

## Highlights

**Abenteuer Oper: die jungen Stars**

Seite 6

**Upcycling, mach etwas Neues aus der alten Jeans**

Seite 8

**Krisenfest in rauen Zeiten**

Seite 10

**Wanderung im Kraftortreich**

Seite 11

**Stressbalance im Alltag**

Seite 15

**Ernährung bei Bluthochdruck**

Seite 21

**Marketing mit KI**

Seite 25

# stein egerta



**bildet.**

# Bildungsangebot

Herbst  
2025



## Pferdekoppel

Die ehemalige Pferdekoppel beim Tend kann als Gartentheater oder für Aussenseminare und Veranstaltungen genutzt werden. Hier entsteht Bildung, Begegnung und Bewegung.

«Wo Neugier ist, entsteht Freude.  
Wo Freude ist, bleibt Wissen.»



# Freude an Neuem

Liebe Leserinnen und Leser

Liebe Teilnehmende und Bildungsinteressierte

In einer Zeit, in der Veränderungen unseren Alltag prägen, bleibt eines beständig: die Freude am Lernen und an der persönlichen Weiterentwicklung. Bildung ist weit mehr als reines Wissen – sie stärkt uns, eröffnet neue Horizonte und schafft Verbindung. Genau hier setzen wir mit unserem vielfältigen Herbstprogramm an. Mit grosser Sorgfalt und einem offenen Ohr für Ihre Interessen haben wir erneut ein Angebot zusammengestellt, das inspiriert und bereichert. Ob Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten erweitern, kreative Impulse umsetzen oder beruflich neue Perspektiven entwickeln möchten – in unseren Kursen finden Sie Raum, Ihre Talente zu entfalten und Neues zu entdecken. Besonders freuen wir uns, Ihnen wieder eine breite Palette an aktuellen Themen, bewährten Klassikern und spannenden Neuerungen präsentieren zu können.

Ein besonderes Augenmerk legen wir auch in diesem Semester auf Themen der Nachhaltigkeit, der digitalen Kompetenzen und der persönlichen Resilienz – Aspekte, die in unserer heutigen Welt an Bedeutung gewinnen. Gleichzeitig schaffen wir Begegnungsräume: Die Stein Egerta ist ein Ort des Dialogs, der Offenheit und der gegenseitigen Wertschätzung.

Als regional verankertes Bildungszentrum mit langjähriger Tradition sind wir stolz darauf, einen Beitrag zu Ihrer persönlichen Bildungsgeschichte leisten zu dürfen. Unser engagiertes Team und unsere qualifizierten Kursleitenden begleiten Sie mit viel Herzblut, Fachwissen und Freude auf Ihrem Lernweg.

Lassen Sie sich von unserem Kursangebot inspirieren und finden Sie das Passende für Ihre Interessen und Ziele. Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns in der Stein Egerta begrüßen zu dürfen.

Und – buchen Sie Ihren Kurs noch heute!

**Ernst Risch**  
Geschäftsführer  
Erwachsenenbildung Stein Egerta

## Inhalt

|   |                           |    |                                |    |                                 |
|---|---------------------------|----|--------------------------------|----|---------------------------------|
| 4 | Bildungsort               | 10 | Persönlichkeit                 | 22 | Sprachen                        |
| 5 | Team                      | 11 | Mensch und Natur               | 25 | Informatik und neue Medien      |
| 6 | Kunst und Kultur          | 14 | Gesundheit und Körper          | 26 | Berufsmittelschule              |
| 7 | Kreativität und Gestalten | 16 | Bewegung und Fitness           | 26 | Liechtenstein Olympic Committee |
| 9 | Gesellschaft              | 21 | Ernährung, Essen und Kulinarik | 27 | 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  
Coverbild und Bild links: Martin Walser

## Information und Anmeldung

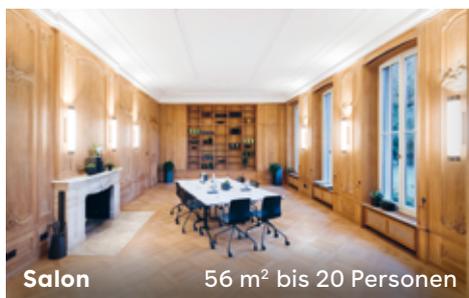
Sie erreichen uns per Telefon +423 232 48 22  
Mo-Fr 9.00-11.30 Uhr / 13.30-16.30 Uhr (Fr 16.00 Uhr)  
info@steinegerta.li [www.steinegerta.li](http://www.steinegerta.li)

# Bildungsort

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



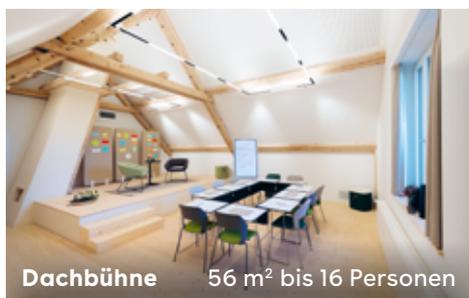
**Parksaal** 61 m<sup>2</sup> bis 24 Personen



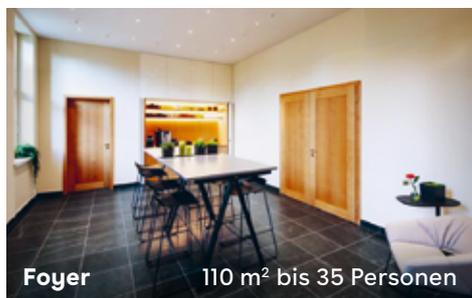
**Salon** 56 m<sup>2</sup> bis 20 Personen



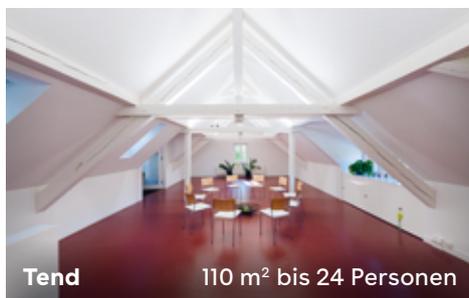
**Dachraum** 80 m<sup>2</sup> bis 30 Personen



**Dachbühne** 56 m<sup>2</sup> bis 16 Personen



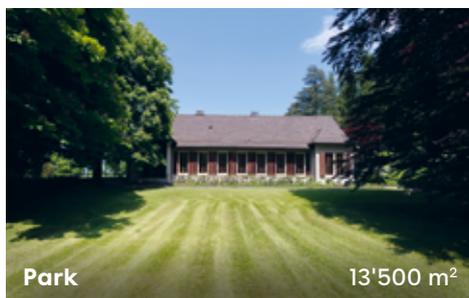
**Foyer** 110 m<sup>2</sup> bis 35 Personen



**Tend** 110 m<sup>2</sup> bis 24 Personen



**Bistro** 90 m<sup>2</sup> bis 32 Personen



**Park** 13'500 m<sup>2</sup>

## Ihre Räumlichkeiten

### Ihr Bildungsort nach Mass

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

### Das Seminar-Bistro

Ein besonderer Ort im ehemaligen Tend, exklusiv für Seminargäste. Frisch, regional und unkompliziert ist die Küche. Speisen, die zwischen Klassik und Moderne pendeln. Gerne öffnen wir unser Bistro auch für Ihre betrieblichen Veranstaltungen und Feiern im Freundeskreis mit max. 32 Personen.

### Parkrundgang

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

### Raummiete

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



# Team

Wir verkörpern **Bildung** und setzen uns **leidenschaftlich** dafür ein.

v. l. n. r. Corinne Vogt, Dania Negele, Yvonne Blum-Ritter, Susann Krumbiegel, Ernst Risch, Barbara Jehle, Anne Gerhards, Philip Schädler, Maja Frauenfelder und Sandra Eichele.

Foto: Tatjana Schnalzer

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



**Balzers**  
Corinne Indermaur  
+41 79 297 55 32



**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 Kursassistentz

**Dania Negele**  
Front Office und Buchhaltung

**Corinne Vogt**  
Front Office und Kursassistentz



**Mauren-Schaanwald**  
Eliane Vogt  
+423 793 01 65



**Triesen**  
Nicole Mestre Cuello  
+423 399 36 36

## Seminarzentrum

**Susann Krumbiegel**  
Mitarbeiterin Seminarzentrum

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



## Kunst und Kultur

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

### ↓ KUNST, LITERATUR UND SCHREIBEN

**27.08.25 12:30 Uhr** Vaduz 01A01

#### Kunst am Mittag

Betrachtung eines einzigartigen Werks

👤 Christiane Meyer-Stoll und Susanne Kudorfer

📍 Vaduz, Kunstmuseum Liechtenstein

**09.09.25 18:15 Uhr** Schaan 01A02

#### Kinokultur Filmreihe: Film 1

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt

📍 Schaan, Skino Schaan

**30.09.25 18:15 Uhr** Schaan 01A03

#### Kinokultur Filmreihe: Film 2

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt

📍 Schaan, Skino Schaan

**21.10.25 18:15 Uhr** Schaan 01A04

#### Kinokultur Filmreihe: Film 3

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt

📍 Schaan, Skino Schaan

**11.11.25 18:15 Uhr** Schaan 01A05

#### Kinokultur Filmreihe: Film 4

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt

📍 Schaan, Skino Schaan

**02.12.25 18:15 Uhr** Schaan 01A06

#### Kinokultur Filmreihe: Film 5

Cineastische Geschichten erleben und vertiefen

👤 Sebastian Frommelt

📍 Schaan, Skino Schaan

**29.09.25 13:30 Uhr** Schaanwald 01A07

#### Einfach besser schreiben

Tipps und Tricks für gute Texte

👤 Heike Montiperle

📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

**01.10.25 19:00 Uhr** Vaduz 01A08

#### Ferdinand Nigg (1865–1949): Das

#### gebrauchsgrafische Frühwerk

Führung und interaktiver Vortrag im Archiv-Atelier in Vaduz

👤 Manfred Näscher

📍 Vaduz, Archiv-Atelier, in der Spania



**17.11.25 19:00 Uhr** Schaan 01A09

#### Don Karlos – Entstehung einer Theaterinszenierung

Einblicke in die Entwicklungsphasen der Inszenierung von Schillers Klassiker am TAK

👤 Dr. Thomas Spieckermann

📍 Schaan, TAK Theater Liechtenstein

### ↓ MUSIKKURSE

**25.08.25 18:00 Uhr** Mauren 01B01

#### Gitarrenkurs, Liedbegleitung für Anfänger, Modul 1

Einfache Begleitung mit der Gitarre

👤 Alfred Bischof

📍 Mauren, Kulturhaus Rössle

**25.08.25 19:45 Uhr** Mauren 01B02

#### Gitarrenkurs, Liedbegleitung für Anfänger, Modul 2

Einfache Begleitung mit der Gitarre

👤 Alfred Bischof

📍 Mauren, Kulturhaus Rössle

**01.09.25 18:00 Uhr** Schaan 01B03

#### Trommeln und Rhythmus für Anfänger

Pure Lebensfreude und Spass

👤 Ingrid Frank

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**01.09.25 20:00 Uhr** Schaan 01B04

#### Rhythmisch Sein

Mit Trommeln und Rhythmus am Pulsschlag des Lebens

👤 Ingrid Frank

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**02.09.25 20:00 Uhr** Schellenberg 01B05

#### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Liedbegleitung mit der Gitarre

