

Hobby & Freizeit

Nähworkshop – einfache Nähwerke zur Geburt

Bist du auf der Suche nach einem persönlichen Geburtsgeschenk – von dir selbst genäht? In diesem Workshop kannst du mit Unterstützung kleine und schnelle Nähwerke herstellen, die bestimmt große Freude bereiten. Ob Mütze, Lätzchen, Pumphose oder ein zusammenpassendes Set – das entscheidest du selbst. Kenntnisse sowie die Mitnahme der eigenen Nähmaschine sind erforderlich. Beim ersten Termin wird der Materialaufwand besprochen, damit wir beim zweiten Termin gleich loslegen können.

Kursleiterin: Marie-Kathrin Wolf
Kursdauer: 5 Abende (je ca. 2 Stunden)
Kosten: € 10,- pro Abend (Material nicht inkludiert)
Kursort: Volksschule Vomp
Kursbeginn: Mittwoch, 18.03.2026 | 19:00 - ca. 21:00 Uhr



Interessanter Hinweis:

Die Erwachsenenschulen Tirols bieten auch viele Kurse und Vorträge online an. Besuche dazu unsere Website, 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!

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

Gesundheit

Allergien und Unverträglichkeiten – die Rolle der Ernährung und was darüber hinaus wichtig ist

Neben saisonalen Klassikern wie Pollen- und Gräserallergien kämpfen viele Menschen mit weiteren (Lebensmittel-)Allergien und Unverträglichkeiten, die die Lebensqualität massiv einschränken können. Dieser Vortrag liefert dir einen fundierten und praxisnahen Überblick und beantwortet die zentralen Fragen, ob und wie deine Beschwerden durch eine spezielle Ernährung gezielt und positiv beeinflusst werden können. Die Vortragende beleuchtet außerdem, welche weiteren Faktoren im Umgang mit chronischen Überempfindlichkeiten eine Rolle spielen können.

Kursleiterin: Stefanie Lechner (Dipl. Ernährungstrainerin)
Kursdauer: 1,5 Stunden
Kosten: € 20,- (inkl. Handout)
Kursort: Volksschule Vomp
Kursdatum: Dienstag, 10.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr

Leber-Power – So entgiftest du deinen Körper mit der richtigen Ernährung

Die Leber ist unser größtes Entgiftungsorgan und spielt eine erhebliche Rolle für deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfährst du, welche Ernährungsweise und welche Lebensmittel sowie welche Lebenseinstellung deiner gesunden Leber zuträglich sind. Ich zeige dir konkrete Wege und leicht umsetzbare Tipps, die du mühelos in deinen Alltag integrieren kannst.

Kursleiterin: Stefanie Lechner (Dipl. Ernährungstrainerin)
Kursdauer: 1,5 Stunden
Kosten: € 20,- (inkl. Handout)
Kursort: Volksschule Vomp
Kursdatum: Dienstag, 14.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr



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



ANMELDUNGEN:
Bitte ausschließlich über die **Homepage der Erwachsenenschule** anmelden!
Verwende dazu das **Online-Formular!**

ACHTUNG!
Wegen der begrenzten Teilnehmer*innenzahl 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!

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 Sommersemester 2026



Fitness

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wirbelsäulengymnastik für Frauen.

Kursleiter:	Franz Berger
Kursdauer:	12 Einheiten
Kosten:	€ 60,-
Kursort:	Turnsaal Volksschule Stans
Kursbeginn:	Dienstag, 24.02.2026 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:	11 Einheiten
Kosten:	€ 55,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Montag, 23.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr

Pilates

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

Kursleiterin:	Walli Posselt
Kursdauer:	11 Einheiten
Kosten:	€ 66,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 26.02.2026 18:40 - 19:40 Uhr



Yoga (fortgeschritten)

Diese Yogastunden richten sich an fortgeschrittene Yoga-Übende mit solider Yoga-Erfahrung. Der Fokus liegt auf präziser Ausrichtung, längerem Halten der Asanas und bewusster Arbeit mit Hilfsmitteln. Wir arbeiten strukturiert, achtsam und detailgenau in den Asanas.

