

Körper & Seele

„Müde, aber wach?“ – Warum der Kopf nicht schläft, wenn der Körper es braucht – Workshop

Du kannst trotz Erschöpfung nicht einschlafen? Was hat das Nervensystem mit Schlafproblemen zu tun? In diesem Workshop gebe ich dir Tipps für einen erholsamen Schlaf trotz vollem Alltag und zeige dir Atem- und Entspannungsübungen für zuhause. Praktische Tools helfen dir gegen Grübeln und innere Unruhe.

Kursleiterin: Mag^a Monika Albrecht
Kursdauer: 2 Stunden
Kosten: € 35,- (inkl. Unterlagen)
Kursort: Volksschule Vomp
Kursdatum: Dienstag, 16.10.2025 | 18:30 - 20:30 Uhr



Fit durch den Winter!

Mutter Natur bietet uns viele Pflanzen, die immunstärkend, tonisierend, antibakteriell, entzündungshemmend sowie gegen Pilze wirken. Sie helfen unsere Gesundheit zu stärken und begleiten uns kräftigend durch die kalte Jahreszeit. Ich freue mich auf einen gemeinsamen Streifzug in die faszinierende Welt der Zauberpflanzen.

Kursleiterin: Lucia Maria Heigl (Energetikerin, Kräuterexpertin)
Kursdauer: 2 Stunden
Kosten: € 35,-
Kursort: Fa. Salix – Ihr Energetik Shop
An der Leiten 11, Vomp
Kursdatum: Mittwoch, 15.10.2025 | 19:30 - 21:30 Uhr

Anmeldungen für diesen Kurs sind auch bei Lucia Maria Heigl,
Tel: 0699 190 436 83 oder im Salix Shop möglich.

Interessanter Hinweis:

Die Erwachsenenschulen Tirols bieten auch viele Kurse und Vorträge online an. Besuche dazu unsere Homepage, schmökere durch unsere Angebote und melde dich 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!

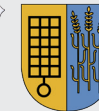
Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bei einigen Kursen gilt die Reihenfolge der Anmeldung! **Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig!**

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, bzw. der gesamte Kursbeitrag, wenn du dich zu spät abgemeldet oder gar nicht am Kurs teilgenommen hast.

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.

Gefördert von



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

**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



Vomp und Stans

PROGRAMM Wintersemester 2025/2026



Fitness

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wirbelsäulengymnastik für Frauen.

Kursleiter:	Franz Berger
Kursdauer:	12 Einheiten
Kosten:	€ 58,-
Kursort:	Turnsaal Volksschule Stans
Kursbeginn:	Dienstag, 16.09.2025 18:30 - 19:20 Uhr

Body Workout

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

Kursleiterin:	Walli Posselt
Kursdauer:	15 Einheiten
Kosten:	€ 75,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Montag, 15.09.2025 19:00 - 20:00 Uhr

Pilates

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

Kursleiterin:	Walli Posselt
Kursdauer:	15 Einheiten
Kosten:	€ 90,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 18.09.2025 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:	12 Einheiten
Kosten:	€ 58,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 11.09.2025 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:	12 Einheiten
Kosten:	€ 58,-
Kursort:	Turnsaal Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	1. Kurs: Montag, 08.09.2025 20:00 - 21:00 Uhr 2. Kurs: Donnerstag, 11.09.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Fitness

Yoga (alle Levels)

Yoga kann bei zahlreichen Beschwerden helfen! Die Kombination aus umfassender Bewegung, tiefer Atmung, muskulärer Kräftigung, ausgewogener Dehnung, wohltuendem Schwitzen und abschließender Endentspannung fördert und heilt Körper und Geist. Für jede Konstitution gibt es Asanas, ungeachtet des Alters oder der körperlichen Verfassung. Gemeinsam gehen wir auf die Matte und nähern uns mit Hilfsmitteln (Stuhl, Yogabolster, Gurt, Yogablock) den verschiedenen Asanas an.