👤 Heike Klöpping

📍 Schellenberg, Raum der Chöre

**20.10.25 18:00 Uhr** Mauren 01B06

#### Gitarrenkurs für leicht Fortgeschrittene, Modul 1

Liedbegleitung mit der Gitarre

👤 Alfred Bischof

📍 Mauren, Kulturhaus Rössle

**20.10.25 19:45 Uhr** Mauren 01B07

#### Gitarrenkurs für leicht Fortgeschrittene, Modul 2

Liedbegleitung mit der Gitarre

👤 Alfred Bischof

📍 Mauren, Kulturhaus Rössle

### ↓ KONZERTE UND OPERN



**07.11.25 17:30 Uhr** Schaan 01C01

#### Abenteuer Oper: Die jungen Stars von heute. Mit Markus Hofer.

Mit Musik heiter ins Wochenende

👤 Dr. Markus Hofer

📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



#### Eliane Vogt

Gemeindevorstandliche Mauren-Schaanwald

Hier wird die Weiterbildung gerockt: Von Boogie-Woogie, über ein erweitertes Gitarrenangebot, Briefmarken und Gedächtnistricks oder Kreativkursen 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

**28.08.25 18:30 Uhr** Schaan 02A01  
**Grundlagen der digitalen Fotografie**  
 Kameratechnik und Bildgestaltung in Theorie und Praxis  
 👤 Elias Vetter  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**23.10.25 18:30 Uhr** Schaanwald 02A02  
**Grundlagen der digitalen Fotografie**  
 Kameratechnik und Bildgestaltung in Theorie und Praxis  
 👤 Elias Vetter  
 📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

### ↓ HANDWERK

**25.08.25 18:30 Uhr** Mauren 02B01  
**Garten Lady, eine Figur der besonderen Art**  
 Deko aus Knetbeton  
 👤 Claudia Hartmann  
 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich

**09.09.25 18:00 Uhr** Gamprin 02B02  
**Alte Fenster im Shabby-Chic-Look gestalten**  
 Hingucker für Haus und Garten  
 👤 Margrith Lenz  
 📍 Gamprin, Vereinshaus

**10.09.25 13:30 Uhr** Gamprin 02B03  
**Cyanotypie, alte Technik neu entdeckt**  
 Das Blaue Wunder, eine faszinierende Drucktechnik  
 👤 Margrith Lenz  
 📍 Gamprin, Vereinshaus

**10.09.25 19:00 Uhr** Ruggell 02B04  
**Reifen aus Draht, nützlich und dekorativ**  
 Dekorationen, wunderschön und nützlich  
 👤 Elke Rath-Nägele  
 📍 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus

**15.09.25 18:00 Uhr** Schaan 02B05  
**Drehen an der Töpferscheibe**  
 Ein faszinierendes altes Handwerk  
 👤 Jasmin Vogt  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**20.10.25 18:00 Uhr** Schaan 02B05A  
**Drehen an der Töpferscheibe**  
 Ein faszinierendes altes Handwerk  
 👤 Jasmin Vogt  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**10.11.25 18:00 Uhr** Schaan 02B05B  
**Drehen an der Töpferscheibe**  
 Ein faszinierendes altes Handwerk  
 👤 Jasmin Vogt  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**17.09.25 13:00 Uhr** Planken 02B06  
**Perlenknüpfen**  
 Echte Süßwasser-Zuchtperlen zum Collier knüpfen  
 👤 Gabriela Schnellmann  
 📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum

**19.09.25 18:30 Uhr** Schaan 02B07  
**Damaszener-Messer schmieden**  
 Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer  
 👤 Melchior Huber  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**22.09.25 18:30 Uhr** Mauren 02B08  
**Fred, der Vogel mit dem kecken Grinsen**  
 Deko aus Knetbeton  
 👤 Claudia Hartmann  
 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich

**26.09.25 18:30 Uhr** Schaan 02B09  
**Reparatur- und Handwerksarbeiten in und rund ums Haus**  
 Tipps, Tricks und Hilfe zur Selbsthilfe  
 👤 Urs Lüchinger und Daniel Walser  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**27.09.25 10:00 Uhr** Schaan 02B10  
**Silberkette mit Edelsteinen**  
 Individuellen Schmuck gestalten  
 👤 Simona De Sanctis  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**30.09.25 18:30 Uhr** Schaan 02B11  
**Grundkurs Bike-Werkstatt**  
 Kleine Defekte am Bike selber beheben  
 👤 Gary Metz  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**03.10.25 18:30 Uhr** Schaan 02B12  
**Damaszener-Messer schmieden**  
 Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer  
 👤 Melchior Huber  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**21.10.25 18:30 Uhr** Schaan 02B13  
**Stationäre Holzbearbeitungsmaschinen, Grundkurs**  
 Sicher und gekonnt maschinieren  
 👤 Gabriel von Grünigen  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt

**22.10.25 18:30 Uhr** Schaan 02B14  
**Armband aus Edelsteinen mit Silber**  
 Individuellen Schmuck gestalten  
 👤 Simona De Sanctis  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**28.10.25 18:30 Uhr** Mauren 02B15  
**Mach den Beton kugelförmig**  
 Betonkugeln  
 👤 Claudia Hartmann  
 📍 Mauren, Atelier Kreativ für dich

**03.11.25 19:00 Uhr** Triesenberg 02B16  
**Wörter aus Draht geschrieben**  
 Ein liebes Wort geschrieben aus Draht zum Stellen  
 👤 Claudia Pellegatta  
 📍 Triesenberg, Gemeindeschule, Werkraum

**08.11.25 10:00 Uhr** Schaan 02B17  
**Einführung in den Textildruck**  
 Siebdruck auf T-Shirts und anderen Textilien  
 👤 Erika Illitsch  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier

**24.11.25 19:00 Uhr** Triesenberg 02B18  
**Ornamente aus Draht**  
 Herzen, Sterne & mehr  
 👤 Claudia Pellegatta  
 📍 Triesenberg, Gemeindeschule, Werkraum



### Daniel Walser

Gemeindeverantwortlicher Schaan

Ganz im Zeichen des Handwerks und des Genusses! Wir bieten erneut eine breite Palette an: die Kunst des Töpfers über die Technik «CAD, CAM» bis hin zu Malkursen. Neu dabei Schmuckangebote und Kochen Plant Based. Eine Fundgrube der Weiterbildung.

**26.11.25 18:30 Uhr** Ruggell 02B19  
**Sternenzauber**  
 Die glanzvolle Deko aus Draht  
 👤 Elke Rath-Nägele  
 📍 Ruggell, Kuefer-Martis-Huus

↓ **ZEICHNEN UND MALEN**

**28.08.25 17:30 Uhr** Schaan 02C01  
**Urban Sketching**  
 Skizzieren mit dem Skizzenbuch im Freien  
 👤 Vreni Kruse-Müller  
 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**13.09.25 09:00 Uhr** Schellenberg 02C02  
**Farbenfrohe Ernte**  
 Acryl und Mixed Media für Geniesser  
 👤 Marion Koch  
 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14

**14.09.25 09:30 Uhr** Gamprin 02C03  
**Experimentieren mit Farben und Techniken**  
 Malkurs für Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse  
 👤 Margrith Lenz  
 📍 Gamprin, Vereinshaus



HIGHLIGHT  
 STEIN EGERTA

**20.09.25 09:00 Uhr** Planken 02C04  
**Malen mit selbstgemachten Farben: Blau**  
 Die Welt der Pigmente  
 👤 Vreni Kruse-Müller  
 📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum

**20.09.25 09:00 Uhr** Balzers 02C05  
**Handlettering**  
 Aus Handschriften Bilder machen  
 👤 Karin Christine Felderer  
 📍 Balzers, Treff bim Rosele

**01.10.25 18:30 Uhr** Schaan 02C06  
**Aquarell trifft Fineliner**  
 Eine interessante Kombination  
 👤 Marion Koch  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**05.10.25 09:30 Uhr** Balzers 02C07  
**Malkurs: Ein Tag für mich**  
 Entdeckungsreise in die eigene Kreativität  
 👤 Agi Huber  
 📍 Balzers, Realschule

**27.10.25 18:30 Uhr** Eschen 02C08  
**Kreatives Malen und Experimentieren mit Acrylfarben**  
 Intuitive Kunst entdecken  
 👤 Yael Teitler  
 📍 Eschen, Primarschule, Atelier

**02.11.25 09:30 Uhr** Schellenberg 02C09  
**Ich male mir ein Weihnachtsbild**  
 Acrylmalen für Anfänger und bereits Geübte  
 👤 Chris Schäffeler  
 📍 Schellenberg, Atelier/Feld 14

**10.11.25 18:00 Uhr** Ruggell 02C10  
**Acrylmalen: Landschaften und Skylines**  
 Für Anfänger und bereits Geübte  
 👤 Chris Schäffeler  
 📍 Ruggell, Primarschule, Werkraum

**17.11.25 17:00 Uhr** Schaan 02C11  
**Faszination menschliche Figur**  
 Aktzeichnen und Aktmalen  
 👤 Vreni Kruse-Müller  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**20.11.25 18:00 Uhr** Gamprin 02C12  
**Kalligraphie**  
 Schreiben mit der Breitfeder  
 👤 Vreni Kruse-Müller  
 📍 Gamprin, Vereinshaus

**24.11.25 18:30 Uhr** Schaan 02C13  
**Kunterbunt, der etwas andere Malkurs**  
 Acryl-Malen kombiniert mit Mixed-Media-Techniken  
 👤 Marion Koch  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ **TEXTILES GESTALTEN**

**30.08.25 08:00 Uhr** Triesenberg 02D01  
**Filzworkshop für Erwachsene**  
 Filzen, was beliebt  
 👤 Denise Nägele-Schuler  
 📍 Triesenberg, Gemeindeschule, Werkraum

**30.08.25 13:00 Uhr** Triesenberg 02D02  
**Filzworkshop für Kinder**  
 Verschiedene Gegenstände filzen  
 👤 Denise Nägele-Schuler  
 📍 Triesenberg, Gemeindeschule, Werkraum



HIGHLIGHT  
 TRIESENBERG

**06.09.25 09:00 Uhr** Triesenberg 02D03  
**Upcycling, aus alten Jeans**  
 Altes erstrahlt in neuem Glanz  
 👤 Mirella Mercoli Mungo  
 📍 Triesenberg, Gemeindeschule, Werkraum

**15.09.25 19:30 Uhr** Vaduz 02D04  
**Nähen nach freier Wahl**  
 Unter fachkundiger Anleitung  
 👤 Gisela Kaiser  
 📍 Vaduz, Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG

**18.09.25 19:30 Uhr** Vaduz 02D05  
**Nähen nach freier Wahl**  
 Unter fachkundiger Anleitung  
 👤 Gisela Kaiser  
 📍 Vaduz, Primarschule Äule, Handarbeitszimmer, EG

↓ **TECHNIK UND FABLAB**

**28.10.25 18:30 Uhr** Schaan 02F01  
**Einführung in CAD (Computer-Aided Design) und CAM (Computer-Aided Manufacturing)**  
 Einfache Bauteile konstruieren  
 👤 Remo Kalberer  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**30.10.25 18:30 Uhr** Schaan 02F02  
**Einführung «Smart Home»**  
 Das Zuhause mit smarten Geräten steuern und vernetzen  
 👤 Anton Ospelt und Samuel Kranz  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**03.11.25 18:30 Uhr** Schaan 02F03  
**Einführung in den 3D-Druck**  
 Einblick in die Technik und die Anwendung  
 👤 Samuel Kranz  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**18.11.25 18:30 Uhr** Schaan 02F04  
**Einführungskurs: Schicke Stehleuchte aus Holz**  
 Elektronik, Materialbearbeitung und Gestaltung  
 👤 Anton Ospelt und Gabriel von Grünigen  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

↓ **SPIELE UND MEHR**

**20.10.25 18:30 Uhr** Schaan 02G01  
**Lerne Schach**  
 Das Spiel der Könige verstehen  
 👤 Remo Blum  
 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**23.10.25 18:30 Uhr** Mauren 02G02  
**Lerne Jassen**  
 Stöck, Wyss, Stich  
 👤 Mirjam Bless  
 📍 Mauren, Mirjams Jass-Stube, Binzastrasse 62



## Gesellschaft

Erfahren Sie mehr über gesellschaftliche Vielfalt und spannende Interaktionen.

