Mauren 08B04

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

👤 Stefanie Hastrich
📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring

Stephanie Biedermann

Gemeindeverantwortliche Triesen

Gesundheit, Yoga, Tanz und Genuss stehen im Mittelpunkt. Professionelle Kochangebote von Fleischgenüssen bis hin zum Frühlings-erwachen in der Küche, Gesundheitsangebote von Jin Shin Jyutsu bis hin zu Meditation, Yoga und Tanz. So gibt es für Interessierte bereichernde Erfahrungen.



22.04.26 17:30 Uhr Ruggell 08B05
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Ruggell, Vereinshaus, Bewegungsraum

22.04.26 19:00 Uhr Ruggell 08B06
Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell
 Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis
 👤 Stefanie Hastrich
 📍 Ruggell, Vereinshaus, Bewegungsraum



12.01.26 19:30 Uhr Nendeln 08B07
Yoga für Männer in Nendeln
 Die perfekte Ergänzung für Sporttrainings
 👤 Olga Meier
 📍 Nendeln, Alte Schule

20.04.26 19:30 Uhr Nendeln 08B08
Yoga für Männer in Nendeln
 Die perfekte Ergänzung für Sporttrainings
 👤 Olga Meier
 📍 Nendeln, Alte Schule

13.01.26 19:00 Uhr Vaduz 08B09
Yoga am Dienstag
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum

21.04.26 19:00 Uhr Vaduz 08B10
Yoga am Dienstag
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum

14.01.26 14:15 Uhr Balzers 08B11
Yoga am Mittwochnachmittag
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Balzers, Realschule, Mehrzweckraum

22.04.26 14:15 Uhr Balzers 08B12
Yoga am Mittwochnachmittag
 Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl
 👤 Olga Meier
 📍 Balzers, Realschule, Mehrzweckraum

17.01.26 09:00 Uhr Triesenberg 08B13
Workshop Yoga Basics
 Ein Weg zur körperlichen und geistigen Gesundheit
 👤 Walter Brummer
 📍 Triesenberg, Kindergarten Täscherloch, Bewegungsraum

22.01.26 18:15 Uhr Eschen 08B14
Hatha Yoga
 Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre!
 👤 Andrea Kolb-Marxer
 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum

27.01.26 18:15 Uhr Eschen 08B15
Yoga für den Rücken
 Back in Motion
 👤 Andrea Kolb-Marxer
 📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum

09.02.26 18:30 Uhr Triesen 08B16A
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2

16.02.26 18:30 Uhr Triesen 08B16B
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2

23.02.26 18:30 Uhr Triesen 08B16C
Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein
 Den Tag ausklingen lassen
 👤 Inge Büchel
 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2

↓ TAIJIQUAN UND QI GONG

14.01.26 17:30 Uhr Schaan 08C01
Qi Gong Experience
 Meditation in Bewegung
 👤 Margot Sele
 📍 Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18

14.01.26 18:45 Uhr Schaan 08C02
Qi Balance, Kräftigen und Dehnen
 Dynamisch und beschwingt, ruhig und gelassen
 👤 Margot Sele
 📍 Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18

19.01.26 19:00 Uhr Vaduz 08C03
Qi Balance, Kräftigen und Dehnen
 Das Qi Gong für ein langes und gesundes Leben
 👤 Margot Sele
 📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer

19.01.26 17:50 Uhr Vaduz 08C04
Qi Flow, das sanfte Qi Gong
 Im Dialog mit der Lebenskraft
 👤 Margot Sele
 📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer

28.02.26 09:00 Uhr Schaan 08C05
Energieübungen nach den 5 Tibetern
 Ein Workshop für mehr Vitalität
 👤 Margot Sele
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.04.26 07:10 Uhr Schaan 08C06
Qi Gong am frühen Morgen
 Schwungvoll und geerdet in den Tag
 👤 Margot Sele
 📍 Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18

29.04.26 08:10 Uhr Schaan 08C07
Qi Gong am Morgen
 Schwungvoll und geerdet in den Tag
 👤 Margot Sele
 📍 Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18

Marlies Wohlwend

Gemeindeverantwortliche Eschen-Nendeln

Balsam für Körper und Seele: Bewegungsangebote wie Pilates, Yoga oder Bodyforming steigern die Vitalität. Gepaart mit Powerfood-Angeboten und Seelennahrung wie Back- und Pralinenkurse ist das Programm in Eschen-Nendeln ein purer Genuss der Weiterbildung.



