



Kurse und Vorträge mit Eliane Vogt

Januar bis Juni 2025

GESUNDHEIT & KÖRPERARBEIT

Kurs 7A14

Vortrag: Zuckerfrei, die Frühlings-Challenge

Neuer Schwung und Wohlbefinden

Kursziel

Die Teilnehmenden erfahren, warum es sinnvoll ist, zuckerfreie Tage durchzuführen und wie das bewerkstelligt werden kann.

Inhalt

Zucker (Haushaltszucker) hat viele negative Auswirkungen auf unseren Körper. Er macht schlapp, müde, depressiv und krank. 40 Tage während der Fastenzeit verzichten wir gemeinsam auf Zucker. Nur wie? Die Referentin zeigt auf, was zuckerfrei bedeutet, wie diese Zeit gut durchgehalten werden kann. Denn zuckerfreie Tage werden belohnt durch Wohlbefinden, Klarheit und neuen Schwung.

- Was möchten wir erreichen und wie starten wir richtig?
- Welche Lebensmittel können wir täglich essen und was gibt uns Energie?
- Welches sind die 5 wichtigsten Tipps um durchzuhalten?
- „40 Tage zuckerfrei, was ist in dem Programm enthalten? Rezepte, Tipps direkt aus der Küche, Ernährungstipps aus dem Studio, Trainings und vieles mehr.

| | |
|--------------|--|
| Beginn/Dauer | Montag, 24. Februar 2025, 18.30 bis ca. 19.15 Uhr |
| Ort | SAL, Kleiner Saal, Schaan |
| Kosten | CHF 20.- |
| Hinweise | Dieser Vortrag ist u. a. der Auftakt zum Programm "40 Tage zuckerfrei, die Frühlingschallenge". Er wird aufgezeichnet und das Video mit der ersten Mail am Starttag versendet. Bei Teilnahme an diesem Programm sind die Vortragskosten inkludiert und werden angerechnet. Bei Anmeldung nach dem Vortrag bitte angeben, dass der Vortrag besucht wurde. |

Kurs 7A15

40 Tage zuckerfrei, die Frühlingschallenge 2024

Das Programm zu neuem Schwung und Wohlbefinden

Kursziel

Während der Fastenzeit nutzen die Teilnehmenden 40 Tage, um gemeinsam wieder zu mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu gelangen.

Inhalt

Wir verzichten 40 Tage lang auf den Zucker. Dadurch reduzieren wir den Heisshunger auf Süßes, nehmen schneller ab, stärken das Immunsystem und sind entspannter und belastbarer. Während dieser Zeit begleitet die Kursleitung die Teilnehmenden, gibt viele Tipps und Zusatzinformationen, damit es einfach wird durchzuhalten, und erklärt, was wichtig ist.

- Täglich erhalten die Teilnehmenden jeweils von montags bis freitags Mails mit insgesamt 28 neuen Rezepten (gekocht in 30 bis 45 Minuten) inklusive Extratipps. So können sie lesen, kochen und trainieren, wann es für sie zeitlich passt.
- Jeden Montag gibt es den Tipp direkt aus der Küche. Darin wird erklärt, welche Lebensmittel besonders wertvoll sind, wo sich überall Zucker versteckt und was bei Heisshunger-Attacken besonders wirksam ist.
- In den Tipps aus dem Ernährungsstudio gibt es per Video zahlreiche Tipps und Erläuterungen, wie es möglich ist, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben.
- Für eine ausreichende, effektive Bewegung gibt es jeden Mittwoch kurze, effektive Powertrainings als Video. Diese können so oft durchgeführt werden, wie man mag. Zusätzlich können zwei wöchentlich stattfindende Trainingsgruppen „Kraft mit dem eigenen“ Körper vor Ort in Eschen besucht werden: donnerstags von 8.30 bis 9.30 Uhr sowie freitags von 17.30 bis 18.15 Uhr.
- Damit Geburtstage und andere persönlich wichtige Daten nicht zu kurz kommen, können zwei Jokertage bezogen werden.
- Die zuckerfreien Tage werden belohnt durch Wohlbefinden, Klarheit und neuen Schwung.

