

Körper & Seele

Wohlbefinden steigern durch

„Energetisch-Seele“

Erfahre in diesem Workshop, wie du deine Seele verstehen lernst. Wie du die Verbindung zwischen Körper und Seele herstellst. Wie du die Energie in dir aktivierst. Wie du die Seele in den Alltag integrierst. Ein Mix aus Theorie und Praxis.

Kursleiterin: Elisabeth Steinlechner
Kursdauer: 2 Stunden
Kosten: € 35,- (inkl. Material)
Kursort: Fa. Salix - Ihr Energetik Shop, An der Leiten 11, Vomp
Kursdatum: Mittwoch, 12.03.2025 | 18:30 - 21:00 Uhr



Die Heilkraft der Bäume

Ein Baum ist nicht nur ein Baum: Er ist Schutz, Nahrung, Freund und Lehrer, birgt Heil für Seele, Geist und Körper. Doch was Kelten und Germanen zu schätzen wussten, scheint heute in Vergessenheit geraten – die Kraft der Bäume, ihre Seele, ihre Medizin.

Kursdatum: Mittwoch, 19.03.2025 | 19:30 - 21:30 Uhr

Salz - das weiße Gold

Ganz ohne Salz könnten wir nicht überleben. Doch um seine wahren Kräfte zu entfalten, sollte es wohldosiert zum Einsatz kommen. Interessantes rund ums Salz in Küche & Bad.

Kursdatum: Mittwoch, 14.05.2025 | 19:30 - 21:30 Uhr

Informationen für die obigen zwei Kurse:

Kursleiterin: Lucia Maria Heigl (Energetikerin, Kräuterexpertin)
Kursdauer: 2 Stunden
Kosten: € 35,- inkl. Material
Kursort: Fa. Salix - Ihr Energetik Shop, An der Leiten 11, Vomp

Anmeldungen für diese zwei Kurse bitte bei:
Lucia Maria Heigl, Tel.: 0699 190 436 83 oder im Salix Shop

Interessanter Hinweis:

Die Erwachsenenschulen Tirols bieten auch viele Kurse und Vorträge online an. Besuche dazu unsere Website, schmökere durch unsere Angebote und melde dich sich für deine Wunschveranstaltung an:

www.erwachsenenschulen.at/vomp-stans



Anmeldungen:



Bitte ausschließlich über die **Homepage** der Erwachsenenschule anmelden – außer es ist etwas anderes beim Kurs angegeben!

Verwende dazu das Online-Formular:
www.es-vomp.tsn.at

Leiterin der Erwachsenenschule Vomp-Stans:
Elisabeth Steinlechner (es-vomp@tsn.at)



ANMELDUNGEN:
Bitte ausschließlich über die **Homepage** der Erwachsenenschule anmelden – außer es ist etwas anderes beim Kurs angegeben!
Verwende dazu das Online-Formular!

ACHTUNG!

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bei einigen Kursen gilt die Reihenfolge der Anmeldung! Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig!

Rücktritt: Solltest du an einem angemeldeten Kurs verhindert sein, bitte ich um eine Verständigung bis spätestens 2 Tage vor dem Kurs, damit ein*e ander*e Kursteilnehmer*in nachrücken kann. Ansonsten muss eine Stornogebühr von € 15,- eingehoben werden.

Bezahlung: Der gesamte Kursbeitrag wird ausnahmslos bei Kursbeginn vor Ort **in bar** eingehoben.

Ferien: Nach Absprache mit der/m Kursleiter*in dürfen in den Ferien Kurse abgehalten werden. (Ausnahme: Weihnachtsferien)!

Die Herausgabe dieses Programms wird unterstützt von den Gemeinden Vomp und Stans.

Über Wünsche und Anregungen freut sich Frau Elisabeth Steinlechner, die sich auch für Herausgabe und Inhalt verantwortlich zeichnet.



k2 kreativquadrat
Werbeagentur

Au 50 • 6134 Vomp • Tirol • Tel. +43 5242 211 80
info@kreativquadrat.at • www.kreativquadrat.at



Grafikdesign • CI & Logodesign
Webdesign • Print & Produktion
Suchmaschinenoptimierung / SEO
Social Media • Domain- & Webhosting

**ALLES
AUS EINER
HAND**

Amtliche Mitteilung zugestellt durch post.at



Vomp und Stans

PROGRAMM Sommersemester 2025



Fitness

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wirbelsäulengymnastik für Frauen.

Kursleiter:	Franz Berger
Kursdauer:	12 Einheiten
Kosten:	€ 60,-
Kursort:	Turnsaal Volksschule Stans
Kursbeginn:	Dienstag, 18.02.2025 18:30 - 19:30 Uhr

Body Workout

Funktionelle Übungen für Bauch, Beine und Po, Faszien und den Rücken.
Für alle Altersgruppen geeignet!

Kursleiterin:	Walli Posselt
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 50,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Montag, 24.02.2025 19:00 - 20:00 Uhr

Pilates

Für eine stärkere Tiefenmuskulatur, um die Gelenke und Wirbel zu schonen.

Kursleiterin:	Walli Posselt
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 70,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 06.03.2025 18:40 - 19:40 Uhr

Funktionelles Krafttraining für Männer

Zur Kräftigung des ganzen Körpers, Verbesserung der Beweglichkeit, der Körperhaltung und -stabilität, sicheres Bewältigen von Alltagsbelastungen, Verletzungsprävention. Für alle Leistungsstufen geeignet!