↓ BEWEGUNG UND FITNESS			
07.01.26 09:30 Uhr Vaduz 08D01	Fit & Stretch ab 66 Gesundheitliches Ganzkörpertraining Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis	23.04.26 12:15 Uhr Vaduz 08D12	Faszien-Yoga am Donnerstagmittag Für einen elastischen und straffen Körper Andrea Cipriano Vaduz, Trainingsraum euphysis
15.04.26 09:30 Uhr Vaduz 08D02	Fit & Stretch ab 66 Gesundheitliches Ganzkörpertraining Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis	08.01.26 17:45 Uhr Vaduz 08D13	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
07.01.26 12:15 Uhr Vaduz 08D03	Fit am Mittag Effektives Training zwischendurch Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis	16.04.26 17:45 Uhr Vaduz 08D14	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
15.04.26 12:15 Uhr Vaduz 08D04	Fit am Mittag Effektives Training zwischendurch Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis	12.01.26 16:45 Uhr Vaduz 08D15	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
07.01.26 13:30 Uhr Vaduz 08D05	Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht Muskeln stärken, Muskeln strecken Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis	13.04.26 16:45 Uhr Vaduz 08D16	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
15.04.26 13:30 Uhr Vaduz 08D06	Fit & Stretch nach Liebscher & Bracht Muskeln stärken, Muskeln strecken Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis	12.01.26 19:00 Uhr Vaduz 08D17	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
07.01.26 17:45 Uhr Vaduz 08D07	Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend Emotionen & Exercise Andrea Cipriano Vaduz, Trainingsraum euphysis	13.04.26 19:00 Uhr Vaduz 08D18	Männerrunde, das andere Training Männer unter sich Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
22.04.26 17:45 Uhr Vaduz 08D08	Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend Emotionen & Exercise Andrea Cipriano Vaduz, Trainingsraum euphysis	08.01.26 18:45 Uhr Vaduz 08D19	Rückenfit mit Stretch & Relax Training und Faszien dehnen gegen Schmerzen Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
07.01.26 19:00 Uhr Vaduz 08D09	Faszien-Yoga am Mittwochabend Für einen elastischen und straffen Körper Andrea Cipriano Vaduz, Trainingsraum euphysis	16.04.26 18:45 Uhr Vaduz 08D20	Rückenfit mit Stretch & Relax Training und Faszien dehnen gegen Schmerzen Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
22.04.26 19:00 Uhr Vaduz 08D10	Faszien-Yoga am Mittwochabend Für einen elastischen und straffen Körper Andrea Cipriano Vaduz, Trainingsraum euphysis	12.01.26 10:10 Uhr 08D21	Langlauf klassisch Einsteigerkurs Der beste Einstieg in den Langlaufsport Alexandra Hasler Oberer Parkplatz Gängelesee, Steg
08.01.26 12:15 Uhr Vaduz 08D11	Faszien-Yoga am Donnerstagmittag Für einen elastischen und straffen Körper Andrea Cipriano Vaduz, Trainingsraum euphysis	12.01.26 17:45 Uhr Vaduz 08D22	Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln Das andere Training Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
		13.04.26 17:45 Uhr Vaduz 08D23	Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln Das andere Training Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
		13.01.26 06:30 Uhr Balzers 08D24	Schnupperstunden Aqua Fit Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po Daniela Bini Balzers, Hallenbad
		24.02.26 06:30 Uhr Balzers 08D25	Schnupperstunden Aqua Fit Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po Daniela Bini Balzers, Hallenbad
		17.03.26 06:30 Uhr Balzers 08D26	Schnupperstunden Aqua Fit Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po Daniela Bini Balzers, Hallenbad
		21.04.26 06:30 Uhr Balzers 08D27	Schnupperstunden Aqua Fit Intensive Übungen für Bauch, Beine und Po Daniela Bini Balzers, Hallenbad
		13.01.26 09:30 Uhr Vaduz 08D28	Fitness für Gehirn Geist und Körper in Bewegung Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
		14.04.26 09:30 Uhr Vaduz 08D29	Fitness für Gehirn Geist und Körper in Bewegung Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
		13.01.26 12:15 Uhr Vaduz 08D30	Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag Faszien dehnen gegen Schmerzen Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
		14.04.26 12:15 Uhr Vaduz 08D31	Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag Faszien dehnen gegen Schmerzen Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis
		13.01.26 13:30 Uhr Vaduz 08D32	Golf-Winterfitness am Dienstagnachmittag Für mehr Flexibilität, höhere Core-Stabilisation und effektivere Rotation Tamara Ospelt Vaduz, Trainingsraum euphysis