| | |
|--------------|---|
| Beginn/Dauer | Montag 10. März 2025, bis Freitag, 18. April, mit diversen Angeboten |
| Ort | Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro, |
| Referent/in | Eliane Vogt (+423 793 01 65) |
| Kosten | CHF 128.- (inkl. Auftaktvortrag am Montag, 24. Februar, um 18.30 Uhr) |
| Hinweise | Am Montag, 24. Februar 2025, 18.30 Uhr findet im SAL – Kleiner Saal ein Informationsvortrag als Auftakt zum Pro- gramm „40 Tage zuckerfrei, die Frühlingschallenge“ statt. Die Teilnahme an dem Vortrag ist sehr hilfreich und im Programm inkludiert. Bei Anmeldung angeben, ob Sie am Vortrag teilnehmen. Sollten Sie am Vortrag nicht teilneh- men können, wird er aufgezeichnet und mit der ersten E- Mail mitgeschickt. |
| Organisation | Stein Egerta / Anne Gerhards mit Ernährungsberatung Eliane Vogt |



Kurs 7A29

Mein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern, ohne Diät

Ernährung und Bewegung, der Kombinationskurs

Kursziel

Gesundheit ist Lebensqualität. Die Teilnehmenden spüren schnell, wie kleine Veränderungen ihr Wohlbefinden verbessern. Völlegefühl und Blähungen verschwinden. Abnehmen ohne zu hungern, Gewicht halten, es funktioniert!

Inhalt

Jeden Dienstag eine gute Stunde Tipps zur Ernährung mit verschiedenen Themen z. B.: Warum machen Kohlenhydrate schlapp und krank? Welche Proteine sind wichtig für gute Nerven, ausgeglichene Psyche und ein starkes Immunsystem? Säuren, Basen, die guten Fette für Herz und Hirn, warum sind sie lebensnotwendig? Und was hilft uns ganz einfach Fett zu verbrennen? Danach ca. eine Stunde Krafttraining mit dem eigenen Körper. Effektive Übungen, die helfen, Fett einfacher zu verbrennen.

- Ganzheitlicher Ansatz: Ernährung, Bewegung, Psyche
- Ernährung einfach erklärt: verschiedene Themen
- Familientaugliche Tipps: Rezepte und Ideen helfen bei der Umsetzung.
- Muskelaufbau, der Spass macht
- Gemeinsame Ziele erreichen

| | |
|--------------|---|
| Beginn | Dienstag, 23. April 2024, 17.30 bis 19.30 Uhr |
| Dauer | 4 Dienstagabende |
| Ort | Ernährungs- und Bewegungsstudio Eliane Vogt, Mauren |
| Referent/in | Eliane Vogt (00423 7930165) |
| Kosten | CHF 220.- |
| Mitbringen | Trainingsbekleidung, Trainingstuch, Schreibmaterial |
| Organisation | Gemeinde Mauren |

BEWEGUNGSKURSE

Kurs 8D38

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper

Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper

Kursziel

Kräftigung von Bauch, Beine, Po. Wir brauchen Muskeln für die Fettverbrennung. Ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körper, bauen wir Muskeln auf.

Inhalt

Dieses ganzheitliche Training beinhaltet Intensität und Entspannung zugleich, Bewegungselemente zur Verbesserung der Koordination, Körperbalance und Kraftausdauer.

| | |
|--------------|--|
| Beginn | Donnerstag, 16. Januar 2025, 8.30 bis 9.30 Uhr |
| Dauer | 17 Donnerstagvormittage (29. Mai entfällt) |
| Ort | Primarschule, Turnhalle, Eschen |
| Referent/in | Eliane Vogt (+423 793 01 65) |
| Kosten | CHF 340.- |
| Mitbringen | Turnkleidung, Tuch für die Matte |
| Organisation | Gemeinde Eschen |



Kurs 8D39

Kraft Workout 40plus

Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank

Kursziel

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper, ganz ohne Gewichte. Sich besser fühlen und etwas für die Gesundheit tun. Wir haben ja nur eine.