### ↓ GESCHICHTE, LÄNDER, VÖLKER



25.09.25 19:00 Uhr Schaan 03A01

#### Politik der neuen Zeit

Demokratische Systeme im Wandel

👤 Nils Vogt  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.10.25 19:00 Uhr Schaanwald 03A02

#### Briefmarken unter der Lupe

Ein Blick hinter die Kulissen von Liechtensteins kleinsten Botschaftern

👤 Helmut Fürer  
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»,

12.11.25 13:30 Uhr Schaanwald 03A03

#### Meine Briefmarke geht um die Welt

Briefmarken erzählen Geschichten: Gestalte deine eigene Briefmarke

👤 Helmut Fürer  
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»,

13.11.25 18:30 Uhr Vaduz 03A04

#### Führung im Landtagsgebäude

Im Spannungsfeld von direkter Demokratie und Monarchie

👤 Leander Schädler  
📍 Landtagsgebäude, Vaduz

### ↓ WIRTSCHAFT UND SOZIALES

26.08.25 19:00 Uhr Schaan 03B01

#### Ziemlich beste Jahre

Strategien für Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte

👤 Dr. Markus Hofer  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

27.08.25 19:00 Uhr Schaan 03B02

#### Kreativität kann jeder - ja, auch du!

3-teiliger Kurs zu praxisnahen Kreativtechniken und Methoden

👤 Leone Ming  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

11.09.25 16:30 Uhr Schaan 03B03

#### Tag des Testaments

Informationsveranstaltung mit Referaten zu Themen rund ums Erben und Vererben

📍 Schaan, SAL, Kleiner Saal

17.09.25 19:00 Uhr Schaan 03B04

#### Natur-Ranger werden - erleben, vermitteln, schützen

Informationsveranstaltung zur geplanten Natur-Ranger Ausbildung 2026

👤 Martin Matt  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

28.10.25 14:00 Uhr Schaan 03B05

#### Besuch bei Pionieren: Hilti AG

Präsentation und Betriebsbesichtigung

📍 Hilti AG, Schaan

04.11.25 18:00 Uhr Schaan 03B06

#### Einfach Bus und Bahn fahren

Clever unterwegs mit LIEmobil und SBB-App

👤 Johannes Schleicher und Melanie Kranz  
📍 LIEmobil-Kundencenter, Bahnhofsgebäude, Schaan

19.11.25 18:00 Uhr Schaan 03B07

#### Einfach Bus und Bahn fahren

Clever unterwegs mit LIEmobil und SBB-App

👤 Johannes Schleicher und Melanie Kranz  
📍 LIEmobil-Kundencenter, Bahnhofsgebäude, Schaan

### ↓ PHILOSOPHIE UND THEOLOGIE

26.09.25 19:00 Uhr Schaan 03C01

#### Vortrag: Trauma und Traumafolgen wenn der Körper ruft

👤 Ute Detemple  
📍 Schaan, Kloster St. Elisabeth, Haus Maria de Mattias

27.09.25 08:30 Uhr Schaan 03C02

#### Workshop: Mit Trauma überleben physisch, emotional, sozial und spirituell

👤 Ute Detemple  
📍 Schaan, Kloster St. Elisabeth, Haus Maria de Mattias



28.10.25 18:30 Uhr Schaan 03C03

#### Warum ist das Gute eigentlich gut?

Eine Einführung in die Metaethik

👤 Raphael Bucheli  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



#### Marlies Engler

Gemeindeverantwortliche Planken

Kreativität wird angeregt: beim Perlenknüpfen und beim ganztägigen Malkurs, der unter dem Motto Blau steht. Dazu der Entspannungsabend machen das Plankner Programm inspirierend und ausgewogen. Abschalten, loslassen und gleichzeitig gestalten.



## Persönlichkeit

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

### ↓ PERSÖNLICHKEIT

09.09.25 18:30 Uhr Schaan 04A01

#### Entspannung leicht gemacht

NeuroGraphik für mehr Gelassenheit im Alltag

👤 Marina Linder  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

10.09.25 08:30 Uhr Schaan 04A02

#### Mentale Stärke: Auch unter Druck souverän handeln

Mentale Trainingsformen aus dem Spitzensport

👤 Rinaldo Manferdini  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.09.25 08:30 Uhr Mastrils 04A03

#### Selbstreflexion: Selbstbild versus Fremdbild

Der Weg zur Selbstführung mit Co-Trainer Pferd

👤 Carmen Zimmermann  
📍 Mastrils, Rheinblick Islandpferdehof mit Zucht & Coaching

24.09.25 08:30 Uhr Schaan 04A04

#### Krisenfest in rauen Zeiten, Resilienz aufbauen und stärken

Herausforderungen sicher meistern

👤 Dr. iur. Gerlinde Manz-Christ  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

30.09.25 18:30 Uhr Schaanwald 04A05

#### Gedächtnistricks aus der Werkzeugkiste, die Basics

Das Merktechnikseminar

👤 Robin Egloff  
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

28.10.25 18:30 Uhr Schaanwald 04A06

#### Gedächtnistricks «Künstler und ihre Kunstwerke»

Aus der Seminarreihe «Gedächtnistricks aus der Werkzeugkiste»

👤 Robin Egloff  
📍 Schaanwald, Zuschg, Raum «Bahnhof»

29.10.25 18:30 Uhr Schaan 04A07

#### Emotional Intelligence & More

👤 Danielle Feger  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.10.25 18:30 Uhr Schaan 04A08

#### Prüfungsangst ade! Schluss mit dem Lernstress!

Workshop für junge Erwachsene von 15 bis 20 Jahren

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

30.10.25 08:30 Uhr Schaan 04A09

#### Ab jetzt zufrieden und erfolgreich

Im Einklang mit den eigenen Ressourcen und Stärken zufrieden durchs Leben gehen

👤 lic. phil. I Patric Eisele  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

30.10.25 18:30 Uhr Schaan 04A10

#### Die Macht meiner Gedanken

Gedanken kontrollieren und gewinnbringend einsetzen

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

08.11.25 08:30 Uhr Schaan 04A11

#### Schlaue Köpfe lernen richtig: Grundkurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 14 Jahre

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

09.11.25 09:00 Uhr Triesenberg 04A12

#### Systemaufstellungen: kleine Gruppe, grosse Veränderungen

Verborgene Dynamiken erkennen, Perspektiven entwickeln

👤 Gabriele Haas  
📍 Triesenberg, Gemeindeschule, Aula

20.11.25 08:30 Uhr Schaan 04A13

#### Zeit- und Selbstmanagement

Was wir von Hemingway und Mozart lernen können

👤 Mag. phil. Maria Stepanek  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

25.11.25 18:30 Uhr Schaan 04A14

#### Die Macht meiner Gedanken, Aufbaukurs

Vertiefung der Gedankenausrichtung zu einer erfolgreichen Lebensorientierung

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

29.11.25 08:30 Uhr Schaan 04A15

#### Schlaue Köpfe lernen richtig, Aufbaukurs

Workshop für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 14 Jahre

👤 Margit Hinterreiter  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

### ↓ IMAGE UND STYLING

25.10.25 13:30 Uhr Balzers 04B01

#### Farbberatung

Kleine Veränderung, grosse Wirkung

👤 Carlotta Wössner-Wanger  
📍 Balzers, Lotta Style

08.11.25 13:30 Uhr Balzers 04B02

#### Schminkkurs

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

👤 Carlotta Wössner-Wanger  
📍 Balzers, Lotta Style

### ↓ PARTNERSCHAFT, ERZIEHUNG

22.10.25 19:00 Uhr Schaan 04C01

#### Vitamin Connect: Gemeinsam stark!

Wie tragfähige Beziehungen Eltern und Kinder stärken und den Familienalltag erleichtern

👤 Judith Jörg-Candrea  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

30.10.25 18:00 Uhr Gamprin 04C06

#### Der beste Start ins Leben

Das Unterbewusstsein des Kindes stärken

👤 Jenny Schwarz  
📍 Gamprin, Vereinshaus



**Manuela Kaufmann**

Gemeindevorstandliche Ruggell

Bewegung und Kreativität sind das Semester motto: Das Fertigen von Dekorationsobjekten erfordert Geschicklichkeit und regt die Phantasie an. Die Yoga- und Fitnesskurse erweitern das Programm zu einem bereichernden Strauss an Weiterbildungsmöglichkeiten.

↓ **KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG**

**26.08.25 08:30 Uhr** Schaan 04D01

**Messetraining: Erfolgreich Menschen gewinnen**

Souverän mit Messebesuchern Gespräche führen

👤 Wolfgang Seidler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**25.09.25 08:30 Uhr** Schaan 04D02

**Das A&O am Telefon**

Der erste Eindruck zählt

👤 Wolfgang Seidler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**04.11.25 08:30 Uhr** Schaan 04D03

**Überzeugend argumentieren**

Souverän bleiben in schwierigen Gesprächen und Verhandlungen

👤 Wolfgang Seidler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ **FÜHRUNG UND ORGANISATION**

**16.09.25 08:30 Uhr** Schaan 04E01

**Teamegeist entwickeln**

Intrinsische Motivation steigern

👤 Mag. phil. Maria Stepanek  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**23.09.25 08:30 Uhr** Schaan 04E02

**Den Wissenstransfer zwischen den Generationen gestalten**

als Unternehmen, Team oder Organisation gestärkt in die Zukunft

👤 Sandra Jauslin  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**26.09.25 08:30 Uhr** Schaan 04E03

**Erstmalig Führungskraft**

Grundlagen und Werkzeuge für den erfolgreichen Start als Leader

👤 Salome Bosch  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**23.10.25 08:30 Uhr** Schaan 04E04

**Positive Leadership: Stärkenbasiertes Führen mit Charakterstärken**

Über sich hinauswachsen und Höchstleistungen bringen

👤 Elisabeth Walcher  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**11.11.25 08:30 Uhr** Schaan 04E05

**Masterclass Führungskraft**

Führung, die inspiriert und überzeugt

👤 Michael Jahn  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

↓ **METHODEN UND ARBEITSTECHNIKEN**

**30.09.25 18:00 Uhr** Schaan 04F01

**Nie mehr langweilige Flipcharts**

Gegebenheiten mit Bildsprache schnell und kreativ auf den Punkt bringen

👤 Patrick Nyffenegger  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



**01.10.25 08:30 Uhr** Schaan 04F02

**Texten mit KI**

Den Alltag erleichtern

👤 Fabian Sude  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**19.11.25 08:30 Uhr** Schaan 04F03

**Endlich texten, wie es heute erwartet wird**

👤 Jutta Metzler  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



**Mensch und Natur**

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

**06.09.25 06:30 Uhr** 06A01

**Gartenfahrt: Besondere Gärten in Graubünden**

Genuss und Inspiration für Garten-Enthusiasten

👤 Hildegard Jehle  
📍 Gärten in Graubünden

**06.09.25 10:30 Uhr** Balzers 06A02

**Wanderung im Kraftort-Reich: Burg Grafenberg-Kapelle St. Peter**

Kulturausflug mit Dr. Andrea Fischbacher

👤 Dr. phil. I Andrea Fischbacher  
📍 Balzers, Parkplatz Rietstrasse

**25.09.25 18:00 Uhr** Gamprin 06A03

**Einführung Pilzkunde**

Das geheimnisvolle Wesen

👤 Alexandra Milesi  
📍 Gamprin, Vereinshaus

**21.10.25 18:30 Uhr** Schellenberg 06A04

**Duft-Geschichten: Wickel mit ätherischen Ölen**

Wohltuend im Winter

👤 Ursula Bürgi  
📍 Schellenberg, Begegnungsraum

**23.10.25 18:00 Uhr** Gamprin 06A05

**Räuchern mit einheimischen Pflanzen und Harzen**

Eine alte Tradition

👤 Alexandra Milesi  
📍 Gamprin, Vereinshaus

**06.11.25 18:00 Uhr** Gamprin 06A06

**Senf, natürlich hausgemacht**

Rezepturen zum Verschenken und selbst genießen

👤 Alexandra Milesi  
📍 Gamprin, Vereinshaus

**10.11.25 18:00 Uhr** Balzers 06A07

**Traditionelles Teehandwerk**

Genussvolles aus der Natur

👤 Marina Rutishauser  
📍 Balzers, Alter Pfarrhof

**26.11.25 18:00 Uhr** Balzers 06A08

**Räucherworkshop**

Und das Gute liegt so nah...