13.01.26 16:15 Uhr Vaduz 08D33 Gesunde Gelenke, schmerz- freies Bewegen Das effektive Training nach Liebscher & Bracht 👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis	25.01.26 09:00 Uhr 08D41 Langlauf Skating für leicht Fortgeschrittene Die perfekte Vertiefung 👤 Johannes Frommelt 📍 Oberer Parkplatz Gängelesee, Steg	06.03.26 18:30 Uhr Nendeln 08D49 Budo 7, Fitnessworkout mit Kampfsport-Elementen Zum Kennenlernen 👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar
14.04.26 16:15 Uhr Vaduz 08D34 Gesunde Gelenke, schmerz- freies Bewegen Das effektive Training nach Liebscher & Bracht 👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis	25.01.26 10:30 Uhr 08D42 Langlauf klassisch für Anfänger Ein perfekter Einstieg 👤 Emil Hoch 📍 Oberer Parkplatz Gängelesee, Steg	24.04.26 18:30 Uhr Nendeln 08D50 Japanische Schwertkampfkunst Konzentration und Abschalten zugleich 👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar
13.01.26 18:45 Uhr Vaduz 08D35 Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend Fasziendehnen gegen Schmerzen 👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis	25.01.26 09:00 Uhr 08D43 Langlauf klassisch für leicht Fortgeschrittene Die perfekte Vertiefung 👤 Emil Hoch 📍 Oberer Parkplatz Gängelesee, Steg	21.04.26 19:00 Uhr Vaduz 08D51 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau
14.04.26 18:45 Uhr Vaduz 08D36 Stretch & Relax: Aktive Erholung am Abend Fasziendehnen gegen Schmerzen 👤 Tamara Ospelt 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis	27.01.26 17:45 Uhr Schaan 08D44 Rückenglück-Yoga und Faszientraining Das moderne Training, für alle geeignet 👤 Fabienne Vetsch 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	28.04.26 19:00 Uhr Vaduz 08D52 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau
15.01.26 08:30 Uhr Eschen 08D37 Muskelaufbau mit dem eigenen Körper Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper 👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle	21.04.26 17:45 Uhr Schaan 08D45 Rückenglück-Yoga und Faszientraining Das moderne Training, für alle geeignet 👤 Fabienne Vetsch 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	02.05.26 09:30 Uhr Vaduz 08D53 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau
16.01.26 17:30 Uhr Eschen 08D38 Kraft Workout 40plus Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank 👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle	27.01.26 19:00 Uhr Schaan 08D46 Faszien- und Yin-Yoga Federn und Dehnen 👤 Fabienne Vetsch 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	12.05.26 19:00 Uhr Vaduz 08D54 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau
23.01.26 18:30 Uhr Nendeln 08D39 Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen Einblick gewinnen in das vielfältige System 👤 Metin Kayar 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar	21.04.26 19:00 Uhr Schaan 08D47 Faszien- und Yin-Yoga Federn und Dehnen 👤 Fabienne Vetsch 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	16.05.26 09:30 Uhr Vaduz 08D55 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau
25.01.26 10:30 Uhr 08D40 Langlauf Skating für Anfänger Ein perfekter Einstieg 👤 Johannes Frommelt 📍 Oberer Parkplatz Gängelesee, Steg	25.02.26 18:00 Uhr Schaan 08D48 Für Männer: Stark von Innen Workout, Stressreduktion, Prostataprävention 👤 Carmen Eggenberger 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	19.05.26 19:00 Uhr Vaduz 08D56 Schnupperkurs: Schiessen mit Kleinkalibergewehr Ruhe, Konzentration und Technik 👤 Gustav Kaufmann und Stephan Hoop 📍 Vaduz, Schiessstand Rheinau
		12.01.26 18:30 Uhr Eschen 08D57 Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger Crawltechnik: Vermittelt und geübt 👤 Jana Wessolowski 📍 Eschen, SZ Unterland, Hallenbad
		12.01.26 19:20 Uhr Eschen 08D58 Crawlkurs für Erwachsene, Fortgeschrittene Vertiefung der Crawltechnik und Verbesserung des Schwimmstils 👤 Jana Wessolowski 📍 Eschen, SZ Unterland, Hallenbad

Simone Sulser

Gemeindeverantwortliche Gamprin-Bendern

Kreativität, Gesundheit und Genuss stehen im Mittelpunkt des Semesters: Von Möbel-Upcycling über Naturkosmetik sowie Kältebaden bis hin zu kulinarischen Highlights rund um den Globus. Sie alle öffnen neue Horizonte und Perspektiven für die Teilnehmenden.



↓ Workout & Kondition	↓ Tanzen
12.01.26 19:00 Uhr Vaduz 08E01 Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden 👤 Robina Ritter 📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel, Bewegungsraum	20.01.26 19:30 Uhr Gamprin 08F01 Tanzkurs für Anfänger Discofox, langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha & Co. 👤 Nicole Hardegger 📍 Gamprin, Vereinshaus
14.01.26 08:15 Uhr Nendeln 08E02 Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden 👤 Robina Ritter 📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule	23.02.26 19:30 Uhr Balzers 08F02 Tanzkurs für Fortgeschrittene 👤 Iva Eberle 📍 Balzers, Primarschule Iramali, Aula
20.04.26 19:00 Uhr Vaduz 08E03 Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden 👤 Robina Ritter 📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel, Bewegungsraum	24.02.26 18:40 Uhr Triesen 08F03 Salsa Cubana am Dienstagabend Für Anfänger 👤 Massimo Daniele 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2
22.04.26 08:15 Uhr Nendeln 08E04 Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden 👤 Robina Ritter 📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule	24.02.26 19:45 Uhr Triesen 08F04 Bachata Tanzkurs am Dienstagabend Für Anfänger 👤 Massimo Daniele 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2
16.01.26 17:30 Uhr Triesen 08E05 Zumba Fitness Rhythmus & Bewegung, 10-Wochen-Zumba-Erlebnis 👤 Bernadett Marton 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2	04.03.26 18:00 Uhr Gamprin 08F05 Line Dance Tanz, Koordination und Freude 👤 Elisabeth Elkuch-Heid 📍 Gamprin, Vereinshaus
19.01.26 08:45 Uhr Ruggell 08E06 Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen Der Name ist Programm 👤 Sabrina Nachbaur 📍 Ruggell, Vereinshaus, Bewegungsraum	10.03.26 16:15 Uhr Mauren 08F06 Tanzworkshop für Jugendliche um 16.15 Uhr Für Mädchen und Jungen von 5 bis 9 Jahren 👤 Simone Marxer 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
20.04.26 08:45 Uhr Ruggell 08E07 Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen Der Name ist Programm 👤 Sabrina Nachbaur 📍 Ruggell, Vereinshaus, Bewegungsraum	10.03.26 17:30 Uhr Mauren 08F07 Tanzworkshop für Jugendliche um 17.30 Uhr Für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren 👤 Simone Marxer 📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring
	27.03.26 19:30 Uhr Vaduz 08F08 Boogie-Woogie Tanzkurs Crash-Kurs zum Kennenlernen 👤 Madeleine Derungs 📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Gymnastikraum
	28.04.26 18:40 Uhr Triesen 08F09 Salsa Cubana II am Dienstagabend Für leicht Fortgeschrittene 👤 Massimo Daniele 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2
	28.04.26 19:45 Uhr Triesen 08F10 Bachata II Tanzkurs am Dienstagabend Für leicht Fortgeschrittene 👤 Massimo Daniele 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhle, Eingang 2



Ernährung, Essen und Kulinarik

Lernen Sie exotische Rezepte und eine richtige Ernährung.