Kursleiterin:	Doris Widschwendter (Dipl. Yogalehrerin)
Kursdauer:	12 Einheiten
Kosten:	€ 120,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Dienstag, 16.09.2025 19:10 - 20:20



Yoga für Senior*innen

Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln ab, was zu eingeschränkter Mobilität und einem erhöhten Risiko für Stürze und Verletzungen führen kann. Durch regelmäßige und sanfte Yogaübungen können diese Probleme erheblich gemildert werden. Gemeinsam aktivieren wir die Gelenke durch sanfte Bewegungen – ohne Anstrengung oder Überforderung, um Steifheit zu reduzieren und mehr Sicherheit in Bewegungen zu gewinnen.

Kursleiterin:	Doris Widschwendter (Dipl. Yogalehrerin)
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 100,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Dienstag, 16.09.2025 18:00 - 19:00

Rückenfit – starker Rücken für besseres Wohlbefinden

In diesem Kurs erwarten dich gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung deiner Rückenmuskulatur. Du lernst, wie du Haltung und Bewegungsabläufe im Alltag verbessern kannst – für einen starken und gesunden Rücken.
Für alle Altersklassen geeignet!

Kursleiterin:	Katharina Steinlechner (BSc, Physiotherapeutin)
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 55,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Mittwoch, 01.10.2025 19:00 - 20:00 Uhr

Kommunikation & Medien



KI - Grundlagen künstlicher 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.
Du kannst mit deinem eigenen Smartphone oder Tablet am Kurs teilnehmen.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BEd MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 20.11.2025 18:00 - 20:00 Uhr

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, kennenlernen. Wichtig: Bitte bis zum Kurs die ID Austria bei deiner Heimatgemeinde oder bei der BH Schwaz auf das Handy registrieren lassen und die erforderlichen Zugangsdaten parat haben, dann kannst du gleich selbst im Kurs mitmachen.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BEd MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 27.11.2025 18:00 - 20:00 Uhr

Vortrag über Förderungen, Beihilfen, finanzielle Unterstützungen, Befreiungen: Was kann ich beantragen und wie geht das?

Die Vortragende hat sich mit ihrer Firma „formular.fit“ ganz dem Thema Beihilfen verschrieben. In diesem Vortrag gibt sie uns einen Überblick, welche Förderungen, Befreiungen und finanzielle Unterstützungen für Kinder, Jugendliche, Lehrlinge, Pensionist*innen, Erkrankte, Arbeitslose usw. möglich sind. Je nach Förderungswürdigkeit gibt es entsprechende Hilfen von unterschiedlichen Behörden und Institutionen. Im Anschluss an dem Vortrag bleibt noch genug Zeit für Fragen und die Möglichkeit einer Terminvereinbarung für konkrete persönliche Anliegen.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BEd MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 15,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 13.11.2025 18:00 - 20:00 Uhr

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, 08.10.2025 19:45 - 20:45 Uhr

Kreatives

Nähworkshop: dein persönlicher Adventkalender

Ob für dich selbst oder deine Liebsten – ein Adventkalender verkürzt die magische Zeit bis zum Heiligen Abend. Wähle beim ersten Termin aus 2 Varianten (inkl. Materialliste), komm ab dem 2. Termin mit deiner Nähmaschine vorbei und zaubere deinen ganz persönlichen Adventkalender. Die Kenntnis über die Bedienung der Nähmaschine ist erforderlich.
Anfänger*innen sind genauso wie Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Kursleiterin:	Marie-Kathrin Steinlechner
Kursdauer:	5 Abende (je ca. 2 Stunden)
Kosten:	€ 40,- (Material nicht inkludiert)
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursbeginn:	Mittwoch, 24.09.2025 19:00 - ca. 21:00 Uhr

Kreative Faltarbeit: Weihnachtsschmuck aus Papier

Stelle dir deinen (nachhaltig gestalteten) Weihnachtsschmuck selbst her. Verwendet wird dazu bereitgestelltes Papier aus alten Broschüren, Zeitschriften, Büchern, Druckerpapier usw. Du kannst nach Herzenslust schneiden, kleben, falten und dekorieren.

Kursleiterin:	Karin Robertson
Kursdauer:	3 Stunden
Kosten:	€ 25,- (Material ist inkludiert)
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Dienstag, 25.11.2025 18:00 - 21:00 Uhr