👤 Marina Rutishauser  
📍 Balzers, Alter Pfarrhof



**Birgit Bischof**

Gemeindeverantwortliche Schellenberg

In Gemeinschaft das Können auf der Gitarre erweitern, seiner Phantasie in Bildern Ausdruck verleihen sind phantastische Möglichkeiten der Weiterbildung. Gekrönt werden sie durch die Naturangeboten und dem kulinarischen Highlight von einem Italiener.



**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 m<sup>2</sup> 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.





## Gesundheit und Körper

Lernen Sie, Ruhe und Entspannung bewusst zu leben.

25.08.25 18:30 Uhr Schaan 07A01

### Vortrag: Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt

Auftakt zum neuen Wohlfühlprogramm  
Eliane Vogt  
Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)

01.09.25 08:00 Uhr 07A02

### 4 Wochen-Challenge, Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt

Das neue online-Wohlfühlprogramm  
Eliane Vogt  
Online, Teilnahme von Büro/Zuhause

28.08.25 09:00 Uhr Schaan 07A03

### Meditation

Auszeit für mich!  
Charlotte Ender  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

30.08.25 09:00 Uhr Schaan 07A04

### Praktische Hospizarbeit: Baustein 3

Fachkompetenz im Umgang mit Schwerkranken, Sterbenden und Hinterbliebenen  
Franz Jehle, Maria Lackner, Mag.phil. Michael Rogner, Dr.med. Friedrich von Bülzingslöwen und Dr. Benedikt Jehle  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.09.25 18:30 Uhr Schaan 07A05

### Bewegte Stille

Für mehr Klarheit und Energie  
Elias Jehle  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.09.25 19:00 Uhr Gamprin 07A06

### Emmett, eine neue Therapie-Technique

Zwei Finger, eine Lösung  
Beatrice Goop  
Gamprin, Vereinshaus

12.09.25 18:00 Uhr Triesen 07A07

### Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 1

Erfahren, erspüren und erkennen, was mir hilft  
Cornelia Nutt  
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106

12.09.25 18:00 Uhr Schaan 07A08

### Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditationswochenende  
Maja Bandelier  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

21.11.25 18:00 Uhr Schaan 07A09

### Über die Selbstliebe zur Nächstenliebe

Meditationswoche  
Maja Bandelier  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

16.09.25 18:30 Uhr Triesenberg 07A10

### Fussreflexzonenmassage mit Chakra-Ausgleich

Harmonie durch Berührung  
Esther Gassner  
Triesenberg, Vereinshaus Hofi

20.09.25 09:00 Uhr 07A11

### Waldyoga und Shinrin Yoku

Wald und Natur spüren, fühlen und genießen  
Inge Büchel  
Wird vorher bekannt gegeben

25.09.25 18:30 Uhr Schaan 07A12

### Mehr Lebensqualität mit Cranio-Griffen für den Alltag

Einstieg in die Methode mit praktischen Übungen  
MMag. Mag. Patrizia Rusch  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

02.10.25 18:30 Uhr Eschen 07A13

### Entspannungsabend in Eschen

Zeit für mich  
Salome Bosch  
Eschen, Kindergarten Schönbühl

20.10.25 13:30 Uhr Mauren 07A14

### Mein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern, ohne Diät

Ernährung und Bewegung, der Kombinationskurs  
Eliane Vogt  
Mauren, Ernährungs- und Bewegungsstudio Eliane Vogt

21.10.25 18:00 Uhr Schaan 07A15

### Autogenes Training

Grundkurs nach Prof. Dr. Schultz  
Charlotte Ender  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

22.10.25 19:00 Uhr Balzers 07A16

### Homöopathie: sanfte Hilfe für Kinder

Anwendungen im Alltag  
Sandra Frei  
Balzers, Alter Pfarrhof, Stube

24.10.25 18:00 Uhr Triesen 07A17

### Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 2

Die 26 Sicherheitsenergieschlösser und ihre Bedeutung  
Cornelia Nutt  
Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106

25.10.25 08:30 Uhr Balzers 07A18

### Kraftquelle Vagusnerv kennenlernen

Die eigene Mitte finden  
Maria Linter  
Balzers, Gemeinschaftspraxis Einklang

30.10.25 18:00 Uhr Schaan 07A19

### Vortrag: Fasten nach Hildegard von Bingen

Das «sanfte» Fasten  
Tania Oehri  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.11.25 18:00 Uhr Schaan 07A20

### Fastenwoche nach Hildegard von Bingen

Bewusstheit und Achtsamkeit pflegen  
Tania Oehri  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.11.25 17:30 Uhr Balzers 07A21

### Einführung in die Zen-Meditation

Die Stille hinter der Stille  
Roland Frick  
Balzers, Zendo Balzers



### Denise Nägele-Schuler

Gemeindevorstandliche Triesenberg

Kreativität und Inspirationen prägen das reichhaltige Programm in Triesenberg und machen es zu einer Bereicherung. Seien es Filzkurse, Angebote zum Drähteln oder Kurse rund um die Gesundheit, es ist für alle Wissensdurstigen etwas dabei.

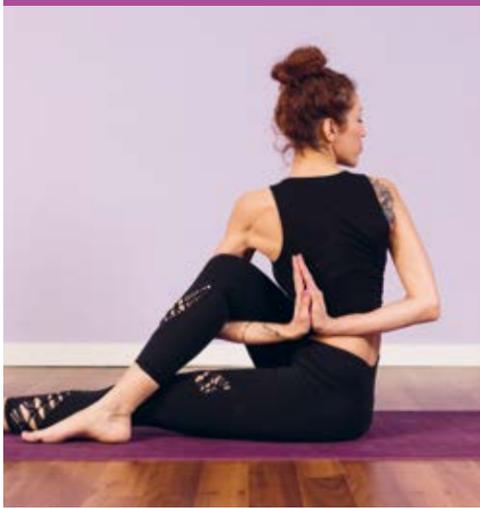
|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>03.11.25 18:00 Uhr</b> Schaan 07A22<br/> <b>Meditation</b><br/> Auszeit für mich!<br/> 👤 Charlotte Ender<br/> 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>   | <p><b>08.11.25 08:30 Uhr</b> Triesen 07A26<br/> <b>Jin Shin Jyutsu: Strömen, Workshop für die Augen</b><br/> Augen mit Strömen harmonisieren<br/> 👤 Cornelia Nutt<br/> 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne</p>          | <p><b>23.11.25 15:00 Uhr</b> Davos 07A30<br/> <b>Drei Tage Retreat im Sertigtal bei Davos</b><br/> Auszeit zum Loslassen &amp; Entspannen<br/> 👤 Inge Büchel<br/> 📍 Davos-Clavadel, Hotel Walserhuus</p>                  |
| <p><b>05.11.25 19:00 Uhr</b> Triesenberg 07A23<br/> <b>Immunsystem und Abwehrkräfte stärken</b><br/> Fit durch den Winter<br/> 👤 Caroline Gassner<br/> 📍 Triesenberg, Vereinshaus Hofi</p>  | <p><b>08.11.25 09:30 Uhr</b> Gamprin 07A27<br/> <b>Achtsames Winterbaden, die Kraft der Kälte entdecken</b><br/> Sicher gemeinsam in die Kälte<br/> 👤 Martin Rohner<br/> 📍 Gamprin, Vereinshaus und Grossabünt</p>             | <p><b>28.11.25 18:00 Uhr</b> Triesen 07A31<br/> <b>Jin Shin Jyutsu: Strömen, Selbsthilfekurs 3</b><br/> Beziehungen von Finger und Zehen<br/> 👤 Cornelia Nutt<br/> 📍 Triesen, Jin Shin Jyutsu Praxis, Feldstrasse 106</p> |
| <p><b>06.11.25 13:30 Uhr</b> Schaan 07A24<br/> <b>Der Vagusnerv, Schlüssel zu Entspannung und Regeneration</b><br/> Das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht<br/> 👤 Margot Sele<br/> 📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch</p> | <p><b>19.11.25 18:30 Uhr</b> Planken 07A28<br/> <b>Entspannungsabend in Planken</b><br/> Einstimmung in den Advent<br/> 👤 Salome Bosch<br/> 📍 Planken, Dreischwesternhaus, Mehrzweckraum</p>                                   | <p><b>11.09.25 18:00 Uhr</b> Schaan 07A32<br/> <b>Der Atem als Türöffner</b><br/> Entspannung, Heilung und inneres Gleichgewicht<br/> 👤 Sandra Rossi<br/> 📍 Schaan, Praxis Im Gapetsch 24</p>                             |
| <p><b>06.11.25 18:00 Uhr</b> Triesen 07A25<br/> <b>Sanfte Abendwanderung durch Wald und Wiesen</b><br/> Achtsamkeit in der Natur<br/> 👤 Inge Büchel<br/> 📍 Triesen, Tennisplätze</p>  | <p><b>20.11.25 18:30 Uhr</b> Schaan 07A29<br/> <b>Stressbalance im Alltag mit Cranio-Griffen</b><br/> Übungen zur Regulation des Nervensystems<br/> 👤 MMag. Mag. Patrizia Rusch<br/> 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p> | <p><b>17.09.25 18:30 Uhr</b> Schaan 07A33<br/> <b>Mit 10 Massnahmen Demenz vorbeugen</b><br/> Geistig fit bleiben<br/> 👤 Mag. Matthias Brüstle<br/> 📍 Schaan, Pfarreizentrum (neben TaK)</p>                              |



**Stein Egerta: Der ideale Tagungsort für Ihr Seminar**

**Raummiete**





## Bewegung und Fitness

Ein gesunder Körper ist die Basis für Ihr Wohlbefinden.

### ↓ PILATES

**19.08.25 08:15 Uhr Vaduz 08A01**

**Pilates am Dienstagmorgen**  
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt  
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

**19.08.25 17:30 Uhr Vaduz 08A02**

**Pilates am Dienstagabend**  
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt  
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

**20.08.25 08:15 Uhr Vaduz 08A03**

**Pilates am Mittwochmorgen**  
Intensives, stärkendes, ganzheitliches Training

👤 Tamara Ospelt  
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

**21.08.25 08:15 Uhr Vaduz 08A04**

**Pilates am Donnerstagmorgen**  
Sanftes, gezieltes, rüchenschonendes Trainieren für Einsteiger

👤 Tamara Ospelt  
📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis

**21.08.25 19:15 Uhr Vaduz 08A05**

**Pilates mit Beckenbodentraining in Vaduz**  
Für Fortgeschrittene

👤 Karin Elsensohn  
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer

**23.10.25 19:15 Uhr Vaduz 08A06**

**Pilates mit Beckenbodentraining in Vaduz**  
Für Fortgeschrittene

👤 Karin Elsensohn  
📍 Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer

**28.08.25 09:30 Uhr Triesen 08A07**

**Pilates-Beckenboden-Training in Triesen**  
Körperbewusstes und stärkendes Training

👤 Daniela Feigl  
📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2

**21.10.25 09:30 Uhr Schaan 08A08**

**Stand-up-Pilates**  
Das neue, effektive Trainingskonzept

👤 Carmen Eggenberger  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Spiegelsaal UG



**21.10.25 18:30 Uhr Eschen 08A09**

**Pilates mit dem «Magic Circle» (Pilates Ring)**  
Kraft, Körperhaltung und Flexibilität verbessern

👤 Carmen Eggenberger  
📍 Eschen, Primarschule, Aula

**23.10.25 09:45 Uhr Schaan 08A10**

**Pilates, the way of life; Anfänger**  
Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**23.10.25 18:15 Uhr Mauren 08A11**