16.01.26 18:30 Uhr Balzers 09A01 Fermentieren von Gemüse, Sauerkraut, Kimchi & Co Schmackhaft, haltbar und gesund 👤 Klaus Reiter 📍 Balzers, Realschule, Schulküche	
22.01.26 18:00 Uhr Gamprin 09A02 Asiatische Vielfalt Vital, leicht, lecker, würzig 👤 Klaus Reiter 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	
24.01.26 09:00 Uhr Schaan 09A03 Wurst für Anfänger Vormittagsworkshop: Grundkenntnisse des Wurstens 👤 Peter Knöpfel 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	
28.01.26 19:00 Uhr Vaduz 09A04 Wein: ABC der Biologischen Weine Wein im Einklang mit der Natur 👤 Alexandria Anna Karnberger und Joel Grossmann 📍 Vaduz, Mövenpick Filiale	
04.02.26 18:30 Uhr Schaan 09A05 One-Pot-Küche mit pflanzlichem Power Kochen regional & rational: aus Hofläden 👤 Eliane Vogt 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	
06.02.26 18:00 Uhr Triesen 09A06 Strudel, variantenreich und raffiniert Der Strudel hat immer Saison 👤 Werner Vögel 📍 Triesen, Primarschule, Schulküche	
12.02.26 18:00 Uhr Gamprin 09A07 Basic Japanese Cooking Essen wie in Japan 👤 Katrin Yamaguchi 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	
12.02.26 18:30 Uhr Schaan 09A08 Ayurvedisch Kochen, schmackhaft, regional und gesund Ayurveda, das Wissen vom langen Leben 👤 Inge Büchel 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	

19.02.26 18:00 Uhr Gamprin 09A09 Ramen, Japanische Suppe mit Nudeln Essen wie in Japan 👤 Katrin Yamaguchi 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	17.03.26 18:00 Uhr Gamprin 09A18 Frühlingserwachen, frische, leichte Marktküche Frühlingserwachen auf dem Teller 👤 Klaus Reiter 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	25.04.26 09:00 Uhr Eschen 09A25 Schokoladenschöpfen Kreativer Genuss mit allen Sinnen 👤 Bernarda Haas 📍 Eschen, SZ Unterland, Schulküche
20.02.26 16:00 Uhr Balzers 09A10 Liebe geht durch den Magen, Kochen für den Herzensmensch Der ganz besondere Valentinskochkurs 👤 Klaus Reiter 📍 Balzers, Realschule, Schulküche	21.03.26 09:00 Uhr Eschen 09A19 Feine Pralinen mit hochwertiger Kuvertüre Pralinen selbstgemacht, eine besondere Freude 👤 Bernarda Haas 📍 Eschen, SZ Unterland, Schulküche	04.05.26 19:00 Uhr Eschen 09A26 Eiweissreiche Rezepte für jeden Tag Gesund und schlank mit Genuss 👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, SZ Unterland, Schulküche
27.02.26 18:00 Uhr Gamprin 09A12 Kleines Einmaleins der schnellen, vielseitigen Fischküche Genussreicher Frische-Zauber aus der Region 👤 Klaus Reiter 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	21.03.26 11:00 Uhr Balzers 09A20 Sushi zubereiten Einführung in die japanische Sushi-Welt 👤 Akiko Sawamoto 📍 Balzers, Realschule, Schulküche	06.05.26 18:00 Uhr Schaan 09A27 Paella in der Feuerschale zubereiten Geniessen wie in Spanien 👤 Markus Plat und Eliane Vogt 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch
28.02.26 09:00 Uhr Eschen 09A13 Brot backen, Sauerteig und feine Sorten 👤 Bernarda Haas 📍 Eschen, SZ Unterland, Schulküche	25.03.26 14:00 Uhr Gamprin 09A21 Kinder-Kochkurs Mit Begeisterung zur gesunden Ernährung 👤 Eliane Vogt 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	22.05.26 18:00 Uhr Triesen 09A28 Frühlingserwachen in der Küche Kreativ, regional und leicht 👤 Werner Vögel 📍 Triesen, Primarschule, Schulküche
05.03.26 18:00 Uhr Gamprin 09A14 Gyoza, Japanische Teigtaschen Essen wie in Japan 👤 Katrin Yamaguchi 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	26.03.26 18:30 Uhr Balzers 09A22 Edelfische, pure Genuss und variantenreich Edler Genuss, nachhaltig und ohne grossen Aufwand 👤 Klaus Reiter 📍 Balzers, Realschule, Schulküche	
09.03.26 19:00 Uhr Schaan 09A15 Schnelle Küche: einfach, gesund und lecker Rezepte für den Alltag in 30 Minuten 👤 Eliane Vogt 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch	27.03.26 18:00 Uhr Triesen 09A23 Keine Pasta ohne Sugo Variationen auf Italienisch 👤 Werner Vögel 📍 Triesen, Primarschule, Schulküche	
14.03.26 08:30 Uhr Schellenberg 09A16 Sizilien im Glas und auf dem Teller Das Aroma der Kulturen 👤 Andrea Menichelli 📍 Schellenberg, Gemeindehaus, Saalküche	23.04.26 18:00 Uhr Gamprin 09A24 Verführerische Varianten: Quinoa, Linsen, Amaranth und Co. Es gibt noch mehr als Reis und Teigwaren. 👤 Klaus Reiter 📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche	27.05.26 18:30 Uhr Schaan 09A29 Chrut und Rüebli: Frühlingsgenüsse modern kreiert Kochen regional & rational: aus Hofläden 👤 Klaus Reiter 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta
14.03.26 11:00 Uhr Balzers 09A17 Sushi zubereiten Einführung in die japanische Sushi-Welt 👤 Akiko Sawamoto 📍 Balzers, Realschule, Schulküche	24.04.26 18:00 Uhr Triesen 09A11 Fisch ahoi, variantenreich geniessen Einfach, schnell, kreativ 👤 Werner Vögel 📍 Triesen, Primarschule, Schulküche	08.06.26 19:00 Uhr Eschen 09A30 Essen zum Mitnehmen Gesunde Snacks fürs Büro, Schule und unterwegs 👤 Eliane Vogt 📍 Eschen, SZ Unterland, Schulküche
		12.06.26 18:00 Uhr Triesen 09A31 Steak & Co., herzhaftes Fleischgenüsse Macht Lust nach mehr 👤 Werner Vögel 📍 Triesen, Primarschule, Schulküche