Inhalt

Der Rücken macht täglich Schwerstarbeit! Ab einem bestimmten Alter baut die Muskulatur rapide ab, die Muskeln jedoch halten uns fit, gesund und helfen uns, Fett zu verbrennen. In dem ganzheitlichen Körpertraining stärken wir den Rücken, die Bauch- und Beinmuskulatur.

| | |
|--------------|---|
| Beginn | Freitag, 17. Januar 2025, 17.30 bis 18.15 Uhr |
| Dauer | 12 Freitagabende |
| Ort | Primarschule, Turnhalle, Eschen |
| Referent/in | Eliane Vogt (+423 793 01 65) |
| Kosten | CHF 216.- |
| Mitbringen | Turnkleidung, Tuch für die Matte |
| Organisation | Gemeinde Eschen |



KULINARIK

Kurs 9A05

Kochen ohne Kohlenhydrate: schnell, einfach, lecker

Abnehmen leicht gemacht

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen, die Ernährung umzustellen und sich wohler zu fühlen. Einfache, gesunde Gerichte für den Abend werden miteinander zubereitet. Es gibt viele Informationen über Vitamine, Eiweiss und die guten Fette.

Inhalt

Wie koche ich abends einfache Gerichte ohne Kohlenhydrate? Es muss nicht immer Brot und Pasta auf den Tisch. Es gibt so viele tolle Gerichte, die schnell zubereitet sind und uns helfen, abzunehmen und das Gewicht zu halten.

- Welche Kohlenhydrate lasse ich am Abend besser weg?
- Wie koche ich einfache Gerichte, damit Völlegefühl und Blähungen verschwinden?
- Welche Eiweisse und welche Mikronährstoffe sind wichtig?
- Tipps und Ideen rund ums Einkaufen, Vorbereiten, Einfrieren

| | |
|--------------|---|
| Beginn/Dauer | Montag, 27. Januar 2025, 19.00 bis 22.00 Uhr |
| Ort | Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen |
| Referent/in | Eliane Vogt (+423 793 01 65) |
| Kosten | CHF 98.- (inkl. Materialkosten) |
| Mitbringen | Schürze, Vorratsdosen und Schreibmaterial |
| Hinweise | Gekocht wird in einer kleinen Gruppe (höchstens acht Personen). |
| Organisation | Gemeinde Eschen |

Kurs 9A16

Gerichte, die zeigen, was Essen bewirkt

Iss Dich glücklich!

Kursziel

Einfache gesunde Gerichte werden miteinander zubereitet. Viele Informationen über Vitamine, Eiweiss und die guten Fette. Welches sind die Top-Lebensmittel für eine tolle Ausstrahlung, für gute Laune und nicht zuletzt für unsere Gesundheit.

Inhalt

Wir vergessen oft, dass unser Körper keine Maschine ist und zum einwandfreien Funktionieren Fürsorge braucht. Wer in seinem Alltag auf eine gesunde Lebensweise achtet, bleibt länger fit und leistungsfähig. Viele Lebensmittel können glücklich machen: sie steigern die Stimmung und sorgen für einen tiefen, gesunden Schlaf. Wir gehen den folgenden Fragen nach:

- Welche Lebensmittel dürfen niemals im Kühlschrank fehlen?
- Warum wirken gewisse Lebensmittel auf Stimmung und die Nerven?
- Welche Proteine wirken besonders auf einen tiefen, gesunden Schlaf?

Gemeinsam bereiten wir verschiedene Gerichte zu und geniessen diese in gemütlicher Runde.

| | |
|--------------|---|
| Beginn/Dauer | Montag, 24. März 2025, 19.00 bis 22.00 Uhr |
| Ort | Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan |
| Referent/in | Eliane Vogt (+423 793 01 65) |
| Kosten | CHF 98.- (inkl. Materialkosten) |
| Mitbringen | Schürze, verschliessbare Behälter und Schreibmaterial |
| Organisation | Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan |

Kurs 9A23

Wertvolle Power-Smoothies

Vitalstoffreich und alltagstauglich

Kursziel

Die Teilnehmenden erfahren, welche Lebensmittel einen Smoothie extrem aufwerten und ihn mit vielen Vitalstoffen anreichern.