Kursleiterin:	Doris Widschwendter (Dipl. Yogalehrerin)
Kursdauer:	12 Einheiten
Kosten:	€ 125,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Dienstag, 24.02.2026 19:10 - 20:25 Uhr

Yoga für Senior*innen

Diese Yogastunden richten sich an Senior*innen, die ihre Kraft erhalten wollen, ihre Beweglichkeit fördern möchten, auch Gleichgewicht und Entspannung stehen im Mittelpunkt. Die Haltungen werden individuell angepasst und mit Hilfsmitteln unterstützt. Wir üben achtsam und mit ausreichend Pausen.

Kursleiterin:	Doris Widschwendter (Dipl. Yogalehrerin)
Kursdauer:	12 Einheiten
Kosten:	€ 120,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Dienstag, 24.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr

Fitness

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:	€ 40,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	1. Kurs: Montag, 16.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr 2. Kurs: Donnerstag, 19.02.2026 18:00 - 19:00 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:	€ 40,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 19.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr

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, allerdings ohne akutes Schmerzbild, geeignet!

Kursleiterin:	Katharina Steinlechner, BSc (Physiotherapeutin)
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 50,-
Kursort:	Turnsaal Kindergarten Vomp
Kursbeginn:	Mittwoch, 25.02.2026 19:10 - 20:00 Uhr

Kommunikation & Medien

Konversationskurs Englisch (leicht fortgeschritten)

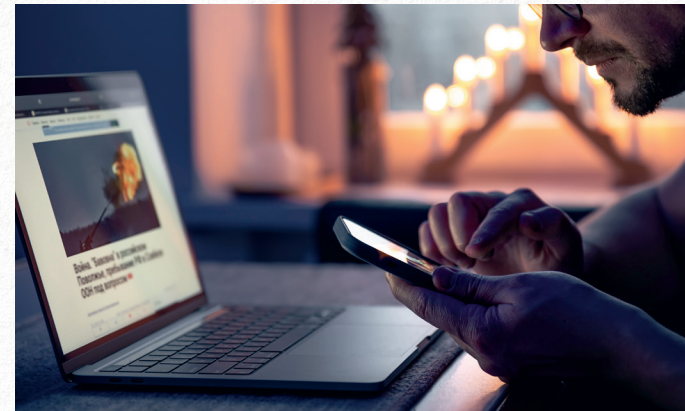
Brush up your English! Hast du das Gefühl, dein Englisch ist etwas eingerostet und du kannst dich nur schwer verständigen? Dann ist dieser Kurs optimal für dich.

Kursleiterin:	Stella Arman (Oxford English – native Speakerin)
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 100,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursbeginn:	Mittwoch, 25.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr

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. Am eigenen Smartphone oder Tablet kannst du sofort im Kurs mitmachen.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BE MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 21.05.2026 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, 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 (BE MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 28.05.2026 18:00 - 20:00 Uhr

Vortrag über Förderungen, Beihilfen, finanzielle Unterstützungen und 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 darüber, welche Förderungen, Befreiungen und finanziellen 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 den Vortrag bleibt noch genug Zeit für Fragen sowie die Möglichkeit einer Terminvereinbarung für konkrete persönliche Anliegen.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BE MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 23.04.2026 18:00 - 20:00 Uhr

Digitaler Familienalltag:

Sicher und entspannt – Vortrag

Wie begleite ich mein Kind als Elternteil sicher im Internet?
In diesem Vortrag wird mit einfachen Übungen aufgezeigt, wie digitale Medien sinnvoll in den Alltag integriert, der digitale Fußabdruck verwaltet und mögliche Gefahren abgewendet werden können. Außerdem erhaltet ihr praktische Tipps, damit der digitale Familienalltag entspannt gelingt.

Kursleiterin:	Ing. Silvia Hunschofsky (BE MA)
Kursdauer:	2 Einheiten
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 09.04.2026 18:00 - 20:00 Uhr

Hobby & Freizeit

Anfängerkurs Schach für Erwachsene

Wolltest du immer schon das königliche Spiel Schach erlernen? Dann hast du in diesem Kurs die Gelegenheit dazu. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Neben einem kurzen Theorieteil (ca. 30 Minuten) steht natürlich die Praxis im Vordergrund. Sämtliche notwendigen Materialien sind vorhanden.

Kursleiter:	Stefan Ranner (staatl. geprüfter Schachtrainer, österr. Schiedsrichter)
Kursdauer:	6 Abende (je 90 Minuten)
Kosten:	€ 70,- (inkl. Unterlagen)
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Montag, 23.02.2026 19:00 - 20:30 Uhr