Cecilia Primoceri und Nadine Büchel-Frick
Gemeindevorstandliche Balzers

Ob inspirierende Kreativkurse, Bewegung und Tanz oder kulinarische Ereignisse, das Balzner Programm bietet allen das optimale Kurserlebnis.



Sprachen

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

↓ DEUTSCH

19.01.26 18:00 Uhr Vaduz 10A01

Kursberatung für Deutschkurse

Welcher Deutschkurs ist
für mich der Richtige?

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

12.01.26 12:00 Uhr Vaduz 10A02

Deutsch für Anfänger Intensiv, Modul 1

Deutsch am Montag- und
Mittwochmittag

Myriam Mikus
Vaduz, Altes Pfarrhaus

16.03.26 12:00 Uhr Vaduz 10A03

Deutsch für Anfänger Intensiv, Modul 2

Deutsch am Montag- und
Mittwochmittag

Myriam Mikus
Vaduz, Altes Pfarrhaus

14.01.26 18:00 Uhr Vaduz 10A04

Deutsch A1 Intensiv, Modul 1

Abendkurs für Anfänger

Myriam Mikus
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 231

16.03.26 18:00 Uhr Vaduz 10A05

Deutsch A1 Intensiv, Modul 2

Abendkurs für Anfänger

Myriam Mikus
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 231

20.01.26 17:45 Uhr Vaduz 10A06

Deutsch A2 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

03.03.26 17:45 Uhr Vaduz 10A07

Deutsch A2 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

21.01.26 20:00 Uhr Vaduz 10A08

Deutsch B1 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

09.03.26 20:00 Uhr Vaduz 10A09

Deutsch B1 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

13.01.26 18:45 Uhr 10A10

Deutsch B2 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Pamela Bühler
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 102

10.03.26 18:45 Uhr 10A11

Deutsch B2 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Pamela Bühler
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 102

21.01.26 17:45 Uhr Vaduz 10A12

Deutsch C1 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

09.03.26 17:45 Uhr Vaduz 10A13

Deutsch C1 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

25.04.26 09:00 Uhr Vaduz 10A14

Prüfungsvorbereitung Deutsch A2

Fit für die Prüfung Deutsch ÖSD
Zertifikat A2 (Präsenz und Online)

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

25.04.26 12:30 Uhr Vaduz 10A15

Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Fit für die Prüfung Deutsch ÖSD
Zertifikat B1 (Präsenz und Online)

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207

25.04.26 16:00 Uhr 10A16

Prüfungsvorbereitung Deutsch B2

Fit für die Prüfung Deutsch
ÖSD Zertifikat B2

Andrea Borer
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 207 /
Online

08.06.26 08:30 Uhr Schaan 10A17

ÖSD Deutsch-Prüfung A2

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse
auf A2-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

09.06.26 08:30 Uhr Schaan 10A18

ÖSD Deutsch-Prüfung B1

ÖSD-Nachweis der
Deutschkenntnisse auf B1-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.06.26 08:30 Uhr Schaan 10A19

ÖSD Deutsch-Prüfung B2

ÖSD-Nachweis der
Deutschkenntnisse auf B2-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.06.26 08:30 Uhr Schaan 10A20

ÖSD Deutsch-Prüfung C1

ÖSD-Nachweis der
Deutschkenntnisse auf C1-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ ENGLISCH

21.01.26 18:00 Uhr Vaduz 10B01

Englisch Anfängerkurs

English for beginners

Pamela Bühler
Vaduz, SZ Mühleholz 2

09.01.26 10:15 Uhr Vaduz 10B02

Englisch A1

Für Anfänger mit Basiskenntnissen

Mathias Ospelt
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

19.01.26 19:30 Uhr Vaduz 10B03

Englisch A1/A2

Englisch für leicht Fortgeschrittene

Pamela Bühler
Vaduz, SZ Mühleholz 2

26.01.26 18:00 Uhr Vaduz 10B04

Englisch A2/B1: English for Pre-Intermediate Level

Activate and pep up your English

Pamela Bühler
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 236

09.01.26 08:30 Uhr Vaduz 10B05

Englisch für Fortgeschrittene B1

Freude an der Sprache erhalten

Mathias Ospelt
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

21.01.26 19:30 Uhr Vaduz 10B06

Conversation and a good book, B1/B2

Calling all book lovers

Pamela Bühler
Vaduz, SZ Mühleholz 2

↓ FRANZÖSISCH

26.01.26 19:20 Uhr Vaduz 10C01

Französisch A1/A2: Redécouvrir le français

Auffrischkurs

Cécile Berriet
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 102

26.01.26 17:45 Uhr Vaduz 10C02

Französisch B1/B2:

Et si nous parlions ensemble...

