

Hobby & Freizeit

Holzlaterne – Hingucker für das ganze Jahr

Baue und gestalte deine ganz persönliche Holzlaterne. Natürlich wirst du dabei fachkundig betreut und mit Tipps und Tricks unterstützt. Am ersten Abend werden die Modelle besprochen und die Materialien ausgesucht. Am zweiten Abend wird dann fleißig gearbeitet. Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt. Bringe aber eine gut schneidende Schere mit.

Kursleiterin: Christiane Scheiber
Kursdauer: 2 Abende (je 90 Minuten)
Kosten: € 20,- (zzgl. € 25,- Material)
Kursort: Volksschule Vomp
Kursdaten: Donnerstag, 15.10.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag, 22.10.2026 | 18:00 - ca. 21:00 Uhr



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: € 50,- (inkl. Unterlagen)
Kursort: Volksschule Vomp
Kursbeginn: Montag, 09.11.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr



Interessanter Hinweis:

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

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

Leiterteam der Erwachsenenschule Vomp-Stans:
Elisabeth und Alfred 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, bitten wir 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 freuen sich **Elisabeth und Alfred Steinlechner**, die sich auch für Herausgabe und Inhalt verantwortlich zeichnen.



Gefördert von

- Werbeeinschaltung -

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 2026/2027



Fitness

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wirbelsäulengymnastik für Frauen.

Kursleiter:	Franz Berger
Kursdauer:	12 Einheiten
Kosten:	€ 60,-
Kursort:	Turnsaal Volksschule Stans
Kursbeginn:	Dienstag, 22.09.2026 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:	15 Einheiten
Kosten:	€ 75,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Montag, 21.09.2026 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, 24.09.2026 18:40 - 19:40 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, 29.09.2026 18:00 - 19:00 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, 29.09.2026 19:10 - 20:20 Uhr

Fitness

Fitnessstraining für Frauen

2 Kurse an 2 verschiedenen Tagen!

Zur Kräftigung des ganzen Körpers, Verbesserung der Beweglichkeit, der Körperhaltung und -stabilität, sicheres Bewältigen von Alltagsbelastungen.

Kursleiterin:	Theresa Mair, BSc (Sport- und Physiotherapie)
Kursdauer:	13 Einheiten
Kosten:	€ 65,-
Kursort:	Turnsaal Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	1. Kurs: Montag, 14.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr 2. Kurs: Donnerstag, 17.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr

Training für Männer

Zur Kräftigung des ganzen Körpers, Verbesserung der Beweglichkeit, der Körperhaltung und -stabilität, sicheres Bewältigen von Alltagsbelastungen, Verletzungsprävention.

Kursleiterin:	Theresa Mair, BSc (Sport- und Physiotherapie)
Kursdauer:	13 Einheiten
Kosten:	€ 65,-
Kursort:	Mehrzweckhalle Vomp
Kursbeginn:	Donnerstag, 17.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr



Körper & Seele

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein“ (Hippokrates von Kos)

Mit einfachen Mitteln viel bewegen. Ich freue mich auf einen spannenden Abend mit kleiner Verkostung und viel Wissenswertes über Essig, Honig, Gewürze, Tee uvm.

Kursleiterin:	Lucia Maria Heigl (Energetikerin, Kräuterexpertin)
Kursdauer:	2 Stunden
Kosten:	€ 30,- (inkl. Verkostung)
Kursort:	Fa. Salix – ihr Energetik Shop, An der Leiten 11, Vomp
Kursdatum:	Mittwoch, 23.09.2026 19:30 - 21:30 Uhr

Die mystische Haselnuss

Nutzpflanze, Schutz, Sinnbild für Neubeginn, Fruchtbarkeit, Unsterblichkeit, Stab des Merkur - Symbol für Diplomatie und Heilkunst. Interessantes über die vielseitigen Talente der Haselnuss.

Kursleiterin:	Lucia Maria Heigl (Energetikerin, Kräuterexpertin)
Kursdauer:	2 Stunden
Kosten:	€ 25,-
Kursort:	Fa. Salix – ihr Energetik Shop, An der Leiten 11, Vomp
Kursdatum:	Mittwoch, 21.10.2026 19:30 - 21:30 Uhr

Körper & Seele

WORKSHOP:

Anti-entzündlich essen & energetisch auftanken

Fühlst du dich oft erschöpft oder zwickt es an allen Ecken und Enden? Dann ist es Zeit für einen ganzheitlichen Befreiungsschlag! Im Workshop lernst du, wie du über dein Essen Entzündungen ausbremsst und mit den richtigen Lebensmitteln dein Immunsystem auf das nächste Level hebst. Aber wir gehen noch tiefer: Im Praxisteil bringen wir dein Energiefeld wieder in Fluss. Mit simplen, aber wirkungsvollen Übungen lassen wir Stress los und schaffen Raum für neue Kraft. Wissenschaft trifft Intuition – sei dabei!