Inhalt

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick, was für eine optimale Ernährung in der heutigen Zeit entscheidend ist und wie sie optimal alltagstauglich gemacht werden kann. Anschliessend zeigt die Kursleiterin, wie ein Smoothie wirklich gesund sein kann, auf was geachtet werden muss und welche Zutaten sich besonders eignen. Dazu gibt es Tipps und Ideen für einen gesunden und fitten Alltag. Anschliessend werden verschiedene Smoothies gemeinsam zubereitet und zusammen genossen.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin sowie Well-Coach mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer Montag, 12. Mai 2025, 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Ernährungs- und Bewegungsstudio Eliane Vogt, Mauren

Referent/in Eliane Vogt (+423 793 01 65)

Kosten CHF 68.- (inkl. Materialkosten)

Mitbringen Schreibmaterial

Organisation Gemeinde Mauren

Kurs 9A24 Kinder-Kochkurs

Mit Begeisterung zur gesunden Ernährung

Kursziel

Gemeinsam kochen und Lebensmittel kennenlernen, schneiden, kochen, braten. Tipps und Tricks, was beim Kochen wichtig ist. Rezepte zum Mitnehmen.

Inhalt

Selber kochen ist für Kinder ein tolles Erlebnis, das ihnen spielerisch das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel näherbringt. Kinder sind neugierig und leicht zu begeistern. Sie erfahren vieles, was wichtig ist bei den verschiedenen Lebensmitteln, z. B. welche Lebensmittel geben Energie, was macht müde? Leckere, einfache Gerichte werden zusammen zubereitet. Und das alles mit viel Spass. So lernen sie früh, dass Selbstgemachtes besser als Fast-food schmeckt. Für Kinder ab 8 Jahren.

Zielgruppe

Kinder ab 8 Jahren

| | |
|--------------|---|
| Beginn/Dauer | Mittwoch, 14. Mai 2025, 14.00 bis 17.00 Uhr |
| Ort | Gemeindehaus, Saalküche, Gamprin |
| Referent/in | Eliane Vogt (+423 793 01 65) |
| Kosten | CHF 53.- CHF 30.- Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen) |
| Mitbringen | Schürze |
| Organisation | Gemeinde Gamprin |

Kurs 9A26

Schätze vor der Haustür: Gemüseküchlein, genussvolle Variationen

Kochen regional & rational: aus Hofläden

Kursziel

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine bewusste Ernährung. Sie sollte regional sein, ausgewogen, gesund, nachhaltig im Anbau etc. Mit Produkten aus regionalen Hofläden wissen wir genau, welches Gemüse gerade Saison hat, und welche weiteren es in unserer Region gibt. Unter professioneller Anleitung lernen die Teilnehmenden verschiedene saisonale Produkte kennen und bereiten unterschiedliche frische Gerichte.

Inhalt

Ob Gelberbsen, knackige Salate, Vollkornmehle, Gemüse wie Spargel oder Eier. Der Mai bietet einiges an kulinarischen Schätzen und damit unzählige Möglichkeiten, um kreative Gerichte auf den Tisch zu bringen. Und das auch noch in kurzer Zeit. Wir kochen gemeinsam leckere Frühlingsküchlein in kreativen Varianten. Natürlich gibt es zahlreiche Tipps und praktische Hinweise zum Einkaufen, Einfrieren. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden auch Wissenswertes über die Produkte, deren Inhaltsstoffe und wie sie vielseitig eingesetzt werden können. Zum Abschluss geniessen wir unsere selbst zubereiteten Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

| | |
|--------------|---|
| Beginn/Dauer | Montag, 19. Mai 2025, 18.30 bis 22.00 Uhr |
| Ort | Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan |
| Referent/in | Eliane Vogt (+423 793 01 65) |
| Kosten | CHF 92.- (inkl. Materialkosten) |
| Mitbringen | Schürze, verschliessbare Behälter und Schreibmaterial |
| Organisation | Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan in Kooperation mit dem Verein Feldfreunde / Michaela Hogenboom |



Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt

In der Steinegerta 26, 9494 Schaan, Liechtenstein

Telefon +423 232 48 22, info@steinegerta.li