Cécile Berriet
Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 102

↓ ARABISCH			11.03.26 09:00 Uhr Vaduz 10G05		27.02.26 08:45 Uhr Schaan 10G15	
02.03.26 18:15 Uhr Vaduz 10E01			Italienisch für Anfänger A1, Modul 2		Italienisch für Fortgeschrittene B1/B2	
Arabisch für Anfänger			Unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur		Vormittagskurs am Freitag	
👤 Khamis Hassan			👤 Simona Beck		👤 Simona Beck	
📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 235			📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2		📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta	
02.03.26 19:35 Uhr Vaduz 10E02			24.03.26 17:30 Uhr Eschen 10G06		26.02.26 09:00 Uhr Schaanwald 10G16	
Arabisch A1			Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1, Modul 3		Italienisch 55plus: Fortgeschrittene B2	
Arabisch für leicht Fortgeschrittene			Abendkurs im Unterland		Facendo progressi	
👤 Khamis Hassan			👤 Tamara Mattle		👤 Tamara Mattle	
📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 235			📍 Eschen, SZ Unterland		📍 Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall», Zugang durch die Tiefgarage	
↓ CHINESISCH			23.02.26 18:30 Uhr Eschen 10G07		09.06.26 18:00 Uhr Vaduz 10G17	
			Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1/A2		Italienisch für die Ferien	
			Abendkurs im Unterland		Mehr Spass im Urlaub dank einfacher Sprachkenntnisse	
			👤 Tamara Mattle		👤 Simona Beck	
			📍 Eschen, SZ Unterland		📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus	
04.02.26 18:15 Uhr Vaduz 10F01			25.02.26 18:00 Uhr Vaduz 10G08		↓ PORTUGIESISCH	
Chinesisch für Anfänger			Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2		27.01.26 18:30 Uhr Vaduz 10H01	
Erste Schritte in der chinesischen Sprache			Ganz einfach Italienisch lernen		Portugiesisch für Anfänger	
👤 Chang Schraner			👤 Simona Beck		Aprendizagem de línguas	
📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 236			📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2		👤 Leticia Pereira Da Silva	
04.02.26 19:20 Uhr Vaduz 10F02			17.03.26 18:00 Uhr Vaduz 10G09		📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 231	
Chinesisch für leicht Fortgeschrittene			Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2		29.01.26 18:00 Uhr Vaduz 10H02	
Chinesisch-Grundkenntnisse werden vertieft			Kurs am Dienstagmittag in Vaduz		Portugiesisch für Anfänger Modul 3	
👤 Chang Schraner			👤 Tamara Mattle		Aprendizagem de línguas	
📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 238			📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2		👤 Leticia Pereira Da Silva	
			13.01.26 19:05 Uhr Eschen 10G11		📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 231	
↓ ITALIENISCH			Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2, Modul 5		29.01.26 19:00 Uhr Vaduz 10H03	
12.03.26 18:30 Uhr Eschen 10G01			Abendkurs im Unterland		Portugiesisch für leicht Fortgeschrittene A1	
Italienisch für Anfänger			👤 Tamara Mattle		Aprendizagem de línguas	
Primi passi in italiano			📍 Eschen, SZ Unterland		👤 Leticia Pereira Da Silva	
👤 Manuela Dimiccoli					📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 231	
📍 Eschen, SZ Unterland			23.02.26 08:45 Uhr Vaduz 10G12		↓ RUSSISCH	
17.03.26 19:35 Uhr Vaduz 10G02			Italienisch für Fortgeschrittene B1		13.01.26 18:30 Uhr Vaduz 10I01	
Italienisch für Anfänger			Vormittagskurs am Montag		Russisch für Anfänger A1, Modul 4	
Primi passi in italiano			👤 Simona Beck		Basiskenntnisse erweitern	
👤 Manuela Dimiccoli			📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2		👤 Julia Buttgereit	
📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 238					📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 235	
19.01.26 20:00 Uhr Eschen 10G03			24.02.26 14:00 Uhr Vaduz 10G13		14.01.26 18:00 Uhr Vaduz 10I02	
Italienisch für Anfänger, Modul 2			Italienisch für Fortgeschrittene B1		Russisch für Anfänger A1, Modul 6	
Abendkurs in Eschen			Nachmittagskurs am Dienstag		Grundlagen der russischen Sprache	
👤 Tamara Mattle			👤 Simona Beck		👤 Julia Buttgereit	
📍 Eschen, SZ Unterland			📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2		📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 235	
11.03.26 19:30 Uhr Vaduz 10G04			24.02.26 09:00 Uhr Schaan 10G14		15.01.26 19:20 Uhr Vaduz 10I03	
Italienisch für Anfänger, Modul 3			Italienisch für Fortgeschrittene B1+		Russisch für Anfänger	
Primi passi in italiano			Vormittagskurs am Dienstag		👤 Julia Buttgereit	
👤 Manuela Dimiccoli			👤 Simona Beck		📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 235	
📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 238			📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch		15.01.26 18:15 Uhr Vaduz 10I04	
					Russisch für Fortgeschrittene B1, Modul 1	
					Russisch mit viel Power	
					👤 Julia Buttgereit	
					📍 Vaduz, SZ Mühleholz 2, Raum 235	