**Pilates, the way of life, Fortgeschrittene**  
Ausgewogenes Ganzkörpertraining

👤 Carmen Eggenberger  
📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring

### ↓ YOGA

**18.08.25 19:00 Uhr Mauren 08B01**

**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Mauren**  
Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

👤 Stefanie Hastrich  
📍 Mauren, Jugendhaus Weiherring

**20.08.25 17:30 Uhr Ruggell 08B02**

**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell**  
Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

👤 Stefanie Hastrich  
📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum

**20.08.25 19:00 Uhr Ruggell 08B03**

**Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Ruggell**  
Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

👤 Stefanie Hastrich  
📍 Ruggell, Kindergarten, Mehrzweckraum

**26.08.25 19:00 Uhr Vaduz 08B04**

**Yoga am Dienstag**  
Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

👤 Olga Meier  
📍 Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum

**21.10.25 19:00 Uhr Vaduz 08B05**

**Yoga am Dienstag**  
Aus dem Denken heraus, hinein ins Gefühl

👤 Olga Meier  
📍 Vaduz, Kindergarten Haberfeld, Rhythmikraum

**04.09.25 18:15 Uhr Eschen 08B06**

**Hatha Yoga**  
Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre!

👤 Andrea Kolb-Marxer  
📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum

**09.09.25 18:15 Uhr Eschen 08B07**

**Yoga für den Rücken**  
Back in Motion

👤 Andrea Kolb-Marxer  
📍 Eschen, Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum



### Marlies Wohlwend

Gemeindevorstandliche Eschen-Nendeln

Die halbjährlichen Themen sind Balsam für Körper und Seele: Verschiedene Bewegungsangebote wie Pilates mit dem Magic Circle, Yoga oder die Crawlkurse steigern die Vitalität. Gepaart mit Powerfood-Angeboten und Seelennahrung wie Adventsbäckerei und Pralinen ist es purer Genuss der Weiterbildung.

- 20.10.25 18:30 Uhr Triesen** 08B08 **Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
Den Tag ausklingen lassen  
Inge Büchel  
Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2
- 20.10.25 18:30 Uhr Triesen** 08B08A **Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
Den Tag ausklingen lassen  
Inge Büchel  
Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2
- 27.10.25 18:30 Uhr Triesen** 08B08B **Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
Den Tag ausklingen lassen  
Inge Büchel  
Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2
- 03.11.25 18:30 Uhr Triesen** 08B08C **Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
Den Tag ausklingen lassen  
Inge Büchel  
Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2
- 10.11.25 18:30 Uhr Triesen** 08B08D **Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
Den Tag ausklingen lassen  
Inge Büchel  
Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2
- 17.11.25 18:30 Uhr Triesen** 08B08E **Sanftes Yoga und Meditation, mehr Bewusstsein**  
Den Tag ausklingen lassen  
Inge Büchel  
Triesen, Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2
- 27.10.25 19:00 Uhr Gamprin** 08B09 **Mindful Yoga**  
Danielle Feger  
Gamprin, Vereinshaus
- 21.08.25 17:45 Uhr Bendern** 08C03 **Tai Chi am Donnerstagabend: der weiche Energiefluss**  
Anfänger, Einführung in die Yang-Form  
Dilxat Tursun  
Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi
- 22.08.25 09:15 Uhr Bendern** 08C04 **Tai Chi am Freitagvormittag: der weiche Energiefluss**  
Anfänger, Einführung in die Yang-Form  
Dilxat Tursun  
Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi
- 22.08.25 16:30 Uhr Bendern** 08C05 **Tai Chi am Freitagnachmittag: der weiche Energiefluss**  
Anfänger, Einführung in die Yang-Form  
Dilxat Tursun  
Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi
- 01.09.25 17:50 Uhr Vaduz** 08C06 **Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene**  
Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit  
Margot Sele  
Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer
- 03.09.25 17:30 Uhr Schaan** 08C08 **Qi Gong für Fortgeschrittene**  
Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit  
Margot Sele  
Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18
- 03.09.25 18:45 Uhr Schaan** 08C09 **Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene**  
Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit  
Margot Sele  
Schaan, Raum für Begegnung, Hasenacker 18

↓ **BEWEGUNG UND FITNESS**

- 18.08.25 16:45 Uhr Vaduz** 08D01 **Männerrunde, das andere Training**  
Männer unter sich  
Tamara Ospelt  
Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 18.08.25 19:00 Uhr Vaduz** 08D02 **Männerrunde, das andere Training**  
Männer unter sich  
Tamara Ospelt  
Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 21.08.25 17:45 Uhr Vaduz** 08D03 **Männerrunde, das andere Training**  
Männer unter sich  
Tamara Ospelt  
Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 18.08.25 17:45 Uhr Vaduz** 08D04 **Rückenfit: Zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskeln**  
Das andere Training  
Tamara Ospelt  
Vaduz, Trainingsraum euphysis
- 19.08.25 12:15 Uhr Vaduz** 08D05 **Stretch & Relax: Aktive Erholung am Mittag**  
Fasziendehnen gegen Schmerzen  
Tamara Ospelt  
Vaduz, Trainingsraum euphysis



- 01.09.25 19:00 Uhr Vaduz** 08C07 **Chang Shou Gong, das Qi Gong des langen und gesunden Lebens**  
Blockaden lösen, Organe harmonisieren  
Margot Sele  
Vaduz, Primarschule Ebenholz, Musikzimmer

↓ **TAIJIQUAN UND QI GONG**

- 18.08.25 10:00 Uhr Bendern** 08C01 **Tai Chi am Montagvormittag: der weiche Energiefluss**  
Anfänger, Einführung in die Yang-Form  
Dilxat Tursun  
Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi
- 18.08.25 18:00 Uhr Bendern** 08C02 **Tai Chi am Montagabend: der weiche Energiefluss**  
Anfänger, Einführung in die Yang-Form  
Dilxat Tursun  
Bendern, Akademie für Tanz und Tai Chi



**Nicole Mestre Cuello**  
Gemeindeverantwortliche Triesen

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>19.08.25 16:15 Uhr</b> Vaduz 08D06<br/> <b>Gesunde Gelenke, schmerz-<br/> freies Bewegen</b><br/> Das effektive Training nach<br/> Liebscher &amp; Bracht<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p> | <p><b>22.08.25 17:30 Uhr</b> Eschen 08D16<br/> <b>Kraft Workout 40plus</b><br/> Denn Muskeln halten fit,<br/> gesund und schlank<br/> 👤 Eliane Vogt<br/> 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle</p>  | <p><b>19.09.25 18:30 Uhr</b> Nendeln 08D23<br/> <b>Kampfkunst mit dem berühmten<br/> Nunchaku von Bruce Lee</b><br/> Schulung der Beweglichkeit<br/> 👤 Metin Kayar<br/> 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>   |
| <p><b>19.08.25 18:45 Uhr</b> Vaduz 08D07<br/> <b>Stretch &amp; Relax: Aktive<br/> Erholung am Abend</b><br/> Fasziendehnen gegen Schmerzen<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>                      | <p><b>26.08.25 06:30 Uhr</b> Balzers 08D17<br/> <b>Schnupperstunden Aqua Fit</b><br/> Intensive Übungen für<br/> Bauch, Beine und Po<br/> 👤 Daniela Bini<br/> 📍 Balzers, Hallenbad</p>  | <p><b>20.10.25 18:30 Uhr</b> Eschen 08D24<br/> <b>Crawlkurs für Erwachsene, Anfänger</b><br/> Die Crawltechnik wird vermittelt<br/> und geübt<br/> 👤 Jana Wessolowski<br/> 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland,<br/> Hallenbad</p>                                 |
| <p><b>20.08.25 09:30 Uhr</b> Vaduz 08D08<br/> <b>Fit &amp; Stretch ab 66</b><br/> Gesundheitliches Ganzkörpertraining<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>   | <p><b>28.10.25 06:30 Uhr</b> Balzers 08D18<br/> <b>Schnupperstunden Aqua Fit</b><br/> Intensive Übungen für<br/> Bauch, Beine und Po<br/> 👤 Daniela Bini<br/> 📍 Balzers, Hallenbad</p>  | <p><b>20.10.25 19:20 Uhr</b> Eschen 08D25<br/> <b>Crawlkurs für Erwachsene,<br/> Fortgeschrittene</b><br/> Vertiefung der Crawltechnik und<br/> Verbesserung des Schwimmstils<br/> 👤 Jana Wessolowski<br/> 📍 Eschen, Schulzentrum Unterland,<br/> Hallenbad</p> |
| <p><b>20.08.25 12:15 Uhr</b> Vaduz 08D09<br/> <b>Fit am Mittag</b><br/> Effektives Training zwischendurch<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>   | <p><b>25.11.25 06:30 Uhr</b> Balzers 08D19<br/> <b>Schnupperstunden Aqua Fit</b><br/> Intensive Übungen für<br/> Bauch, Beine und Po<br/> 👤 Daniela Bini<br/> 📍 Balzers, Hallenbad</p>  | <p><b>21.10.25 13:30 Uhr</b> Vaduz 08D26<br/> <b>Golf-Winterfitness am<br/> Dienstagnachmittag</b><br/> Für mehr Flexibilität, höhere Core-<br/> Stabilisation und effektivere Rotation<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>           |
| <p><b>20.08.25 13:30 Uhr</b> Vaduz 08D10<br/> <b>Fit &amp; Stretch nach Liebscher &amp; Bracht</b><br/> Muskeln stärken, Muskeln strecken<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>                       | <p><b>30.08.25 08:45 Uhr</b> Schaan 08D20<br/> <b>Beckenboden-Workshop,<br/> Prävention und Stärkung</b><br/> Gesund und entspannter leben<br/> 👤 Carmen Eggenberger<br/> 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>   | <p><b>21.10.25 13:30 Uhr</b> Vaduz 08D27<br/> <b>Golf-Winterfitness am<br/> Dienstagnachmittag</b><br/> Für mehr Flexibilität, höhere Core-<br/> Stabilisation und effektivere Rotation<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>           |
| <p><b>20.08.25 17:45 Uhr</b> Vaduz 08D11<br/> <b>Dayo, Dance-Yoga am Mittwochabend</b><br/> Emotionen &amp; Exercise<br/> 👤 Andrea Cipriano<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>  | <p><b>16.09.25 18:00 Uhr</b> Schaan 08D21<br/> <b>Bewegter Rücken, absolut ein-<br/> fach und sehr wirkungsvoll</b><br/> Das moderne Training, das wirk-<br/> lich für alle geeignet ist.<br/> 👤 Fabienne Vetsch<br/> 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p> | <p><b>21.10.25 19:00 Uhr</b> Ruggell 08D28<br/> <b>Beckenboden, Wissen und Training</b><br/> Entspannter Leben mit<br/> mehr Wohlbefinden<br/> 👤 Patricia Biedermann<br/> 📍 Ruggell, BeckenbodenTraining und<br/> Bewegung</p>                                  |
| <p><b>20.08.25 19:00 Uhr</b> Vaduz 08D12<br/> <b>Faszien-Yoga am Mittwochabend</b><br/> Für einen elastischen und straffen Körper<br/> 👤 Andrea Cipriano<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>                             | <p><b>16.09.25 19:05 Uhr</b> Schaan 08D22<br/> <b>Faszien und Yin Yoga</b><br/> Federn &amp; Dehnen<br/> 👤 Fabienne Vetsch<br/> 📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta</p>   |   |
| <p><b>21.08.25 08:30 Uhr</b> Eschen 08D13<br/> <b>Muskelaufbau mit dem eigenen Körper</b><br/> Back in Balance: Kräftigung<br/> für den ganzen Körper<br/> 👤 Eliane Vogt<br/> 📍 Eschen, Primarschule, Turnhalle</p>           |   |   |
| <p><b>21.08.25 12:15 Uhr</b> Vaduz 08D14<br/> <b>Faszien-Yoga am Donnerstagmittag</b><br/> Für einen elastischen und straffen Körper<br/> 👤 Andrea Cipriano<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>                          |   |   |
| <p><b>21.08.25 18:45 Uhr</b> Vaduz 08D15<br/> <b>Rückenfit mit Stretch &amp; Relax</b><br/> Training und Fasziendehnen<br/> gegen Schmerzen<br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>                     |   |   |

### Xenia Schlegel

Gemeindeverantwortliche Vaduz

Körper und Geist in Bewegung. Zahlreiche Sprachkurse sind Nahrung fürs Gehirn und die umfassenden Bewegungskurse von Qi Gong und Yoga bis hin zu Bodyworkout halten den Körper geschmeidig.