Kursleiterin:	Stefanie Lechner (Dipl. Ernährungstrainerin)
Kursdauer:	2 Stunden
Kosten:	€ 22,- (inkl. Handout)
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Dienstag, 20.10.2026 18:30 - 20:30 Uhr

VORTRAG: Reizüberflutung im Körper?

Dein Fahrplan gegen Allergien, Unverträglichkeiten und Entzündungen

Juckende Augen, Bauchgrummeln oder Gelenkschmerzen müssen nicht dein Alltag sein. In diesem Vortrag wird mit Mythen rund um Ernährung bei Arthritis, Allergien und Co. aufgeräumt und dir werden echte und umsetzbare Strategien für den Alltag geliefert. Erfahre, wie du Entzündungen „ausbremsst“ und wie du durch mentale Hygiene und seelische Balance chronische Beschwerden positiv beeinflussen kannst und so dein System endlich wieder zur Ruhe kommt.

Kursleiterin:	Stefanie Lechner (Dipl. Ernährungstrainerin)
Kursdauer:	1,5 Stunden
Kosten:	€ 18,- (inkl. Handout)
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Dienstag, 06.10.2026 18:30 - 20:00 Uhr

VORTRAG MIT WORKSHOP:

Grenzen setzen – freundlich und selbstbewusst

Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen, „nein“ sagen, ohne sich schlecht zu fühlen, respektvoll und klar kommunizieren, Schuldgefühle loslassen – das alles ist wichtig für dein inneres Wohlbefinden. Nach einem kurzen Vortrag kannst du auch bei alltagstauglichen Übungen für mehr Selbstsicherheit mitmachen.

Kursleiterin:	Michaela Gspan (diplom. Mentaltrainerin)
Kursdauer:	3 Stunden
Kosten:	€ 20,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 21.01.2027 18:30 - 21:30 Uhr

VORTRAG MIT WORKSHOP:

Mental stark im Mama-Alltag

Du brauchst Tipps für mehr Gelassenheit durch den Familienalltag, um mehr Energie für dich selbst zu gewinnen, Stress zu erkennen und gezielt abzubauen und den Blick auf das Positive zu lenken? Übe in diesem Kurs Mentaltechniken für mehr Gelassenheit und mehr innere Stärke – für dich und deine Kinder.

Kursleiterin:	Michaela Gspan (diplom. Mentaltrainerin)
Kursdauer:	3 Stunden
Kosten:	€ 20,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Dienstag, 10.11.2026 18:30 - 21:30 Uhr

Kommunikation & Medien

Konversationskurs Englisch

(leicht fortgeschritten)

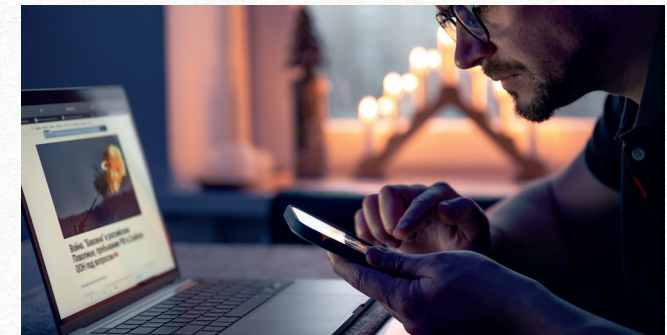
Brush up your English. Hast du das Gefühl, dein Englisch ist etwas eingerostet, und du kannst dich nur schwer verständigen? Dann ist dieser Kurs optimal für dich.

Kursleiterin:	Stella Arman (Oxford English – native Speakerin)
Kursdauer:	10 Einheiten
Kosten:	€ 100,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursbeginn:	Mittwoch, 07.10.2026 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 (BEd MA)
Kursdauer:	2 Stunden
Kosten:	€ 22,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 05.11.2026 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, 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 Stunden
Kosten:	€ 22,-
Kursort:	Volksschule Vomp
Kursdatum:	Donnerstag, 19.11.2026 18:00 - 20:00 Uhr