↓ SPANISCH

- 11.03.26 19:35 Uhr Eschen 10J01**
Spanisch für Anfänger
 Poco a poco
 👤 Teresa Goop
 📍 Eschen, SZ Unterland
- 24.02.26 18:00 Uhr Vaduz 10J02**
Spanisch für Anfänger, Modul 1
 Hablamos español
 👤 Paola De Rito de Kaufmann
 📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr
- 23.02.26 19:45 Uhr Vaduz 10J03**
Spanisch für Anfänger A1, Modul 5
 Hablamos español
 👤 Paola De Rito de Kaufmann
 📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr
- 26.02.26 19:45 Uhr Vaduz 10J04**
Spanisch A2, Modul 2
 Hablamos español
 👤 Paola De Rito de Kaufmann
 📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr
- 26.02.26 18:00 Uhr Vaduz 10J05**
Spanisch A2, Modul 5
 Hablamos español
 👤 Paola De Rito de Kaufmann
 📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr
- 11.03.26 18:00 Uhr Eschen 10J06**
Spanisch für leicht Fortgeschrittene A2, Modul 3
 👤 Teresa Goop
 📍 Eschen, SZ Unterland
- 24.02.26 19:45 Uhr Vaduz 10J07**
Spanisch B1, Modul 11
 Hablamos español
 👤 Paola De Rito de Kaufmann
 📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr
- 23.02.26 18:00 Uhr Vaduz 10J08**
Spanisch B1, Modul 12
 Hablamos español
 👤 Paola De Rito de Kaufmann
 📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr
- 17.03.26 18:00 Uhr Eschen 10J09**
Spanisch für Fortgeschrittene B1, Modul 2
 Sigamos adelante
 👤 Teresa Goop
 📍 Eschen, SZ Unterland
- 17.03.26 19:35 Uhr Eschen 10J10**
Spanisch: Literatura y conversación B2
 👤 Teresa Goop
 📍 Eschen, SZ Unterland

Veranstaltungen

In diesem Semester erwarten Sie spannende Veranstaltungen zu verschiedenen Themen.

Melden Sie sich rechtzeitig an, die Plätze sind begrenzt.

bildet.

Jetzt anmelden!



«Baustellen der Hoffnung» in der Diskutierbar

12.02.26 19:00 Uhr 03C01
 Mit Pater Martin Werlen



Erschaffe deinen eigenen KI-Assistenten

05.02.26 18:00 Uhr 11D01
 Mit Phi Yen Oehri



Vom Geistesblitz zum Wettbewerbsvorteil

25.02.26 19:00 Uhr 04F02
 Mit Nathalie Nipp



Informatik und neue Medien

Bringen Sie Ihre IT-Fähigkeiten auf das nächste Level.

↓ GRUNDKURSE

21.05.26 18:00 Uhr Schaan 11A01

Meinen Computer im Alltag besser nutzen (Windows 11)

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ MICROSOFT OFFICE: EXCEL, WORD, ETC.

27.01.26 19:00 Uhr Sargans 11B01

Microsoft Word: Einführung in die Textverarbeitung (Online- und Präsenzkurs)

Textdokumente aller Art erfassen, korrigieren und gestalten

Tina Bürgler
Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

09.03.26 18:30 Uhr 11B02

Microsoft Outlook: Mails, Termine, Aufgaben (Online- und Präsenzkurs)

So lässt sich MS Outlook effektiv nutzen

Tina Bürgler
Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

21.04.26 19:00 Uhr 11B03

Microsoft Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation

Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten

Tina Bürgler
Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

21.05.26 18:30 Uhr Sargans 11B04

Microsoft OneNote: Digitales Notizbuch

Notizen einfach erfassen und effektiv verwalten

Tina Bürgler
Sargans, Computerschule Sargans oder online Teilnahme

11.06.26 19:00 Uhr Sargans 11B05

Microsoft Outlook: Aufbaukurs

Neue Outlook Funktionen kennenlernen

Tina Bürgler
Sargans, Computerschule Sargans

↓ INTERNET, APPS UND WEBSITE

05.02.26 18:00 Uhr Schaan 11C01

Videos mit dem Smartphone erstellen (Android)

Filmen, schneiden, posten mit Ihrem Android-Smartphone

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.02.26 17:15 Uhr Buchs 11C02

Fotobücher erstellen am Computer oder Handy

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH

24.02.26 17:15 Uhr Buchs 11C03

Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

14.03.26 09:30 Uhr Buchs 11C04

Fotobücher erstellen am Computer oder Handy

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH

23.03.26 18:00 Uhr Schaan 11C5

Videos mit dem Smartphone erstellen (iPhone)

Filmen, schneiden, posten mit Ihrem iPhone

Remo Blum
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.03.26 17:15 Uhr Buchs 11C06