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>24.10.25 18:30 Uhr</b> Nendeln 08D29<br/> <b>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen</b><br/> Einblick gewinnen in das vielfältige System<br/> 👤 Metin Kayar<br/> 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>                                    | <p><b>26.08.25 19:15 Uhr</b> Vaduz 08E05<br/> <b>Bodyworkout für Frauen und Männer in Vaduz</b><br/> Ganzkörper-Fitnessstraining<br/> 👤 Carolin Eller<br/> 📍 Vaduz, Kindergarten Habersfeld, Rhythmikraum</p> | <p><b>20.09.25 09:30 Uhr</b> Triesen 08F05<br/> <b>Salsa Cubana Intensiv</b><br/> Ein Vormittag voller Leben<br/> 👤 Massimo Daniele<br/> 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2</p>           |
| <p><b>04.11.25 09:30 Uhr</b> Vaduz 08D30<br/> <b>Schnupperworkshop: Fitness für Gehirn Geist und Körper in Bewegung</b><br/> 👤 Tamara Ospelt<br/> 📍 Vaduz, Trainingsraum euphysis</p>  | <p><b>21.10.25 19:15 Uhr</b> Vaduz 08E06<br/> <b>Bodyworkout für Frauen und Männer in Vaduz</b><br/> Ganzkörper-Fitnessstraining<br/> 👤 Carolin Eller<br/> 📍 Vaduz, Kindergarten Habersfeld, Rhythmikraum</p> | <p><b>20.10.25 19:30 Uhr</b> Balzers 08F06<br/> <b>Tanzkurs für Fortgeschrittene</b><br/> 👤 Iva Eberle<br/> 📍 Balzers, Primarschule Iramali, Aula</p>  |
| <p><b>14.11.25 18:30 Uhr</b> Nendeln 08D31<br/> <b>Japanische Schwertkampfkunst</b><br/> Konzentration und Abschalten zugleich<br/> 👤 Metin Kayar<br/> 📍 Nendeln, Budokan by Metin Kayar</p>   | <p><b>01.09.25 08:45 Uhr</b> Ruggell 08E07<br/> <b>Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen</b><br/> Der Name ist Programm<br/> 👤 Sabrina Nachbaur<br/> 📍 Ruggell, Vereinshaus, Judoraum im 1. Stock</p>         | <p><b>21.10.25 16:15 Uhr</b> Mauren 08F07<br/> <b>Tanzworkshop für Jugendliche um 16.15 Uhr</b><br/> Für Mädchen und Jungen von 5 bis 9 Jahren<br/> 👤 Simone Marxer<br/> 📍 Mauren, Jugendhaus Weihering</p>  |
| <p>↓ <b>Workout &amp; Kondition</b></p>  |   |  |
| <p><b>20.08.25 08:15 Uhr</b> Nendeln 08E01<br/> <b>Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre</b><br/> Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden<br/> 👤 Robina Ritter<br/> 📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule</p>          | <p>↓ <b>Tanzen</b></p>  |  |
| <p><b>25.08.25 19:00 Uhr</b> Vaduz 08E02<br/> <b>Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre</b><br/> Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden<br/> 👤 Robina Ritter<br/> 📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel, Rhythmikraum</p> | <p><b>25.08.25 18:30 Uhr</b> Gamprin 08F01<br/> <b>Line Dance</b><br/> Tanz, Koordination und Freude<br/> 👤 Elisabeth Elkuch-Heid<br/> 📍 Gamprin, Vereinshaus</p>   | <p><b>21.10.25 17:30 Uhr</b> Mauren 08F08<br/> <b>Tanzworkshop für Jugendliche um 17.30 Uhr</b><br/> Für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren<br/> 👤 Simone Marxer<br/> 📍 Mauren, Jugendhaus Weihering</p> |
| <p><b>20.10.25 19:00 Uhr</b> Vaduz 08E03<br/> <b>Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre</b><br/> Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden<br/> 👤 Robina Ritter<br/> 📍 Vaduz, Kindergarten Schwefel, Rhythmikraum</p> | <p><b>26.08.25 18:30 Uhr</b> Triesen 08F02<br/> <b>Bachata Tanzkurs am Dienstagabend</b><br/> Für Anfänger<br/> 👤 Massimo Daniele<br/> 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2</p>              | <p><b>21.10.25 19:30 Uhr</b> Gamprin 08F09<br/> <b>Tanzkurs für Anfänger</b><br/> Discofox, langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha &amp; Co.<br/> 👤 Maria Sigg<br/> 📍 Gamprin, Vereinshaus</p>                        |
| <p><b>22.10.25 08:15 Uhr</b> Nendeln 08E04<br/> <b>Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre</b><br/> Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden<br/> 👤 Robina Ritter<br/> 📍 Nendeln, Turnhalle Primarschule</p>          | <p><b>26.08.25 19:30 Uhr</b> Triesen 08F03<br/> <b>Salsa Cubana IV</b><br/> Für Fortgeschrittene<br/> 👤 Massimo Daniele<br/> 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2</p>                        | <p><b>23.10.25 18:30 Uhr</b> Vaduz 08F10<br/> <b>Boogie-Woogie Tanzkurs</b><br/> Fünf Abende zum Kennenlernen<br/> 👤 Madeleine Derungs<br/> 📍 Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Gymnastikraum</p>             |
|  | <p><b>13.09.25 09:30 Uhr</b> Triesen 08F04<br/> <b>Bachata Tanzkurs Intensiv</b><br/> Ein Vormittag voller Leben<br/> 👤 Massimo Daniele<br/> 📍 Triesen, Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Eingang 2</p>        |  |



HIGHLIGHT  
STEIN EGERTA



### Simone Sulser

Gemeindeverantwortliche Gamprin-Bendern

Natur, Gesundheit und Genuss stehen im Mittelpunkt des Semesters: von Pilzkunde und Räuchern, über Mindful Yoga bis hin zu noch mehr kulinarischen Kursen rund um den Globus. Sie alle geben aus unterschiedlichen Perspektiven neue Blickwinkel für die Teilnehmenden frei.



Foto: Eddy Risch



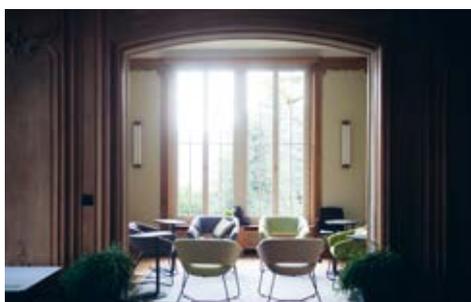
## Ihre aussergewöhnliche Veranstaltung

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

Mit den drei Gebäuden und dem herrlichen 13'000 m<sup>2</sup> 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





## Ernährung, Essen und Kulinarik

Lernen Sie exotische Rezepte und eine richtige Ernährung.

**04.09.25 18:00 Uhr Gamprin 09A01**

### Maki, Sushi & Co

Essen wie in Japan

👤 Katrin Yamaguchi  
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche

**20.09.25 10:00 Uhr Schaan 09A02**

### Knödel, eine runde Sache

Leckereien, die es in sich haben!

👤 Ursula Bachmann  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**23.09.25 18:30 Uhr Schaan 09A03**

### Martins Special: Rund um Acker und Weide

Kochen regional & rational: aus Hofläden

👤 Martin Real  
📍 Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

**24.09.25 18:00 Uhr Gamprin 09A04**

### Burger für Geniesser: Geschmack pur

Frisch, köstlich und besonders

👤 Klaus Reiter  
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche

**26.09.25 18:00 Uhr Triesen 09A05**

### Fleisches Lust

Fleisch und Saucen in allen Variationen

👤 Werner Vögel  
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche

**27.09.25 09:00 Uhr Eschen 09A06**

### Brot backen, Sauerteig und feine Sorten

👤 Bernarda Haas  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

**29.09.25 19:00 Uhr Eschen 09A07**

### Powerfood auf dem Teller

Natürliche Zutaten und regionale Superfoods

👤 Eliane Vogt  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

**01.10.25 18:30 Uhr Balzers 09A08**

### Gaumenfreuden und Ernährung bei Bluthochdruck

Die Gesundheit mit Köstlichem positiv beeinflussen

👤 Klaus Reiter  
📍 Balzers, Realschule, Schulküche

**02.10.25 18:00 Uhr Gamprin 09A09**

### Gyoza, Japanische Teigtaschen

Essen wie in Japan

👤 Katrin Yamaguchi  
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche

**08.10.25 19:00 Uhr Vaduz 09A10**

### Wein: Rebsorten-ABC der Vielfalt

Die kleine Weinkunde

👤 Alexandria Anna Karnberger, Joel Grossmann und Natalia Walch  
📍 Vaduz, Mövenpick Weinkeller

**18.10.25 09:00 Uhr Schellenberg 09A11**

### Ravioli & Tortellini Workshop

Die Königsdisziplin der Pasta-Herstellung

👤 Andrea Menichelli  
📍 Schellenberg, Gemeindehaus, Saalküche

**18.10.25 14:00 Uhr Eschen 09A12**

### Schnaps brennen

Von der Frucht zum Destillat

👤 Andreas Steinauer  
📍 Eschen, Destillerie Stein Egerta

**20.10.25 18:00 Uhr Triesen 09A13**

### Trendig vegetarische Herbstküche

Genuss in höchster Form

👤 Werner Vögel  
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche

**22.10.25 18:30 Uhr Balzers 09A14**

### Kleines Einmaleins der herbstlichen Marktküche

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

👤 Klaus Reiter  
📍 Balzers, Realschule, Schulküche

**25.10.25 08:30 Uhr Balzers 09A15**

### Cookies backen

Überraschend vielfältig und so lecker

👤 Edith Nägele  
📍 Balzers, Realschule, Schulküche

**25.10.25 09:00 Uhr Eschen 09A16**

### Feine Pralinen mit hochwertiger Kuvertüre

Pralinen selbstgemacht, eine besondere Freude

👤 Bernarda Haas  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

**06.11.25 18:30 Uhr Schaan 09A17**

### Einfach lecker: genussvolle Kreationen plant based

Kochen regional & rational: aus Hofläden

👤 Franziska John  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch

**11.11.25 18:00 Uhr Triesen 09A18**

### Kitchen Basics, Kitchen Skills

Nicht nur für Anfänger

👤 Werner Vögel  
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche

**12.11.25 19:00 Uhr Schaan 09A19**

### Eiweissreich kochen

Gute Nerven, starkes Immunsystem, schlanke Figur

👤 Eliane Vogt  
📍 Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch, Küche

**19.11.25 18:00 Uhr Gamprin 09A20**

### Kreative Fischküche, regional und variantenreich

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

👤 Klaus Reiter  
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche

**20.11.25 18:00 Uhr Gamprin 09A21**

### Ramen, Japanische Suppe mit Nudeln

Essen wie in Japan

👤 Katrin Yamaguchi  
📍 Gamprin, Gemeindehaus, Saalküche

**22.11.25 08:30 Uhr Balzers 09A22**

### Geschenke aus der Küche

Leckereien aus Kinderhand (ab 7 Jahren)

👤 Edith Nägele  
📍 Balzers, Realschule, Schulküche

**28.11.25 18:00 Uhr Triesen 09A23**

### Köstliche Vorweihnachtsfreuden für das Fest zuhause

Festlich-kreatives spielend leicht gemacht

👤 Werner Vögel  
📍 Triesen, Primarschule, Schulküche



HIGHLIGHT  
STEIN EGERTA

**28.11.25 18:30 Uhr Balzers 09A24**

### Der «wilde» Kochkurs

Herbstliche Fleischgenüsse aus der Region

👤 Klaus Reiter  
📍 Balzers, Realschule, Schulküche

**29.11.25 09:00 Uhr Eschen 09A25**

### Adventsbackerei

Von Guetzlis bis Grittibänz

👤 Bernarda Haas  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland, Schulküche

**03.12.25 18:30 Uhr Balzers 09A26**

### Fermentieren von Gemüse, Sauerkraut, Kimchi & Co

Schmackhaft, haltbar und gesund

👤 Klaus Reiter  
📍 Balzers, Realschule, Schulküche



## Sprachen

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

### ↓ DEUTSCH

15.09.25 18:00 Uhr Vaduz 10A01

#### Kostenlose Kursberatung für Deutschkurse

Welcher Deutschkurs ist für mich der Richtige?