Kursleiterin:	Theresa Mair, BSc (Sport- und Physiotherapie)
Kursdauer:	8 Einheiten
Kosten:	€ 45,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 13.02.2025 19:00 - 20:00 Uhr



Fitnessstraining für Frauen

Wegen der großen Beliebtheit: Zwei Kurse an verschiedenen Tagen!
Übungen zur Fettverbrennung und Stärkung der Muskeln.

Kursleiterin:	Theresa Mair, BSc (Sport- und Physiotherapie)
Kursdauer:	8 Einheiten
Kosten:	€ 45,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	1. Kurs: Montag, 10.02.2025 20:00 - 21:00 Uhr 2. Kurs: Donnerstag, 13.02.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Fitness

Yoga

Kräftigende und erholsame Asanas zur Stärkung und Entspannung sowie sanfte Atemtechniken bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Stress, Anspannungen und Verspannungen werden gelöst. Die Muskulatur wird gestärkt, gelockert, gedehnt und die Flexibilität und der Energiefluss werden dadurch erhöht. Die verschiedenen Haltungen werden teilweise mit Hilfsmitteln (Yoga-Blöcke, Gurte, Decken etc.) ausgeführt und individuell angepasst und sind somit für jede*n geeignet.

Kursleiterin:	Doris Widschwendter (Dipl. Yogalehrerin)
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 100,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Dienstag, 11.03.2025 19:10 - 20:15 Uhr



Kommunikation & Medien

Auffrischungs- und Konversationskurs Englisch

Brush up your English! Hast du das Gefühl, dein Englisch ist etwas eingerostet und du kannst dich nur schwer verständigen? Dann ist dieser Kurs optimal für dich.

Kursleiterin:	Karin Robertson
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 100,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursbeginn:	Mittwoch, 05.03.2025 19:45 - 20:45 Uhr

KI - Künstliche Intelligenz im Alltag

In diesem Kurs lernst du einfache Möglichkeiten zur Anwendung von künstlicher Intelligenz im Alltag kennen. Nach einer kurzen Einführung werden zwei KI-Tools vorgestellt, die zum Schreiben von Texten, Analysieren von Bildern, Unterstützung bei schulischem Lernen, Suchen nach einem passenden Geschenk oder für die Planung eines Kurzurlaubes angewendet werden können. Am eigenen Smartphone oder Tablet kannst du sofort im Kurs mitmachen.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BEd MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 20.03.2025 18:00 - 20:00 Uhr

Kommunikation & Medien

E-Government: einfach, sicher, verständlich

In diesem Vortrag werden unterschiedliche Anwendungsbereiche digitaler Plattformen wie zum Beispiel die Änderung des Wohnsitzes oder die Beantragung eines Meldezettels aufgezeigt. Des Weiteren werden das Pensionskonto und die Finanzonline-Seite erklärt. Ebenso kannst du die Verwendung von E-Ausweisen, wie zum Beispiel den digitalen Führerschein, kennen lernen. Wichtig: Bitte bis zum Kurs die ID Austria bei deiner Heimatgemeinde oder bei der BH Schwaz auf das Handy registrieren lassen, dann kannst du gleich selbst im Kurs mitmachen.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BEd MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 27.03.2025 18:00 - 20:00 Uhr

Kreatives

Nähtreff für Nähbegeisterte

Hast du Spaß am Nähen, findest daheim aber keine Zeit oder Motivation? Dann triff dich mit "Gleichgesinnten", gib deine Tipps weiter oder hole dir Tipps von anderen Nähbegeisterten. Anfänger*innen sind ebenso willkommen wie "Profis", die Mitnahme und Bedienung der eigenen Nähmaschine sind unbedingt erforderlich. Mit einer geringen Aufwandsentschädigung (ca. 2,- pro Stunde) kannst du deine Nähwerke in einem idealen und gemütlichen Rahmen fertigstellen, ganz individuell, egal, wie viele Abende du dazu brauchst.

Kursleiterin:	Marie-Kathrin Steinlechner
Kursdauer:	10 Abende (je 3 Stunden)
Kosten:	€ 6,- pro Abend (Material nicht inkludiert) ODER € 50,- für einen Zehnerblock, der das ganze Semester gilt (Material nicht inkludiert)
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 27.03.2025 19:00 - 22:00 Uhr



Kreatives

Makeup Workshop

Ob Smokey Eyes, Business-Makeup oder einfaches Tages-Makeup, tauche in die Welt der Farben ein - betone deine individuelle Schönheit. Geringer Aufwand, Megawirkung und täglich anwendbar.

Kursleiterin:	Andrea Unterrainer (Makeup Artist)
Kursdauer:	3 Einheiten
Kosten:	€ 30,- und € 20,- Material
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Montag, 28.04.2025 18:30 - 21:30 Uhr



Farbberatung Workshop

Erfahre, wie deine Persönlichkeit in den richtigen Farben deine Ausstrahlung ganz leicht und natürlich unterstreicht und wie verschiedene Farben unterschiedliche Wirkungen in deinem Erscheinungsbild hervorrufen. Achtung: Beschränkt auf 6 Teilnehmer*innen.

Kursleiterin:	Andrea Unterrainer (Farb- und Stilberaterin)
Kursdauer:	3 Einheiten
Kosten:	€ 30,- und € 15,- Material
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 15.05.2025 18:30 - 21:30 Uhr