Die Grafik-App «Canva» kennenlernen

Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH

25.04.26 09:30 Uhr Buchs 11C07

Kaufen und Verkaufen übers Internet mit Ricardo

Schnäppchenjagd und Dachboden räumen

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH

05.05.26 17:15 Uhr Buchs 11C08

Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH

30.05.26 09:30 Uhr Schaan 11C09

Videomarketing: Filme mit dem iPhone erstellen

Ein Crashkurs für PR-Verantwortliche wie auch Privatpersonen

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH

09.06.26 17:15 Uhr Buchs 11C010

Die Grafik-App «Canva» kennenlernen

Unverzichtbar für ansprechenden Werbeauftritt auf Social-Media-Kanälen wie Instagram

Claudio Jäger
Buchs, Forward GmbH

↓ WEITERFÜHRENDE KURSE



05.02.26 18:00 Uhr Schaan 11D01

Erschaffe deinen eigenen KI-Assistenten

So erstellst du deinen persönlichen CustomGPT

Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

05.03.26 18:00 Uhr Schaan 11D02

KI für Anfänger

Deine ersten Schritte in die spannende Welt der KI

Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.04.26 18:00 Uhr Schaan 11D03

Bilder und Videos kreieren mit KI

Hekuran Avdili
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.05.26 18:00 Uhr Schaan 11D04

KI-Helfer im Büroalltag

So unterstützt Künstliche Intelligenz bei E-Mails, Organisation und Dokumentation

Phi Yen Oehri
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



26.02.26 18:00 Uhr Schaan 51A02
Natürlich auftreten und reden
 Wie jeder Auftritt gelingt,
 ohne nervös zu sein.
 👤 Juliana Beck
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.03.26 19:00 Uhr 51A03
IMPULS ONLINE: Mitglieder gewinnen und motivieren
 Vereinsleben neu denken
 👤 Hanu Fehr
 📍 Online

17.03.26 18:00 Uhr Schaan 51A04
Freiwillige engagieren und begeistern
 Neue Wege für Vereine heute
 👤 Hanu Fehr
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.04.26 17:00 Uhr Vaduz 51A05
Erste Hilfe im Sport
 👤 Mirco Beck
 📍 Vaduz, Rotes Kreuz, Hauptsitz, Zollstrasse 56

28.04.26 18:00 Uhr Schaan 51A06
Rechte und Pflichten der Vereinsführung
 👤 Dr. iur. Thomas Nigg
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.05.26 18:00 Uhr 51A07
IMPULS ONLINE: Eltern im Sport
 Verantwortung und Grenzen
 👤 Tina E. L. Dyck
 📍 Online



18.05.26 18:00 Uhr Schaan 51A08
Medienarbeit mit Künstlicher Intelligenz (KI)
 👤 Fabian Sude
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.06.26 18:00 Uhr Schaan 51A09
Erfolgreiche Moderation im Verein
 Methoden für wirkungsvolle Gespräche und gute Entscheidungen
 👤 Stephan Schweiger
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Liechtenstein Olympic Committee
 Kompetente Vereinsarbeit
 für Funktionär/innen

12.02.26 12:00 Uhr 51A01
IMPULS ONLINE: Engagement-Beauftragte/r im Verein
 Wie Engagement im Verein gefördert wird
 👤 Manfred Entner
 📍 Online

Ihre aussergewöhnliche Veranstaltung

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

Mit den drei Gebäuden und dem herrlichen 13000 m² grossen Park, bieten wir einen einzigartigen Mehrwert für Ihre Veranstaltung, Seminar, Management-Retreat, Produkt-Präsentation oder Ihre Weihnachtsfeier.

Ihr Anlass



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.





05.02.26 19:00 Uhr Eschen 35B02

Grundkompetenzen: Mathe? Ganz easy!

Rechnen im Alltag – einfach erklärt

👤 Stefanie Leibfried
📍 Eschen, Mathe-Lernstudio

03.03.26 16:00 Uhr Schaan 35B03

Grundkompetenzen: Zahlencafé –

Guter Kaffee und Aha-Erlebnisse

Der Treffpunkt für Zahlenchaoten mit garantierten Aha-Erlebnissen

👤 Stefanie Leibfried
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.01.26 18:00 Uhr Schaan 35C01

Grundkompetenzen: Computer Basiskurs (Windows 11)

Grundbildung für Erwachsene

👤 Remo Blum
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

26.02.26 18:15 Uhr Schaan 35C02

Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Android)

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

👤 Remo Blum
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.04.26 18:15 Uhr Schaan 35C03

Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

👤 Remo Blum
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Grundkompetenzen

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

20.01.26 09:00 Uhr Vaduz 35A01

Grundkompetenzen: Lesen und Schreiben für Erwachsene

Grundbildung Deutsch

👤 Andrea Borer
📍 Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

16.01.26 16:00 Uhr Schaan 35B01

Grundkompetenzen: Zahlencafé –

Guter Kaffee und Aha-Erlebnisse

Der Treffpunkt für Zahlenchaoten mit garantierten Aha-Erlebnissen

👤 Stefanie Leibfried
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



Anmeldeschluss:
08. Mai 2026

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

08.06.26 Deutsch A2	10A17
09.06.26 Deutsch B1	10A18
10.06.26 Deutsch B2	10A19
11.06.26 Deutsch C1	10A20

CHF 500 für Ihre Weiterbildung.





**Der Führungskompass,
der Lehrgang**

25.03.26 04E05
Mit Salome Bosch



**Melden
Sie sich
jetzt an!**

**Positive Psychologie
im Alltag**

23.01.26 07A04
Mit Elisabeth Walcher



**Politik der neuen Zeit
Demokratische
Systeme im Wandel**

26.03.26 03A01
Mit Nils Vogt