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

23.08.25 08:30 Uhr Schaan 10A02

#### Deutsch für Anfänger

Deutsch am Samstagvormittag

Myriam Mikus  
Vaduz, altes Pfarrhaus

17.09.25 08:30 Uhr Vaduz 10A03

#### Deutsch A1

Entdecken Sie Deutsch am Vormittag

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

18.08.25 17:45 Uhr Vaduz 10A04

#### Deutsch A1 Intensiv, Modul 1

Abendkurs für Anfänger

Myriam Mikus  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

20.10.25 17:45 Uhr Vaduz 10A05

#### Deutsch A1 Intensiv, Modul 2

Abendkurs für Anfänger

Myriam Mikus  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

16.09.25 17:30 Uhr Vaduz 10A06

#### Deutsch A2 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

04.11.25 17:30 Uhr Vaduz 10A07

#### Deutsch A2 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.09.25 19:45 Uhr Vaduz 10A08

#### Deutsch B1 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

05.11.25 19:45 Uhr Vaduz 10A09

#### Deutsch B1 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

17.09.25 17:30 Uhr Vaduz 10A10

#### Deutsch B2 Intensiv, Modul 1

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

05.11.25 17:30 Uhr Vaduz 10A11

#### Deutsch B2 Intensiv, Modul 2

Abendkurs

Andrea Borer  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

22.11.25 15:00 Uhr Vaduz 10A12

#### Prüfungsvorbereitung Deutsch A2

Fit für die Prüfung Deutsch  
ÖSD Zertifikat A2

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

22.11.25 08:30 Uhr Vaduz 10A13

#### Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Fit für die Prüfung Deutsch  
ÖSD Zertifikat B1

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

22.11.25 12:00 Uhr Vaduz 10A14

#### Prüfungsvorbereitung Deutsch B2

Fit für die Prüfung Deutsch  
ÖSD Zertifikat B2

Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus

01.12.25 08:30 Uhr Schaan 10A15

#### Deutsch-Prüfung A2

ÖSD-Nachweis der Deutschkenntnisse  
auf A2-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

03.12.25 08:30 Uhr Schaan 10A16

#### Deutsch-Prüfung B1

ÖSD-Nachweis der  
Deutschkenntnisse auf B1-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.12.25 08:30 Uhr Schaan 10A17

#### Deutsch-Prüfung B2

ÖSD-Nachweis der  
Deutschkenntnisse auf B2-Niveau

ÖSD-Prüfungsexperten/innen  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

### ↓ ENGLISCH

26.08.25 18:00 Uhr Vaduz 10B01

#### Englisch Anfängerkurs

English for beginners

Pamela Bühler  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

22.08.25 10:15 Uhr Vaduz 10B02

#### Englisch A1

Englisch für Anfänger mit  
Basiskonntnissen

Mathias Ospelt  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

28.08.25 18:00 Uhr Vaduz 10B03

#### Englisch A1/A2

Englisch für leicht Fortgeschrittene

Pamela Bühler  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2

15.09.25 17:45 Uhr Vaduz 10B04

#### Englisch A2/B1: English for Pre-Intermediate Level

Activate and pep up your English

Pamela Bühler  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 231

22.08.25 08:30 Uhr Vaduz 10B05

#### Englisch für Fortgeschrittene B1

Freude an der Sprache erhalten

Mathias Ospelt  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2

21.10.25 13:30 Uhr Balzers 10B06

#### Englisch B1+: Brush up your English!

Nachmittagskurs

Erika Hofer Vogt  
Balzers, Gemeindewerkhof Neugrüt, Mehrzweckraum 1. Stock

### ↓ FRANZÖSISCH

02.09.25 18:30 Uhr Vaduz 10C01

#### Französisch A1/A2: Redécouvrir le français

Auffrischkurs

Cécile Berriet  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 102

02.09.25 17:00 Uhr Vaduz 10C02

#### Französisch B1/B2: Et si nous parlions ensemble...

Conversation française

Cécile Berriet  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 102

### ↓ ARABISCH

15.09.25 18:00 Uhr Vaduz 10E01

#### Arabisch für Anfänger

Ahlan wa Sahlan

Khamis Hassan  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235

15.09.25 19:30 Uhr Vaduz 10E02

#### Arabisch A1

Arabisch für leicht Fortgeschrittene

Khamis Hassan  
Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>↓ CHINESISCH</b>  |  | <b>22.10.25 19:30 Uhr</b> Vaduz 10G06  | <b>19.09.25 08:45 Uhr</b> Schaan 10G16 |
| <b>24.09.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10F01  | <b>Italienisch für Anfänger, Modul 2</b><br>Primi passi in italiano  | <b>Italienisch für Fortgeschrittene B1/B2</b><br>Vormittagskurs am Freitag     |  |
| <b>Chinesisch für Anfänger</b><br>Erste Schritte in der chinesischen Sprache                 | <b>Manuela Dimiccoli</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 238  | <b>Simona Beck</b><br>Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta                      |  |
| <b>Chang Schraner</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 236                           | <b>09.09.25 12:00 Uhr</b> Vaduz 10G07  | <b>18.09.25 09:00 Uhr</b> Schaanwald 10G17                                     |  |
| <b>22.09.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10F02  | <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2</b><br>Kurs am Dienstagmittag in Vaduz                             | <b>Italienisch 55plus: Fortgeschrittene B2</b><br>Facendo progressi            |  |
| <b>Chinesisch für Anfänger Modul 3</b><br>Basiswissen einfach erlernen                       | <b>Tamara Mattle</b><br>Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2  | <b>Tamara Mattle</b><br>Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»                    |  |
| <b>Chang Schraner</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 236                           | <b>15.09.25 18:30 Uhr</b> Eschen 10G08   | <b>↓ PORTUGIESISCH</b>   |  |
| <b>22.09.25 19:15 Uhr</b> Vaduz 10F03  | <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1/A2</b><br>Abendkurs im Unterland                                   | <b>16.09.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10H01  |  |
| <b>Chinesisch für leicht Fortgeschrittene</b><br>Chinesisch-Grundkenntnisse werden vertieft  | <b>Tamara Mattle</b><br>Eschen, Schulzentrum Unterland   | <b>Portugiesisch für Anfänger</b><br>Alles Wichtige für Urlaub und Beruf       |  |
| <b>Chang Schraner</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 236                           | <b>17.09.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10G09  | <b>Leticia Pereira Da Silva</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 231   |  |
| <b>↓ ITALIENISCH</b>   | <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2</b><br>Ganz einfach Italienisch lernen                             | <b>18.09.25 17:30 Uhr</b> Vaduz 10H02  |  |
|             | <b>Simona Beck</b><br>Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2  | <b>Portugiesisch für leicht Fortgeschrittene A2</b><br>Aprendizagem de línguas |  |
| <b>21.10.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10G10  | <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2</b>  | <b>Leticia Pereira Da Silva</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 231   |  |
| <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2</b>  | <b>Manuela Dimiccoli</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 238  | <b>↓ RUSSISCH</b>  |  |
| <b>16.09.25 19:00 Uhr</b> Eschen 10G01   | <b>15.09.25 20:05 Uhr</b> Eschen 10G11   | <b>03.09.25 19:15 Uhr</b> Vaduz 10I01  |  |
| <b>Italienisch für Anfänger</b><br>Abendkurs in Eschen                                       | <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2, Modul 4</b><br>Abendkurs im Unterland                             | <b>Russisch Kompakt</b><br>Alltagsrussisch für Anfänger                        |  |
| <b>Tamara Mattle</b><br>Eschen, Schulzentrum Unterland                                       | <b>Tamara Mattle</b><br>Eschen, Schulzentrum Unterland   | <b>Julia Buttgereit</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235           |  |
| <b>18.09.25 12:00 Uhr</b> Schaanwald 10G02   | <b>17.09.25 15:00 Uhr</b> Schaan 10G12   | <b>03.09.25 19:15 Uhr</b> Vaduz 10I02  |  |
| <b>Italienisch für Anfänger</b><br>Mittagskurs in Schaanwald                                 | <b>Italienisch Konversationskurs für Fortgeschrittene A2/B1</b><br>Italienisch am Mittwochnachmittag im GZ Resch | <b>Russisch für Anfänger A1, Modul 3</b><br>Basiskenntnisse erweitern          |  |
| <b>Tamara Mattle</b><br>Schaanwald, Zuschg, «Schädlerstall»                                  | <b>Tamara Mattle</b><br>Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch   | <b>Julia Buttgereit</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235           |  |
| <b>22.10.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10G03  | <b>15.09.25 08:45 Uhr</b> Vaduz 10G13  | <b>22.10.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10I03  |  |
| <b>Italienisch für Anfänger</b><br>Primi passi in italiano                                   | <b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene B1</b><br>Vormittagskurs am Montag                                    | <b>Russisch für Anfänger A1, Modul 5</b><br>Grundlagen der russischen Sprache  |  |
| <b>Manuela Dimiccoli</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 238                        | <b>Simona Beck</b><br>Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2  | <b>Julia Buttgereit</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235           |  |
| <b>17.09.25 09:00 Uhr</b> Vaduz 10G04  | <b>16.09.25 14:00 Uhr</b> Vaduz 10G14  | <b>04.09.25 19:15 Uhr</b> Vaduz 10I04  |  |
| <b>Italienisch für Anfänger A1, Modul 2</b><br>Unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur | <b>Italienisch für Fortgeschrittene B1</b><br>Nachmittagskurs am Dienstag  | <b>Russisch für Fortgeschrittene A2, Modul 13</b><br>Russisch mit viel Power   |  |
| <b>Simona Beck</b><br>Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2                                      | <b>Simona Beck</b><br>Vaduz, Altes Pfarrhaus, EG Raum 2  | <b>Julia Buttgereit</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235           |  |
| <b>21.10.25 19:30 Uhr</b> Vaduz 10G05  | <b>16.09.25 09:00 Uhr</b> Schaan 10G15   | <b>04.09.25 18:00 Uhr</b> Vaduz 10I05  |  |
| <b>Italienisch für Anfänger A1, Modul 2</b><br>Primi passi in italiano                       | <b>Italienisch für Fortgeschrittene B1+</b><br>Vormittagskurs am Dienstag  | <b>Russisch für Fortgeschrittene B2, Modul 23</b><br>Russisch mit viel Power   |  |
| <b>Manuela Dimiccoli</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 238                        | <b>Simona Beck</b><br>Schaan, Gemeinschaftszentrum Resch   | <b>Julia Buttgereit</b><br>Vaduz, Schulzentrum Mühleholz 2, Raum 235           |  |

↓ SPANISCH

22.10.25 19:35 Uhr Eschen 10J01

**Spanisch für Anfänger, Modul 2**

Poco a poco

👤 Teresa Goop  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

20.10.25 19:45 Uhr Vaduz 10J02

**Spanisch für Anfänger A1, Modul 4**

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann  
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

23.10.25 19:45 Uhr Vaduz 10J03

**Spanisch A2, Modul 2**

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann  
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

22.10.25 18:00 Uhr Eschen 10J04

**Spanisch für leicht Fortgeschrittene A2, Modul 2**

👤 Teresa Goop  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

21.10.25 18:00 Uhr Vaduz 10J05

**Spanisch A2, Modul 3**

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann  
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

23.10.25 18:00 Uhr Vaduz 10J06

**Spanisch A2, Modul 5**

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann  
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

21.10.25 18:00 Uhr Eschen 10J07

**Spanisch für Fortgeschrittene B1, Modul 1**

Sigamos adelante

👤 Teresa Goop  
📍 Eschen, Schulzentrum Unterland

21.10.25 19:45 Uhr Vaduz 10J08

**Spanisch B1, Modul 10**

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann  
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

20.10.25 18:00 Uhr Vaduz 10J09

**Spanisch B1, Modul 12**

Hablamos español

👤 Paola De Rito de Kaufmann  
📍 Vaduz, Freiwilliges 10. Schuljahr

## Veranstaltungen

In diesem Semester erwarten Sie spannende Veranstaltungen zu verschiedenen Themen.

Melden Sie sich rechtzeitig an, die Plätze sind begrenzt.

# bildet.

Jetzt anmelden!



### Vortrag Positive Psychologie im Alltag

17.11.25 18:30 Uhr 07A34

Mit Mag. Elisabeth Walcher



### Martins Special: Rund um Acker und Weide

23.09.25 18:30 Uhr 09A03

Mit Martin Real



### Ziemlich beste Jahre

26.08.25 19:00 Uhr 03B01

Mit Dr. Markus Hofer



## Informatik und neue Medien

Bringen Sie Ihre IT-Fähigkeiten auf das nächste Level.

### ↓ GRUNDKURSE

15.09.25 18:15 Uhr Schaan 11A01

#### Computer Anfängerkurs (Windows 11) Einstieg ins Windows 11

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



27.09.25 09:30 Uhr Buchs 11A02

#### Facebook, Instagram, WhatsApp und soziale Medien

Wie nutze ich und wie gehe ich mit Sozialen Medien um?

Claudio Jäger  
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

### ↓ MICROSOFT OFFICE: EXCEL, WORD, ETC.

20.10.25 19:00 Uhr Sargans 11B02

#### Microsoft Word: Einführung in die Textverarbeitung

Textdokumente aller Art erfassen, korrigieren und gestalten

Tina Bürgler  
Sargans, Computerschule Sargans

10.11.25 19:00 Uhr Sargans 11B03

#### Microsoft Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation

Tabellen erstellen, gestalten und mit Formeln auswerten

Tina Bürgler  
Sargans, Computerschule Sargans

01.12.25 18:30 Uhr Sargans 11B04

#### Microsoft OneNote: Digitales Notizbuch

Notizen einfach erfassen und effektiv verwalten

Tina Bürgler  
Sargans, Computerschule Sargans

10.12.25 19:00 Uhr Sargans 11B05

#### Microsoft Outlook: Mails, Termine, Aufgaben

So lässt sich MS Outlook effektiv nutzen

Tina Bürgler  
Sargans, Computerschule Sargans

### ↓ INTERNET, APPS UND WEBSITE

04.09.25 18:00 Uhr Schaan 11C01

#### Fotos und Videos mit dem Smartphone (Android)

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

20.09.25 09:30 Uhr Buchs 11C02

#### Die Grafik-App «Canva» kennenlernen

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

Claudio Jäger  
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

23.09.25 17:15 Uhr Buchs 11C03

#### Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Claudio Jäger  
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

02.10.25 18:00 Uhr Schaan 11C04

#### Fotos und Videos mit dem iPhone

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.10.25 09:30 Uhr Buchs 11C05

#### Videomarketing: Filme mit dem iPhone erstellen

Ein Crashkurs für PR-Verantwortliche wie auch Privatpersonen

Claudio Jäger  
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

15.11.25 09:30 Uhr Buchs 11C06

#### Fotobücher erstellen am Computer oder Handy

Wie Ihre eigenen Bilder Teil von grossartigen Fotobüchern werden

Claudio Jäger  
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

02.12.25 17:15 Uhr Buchs 11C07

#### Homepage mit Wix erstellen: schnell und kostenlos

Auch für Computer-Anfänger geeignet

Claudio Jäger  
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

13.12.25 09:30 Uhr Buchs 11C08

#### Kaufen und Verkaufen übers Internet: Mit Ricardo

Schnäppchenjagd und Dachboden räumen

Claudio Jäger  
Buchs, Forward GmbH, Schingasse 4b

### ↓ WEITERFÜHRENDE KURSE



25.09.25 18:00 Uhr Schaan 11D01

#### Marketing und Kommunikation mit KI

Effiziente Content-Erstellung mit ChatGPT und individuellen KI-Assistenten

Phi Yen Oehri  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

06.11.25 18:00 Uhr Schaan 11D02

#### Projektmanagement 4.0 mit KI

Hartmut Hübner  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



#### Corinne Indermaur

Gemeindevorstandliche Balzers

Ein bunter Strauss an Angeboten, um den Wissensdurst zu stillen: Ob Kreativkurse, Räuchern oder Homöopathie bis hin zu Gaumenfreuden aus der Herbstküche, Fermentieren, Cookies oder der «wilde» Kochkurs, das Balzner Programm ist ein Feuerwerk an Möglichkeiten.



## Berufsmittelschule

Bereiten Sie sich optimal für die verschiedenen BMS-Aufnahmeprüfungen vor.

01.12.25 18:00 Uhr Vaduz 34A01

### BMS: Vorbereitung Berufsmaturität

Gesamtübersicht der Vorbereitungskurse in Mathematik, Deutsch, Englisch

Michael Klocker  
Vaduz, BMS-Campus

01.12.25 18:00 Uhr Vaduz 34A01A

### Mathematik-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 18.00 Uhr

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Vaduz, BMS-Campus

01.12.25 19:45 Uhr Vaduz 34A01B

### Mathematik-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 19.45 Uhr

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Vaduz, BMS-Campus

03.12.25 18:00 Uhr Vaduz 34A01C

### Mathematik-BMS-Vorbereitungslehrgang am Mittwoch, 18.00 Uhr

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Vaduz, BMS-Campus

01.12.25 18:00 Uhr Vaduz 34A02A

### Deutsch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 18.00 Uhr

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Vaduz, BMS-Campus

01.12.25 19:45 Uhr Vaduz 34A02B

### Deutsch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Montag, 19.45 Uhr

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Vaduz, BMS-Campus

04.12.25 18:00 Uhr Vaduz 34A03A

### Englisch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Donnerstag, 18.00 Uhr

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Vaduz, BMS-Campus

04.12.25 19:45 Uhr Vaduz 34A03B

### Englisch-BMS-Vorbereitungslehrgang am Donnerstag, 19.45 Uhr

Wiederholen, Vertiefen und Üben

Vaduz, BMS-Campus



## Liechtenstein Olympic Committee

Kompetente Vereinsarbeit für Funktionär/innen



29.08.25 13:30 Uhr Triesenberg 51A11

### Mental stark im Leben (für Frauen)

Damit du als Frau mit mehr Leichtigkeit und Freude deine Ziele erreichst

Rosaria Michaela Ackermann  
Pfälzerhütte, Triesenberg

02.09.25 18:00 Uhr Schaan 51A12

### Storytelling für Vereine

Social Media für Storytelling erfolgreich einsetzen

Finlay Sky Davey  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.09.25 18:00 Uhr Schaan 51A13

### Agilität und Ehrenamt – geht das zusammen?

Entwicklungsmöglichkeiten im Verein – Erfahrungsaustausch und Reflektion über das Mögliche

Andrea Spieth  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

24.10.25 18:00 Uhr Schaan 51A14

### Vereinsprojekte erfolgreich managen

Erfolgswahrscheinlichkeit erhöhen und neue Vereinsprojekte in Angriff nehmen

Dr. Nicole Gerber  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

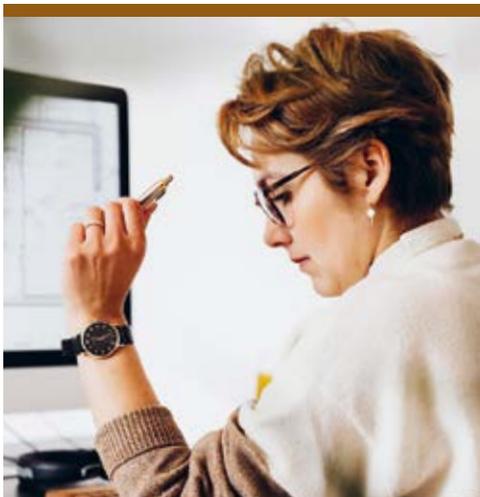
14.11.25 18:00 Uhr Schaan 51A15

### Eventbewerbung mit Social Media für Vereine

Events bewerben, News verbreiten und Mitglieder binden

Viktoria Überreich-Gollhofer  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta





11.09.25 18:00 Uhr Schaan 35C01

**Grundkompetenzen: Computer Basiskurs (Windows 11)**

Grundbildung für Erwachsene

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

23.10.25 18:15 Uhr Schaan 35C02

**Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Android)**

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

13.11.25 18:15 Uhr Schaan 35C03

**Grundkompetenzen: Smartphone Basiskurs (Apple iPhone)**

Grundlagenwissen zur Smartphone-Praxis

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta

04.12.25 18:00 Uhr Schaan 35C04

**Grundkompetenzen: Computer Basiskurs (Windows 11)**

Grundbildung für Erwachsene

Remo Blum  
Schaan, Seminarzentrum Stein Egerta



**Grundkompetenzen**

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

16.09.25 09:00 Uhr Vaduz 35A01

**Grundkompetenzen: Lesen und Schreiben für Erwachsene**

Grundbildung Deutsch

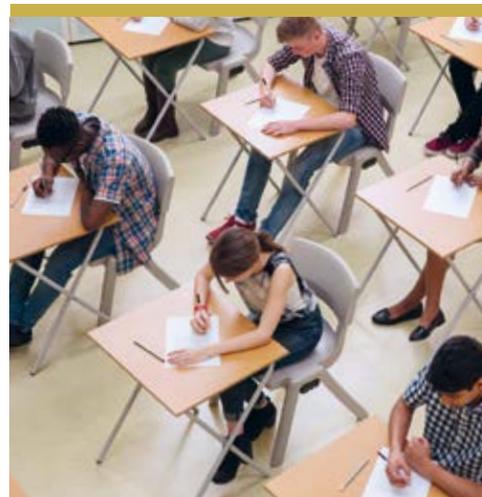
Andrea Borer  
Vaduz, Altes Pfarrhaus, Dachgeschoss

11.09.25 19:00 Uhr Eschen 35B01

**Grundkompetenzen: Mathematik im Alltag**

Alltagsmathematik für Erwachsene

Stefanie Leibfried  
Eschen, Mathe-Lernstudio Stefanie Leibfried



**ÖSD Deutschprüfungen A2, B1 und B2**

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.

**↓ PRÜFUNGSSTERMINE**

|          |            |       |
|----------|------------|-------|
| 01.12.25 | Deutsch A2 | 10A15 |
| 03.12.25 | Deutsch B1 | 10A16 |
| 04.12.25 | Deutsch B2 | 10A17 |

**CHF 500 für Ihre Weiterbildung.**





**Masterclass  
Führungskraft**

**Ab 11.11.25 04E05**  
Mit Michael Jahn



**Melden  
Sie sich  
jetzt an!**



**Mit 10 Massnahmen  
Demenz vorbeugen**

**17.09.25 07A33**  
Mit Matthias Brüstle

