



Kurse und Vorträge mit Eliane Vogt

August bis Dezember 2024

GESUNDHEIT & KÖRPERARBEIT

Kurs 7A01

Vortrag: 4 Wochen Abnehm-Challenge

Auftakt zum neuen Wohlfühlprogramm

Kursziel

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie innerhalb von vier Wochen die Pfunde erfolgreich purzeln lassen können, um wieder zu mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu gelangen.

Inhalt

Dem Sommerspeck den Kampf ansagen? Das bedeutet für die meisten auch gleichzeitig Diäten und Hungern. Das muss nicht sein. Nur wie? Die Referentin zeigt auf, was kleine Veränderungen bedeuten, wie diese Zeit durchgeführt und durchgehalten werden kann.

- Wie starten wir richtig?
- Was ist wirklich wichtig und zu beachten?
- Welches sind die fünf wichtigsten Tipps um durchzuhalten?
- „4 Wochen-Challenge, Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt“, was ist in dem Wohlfühl-Programm enthalten? Rezepte, Tipps direkt aus der Küche, Trainings und vieles mehr.

Leitung

Eliane Vogt, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin, eigene Praxis für Ernährungsberatung

Beginn/Dauer Mittwoch, 28. August 2024, von 19.00 bis ca. 20.15 Uhr

Ort Pfarreizentrum (neben TaK), Schaan

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 20.-

Mitbringen Schreibmaterial

Hinweise Dieser Vortrag ist u. a. der Auftakt zum Programm "4 Wochen-Challenge, Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt". Bei Teilnahme an diesem Programm sind die Vortragskosten inkludiert und werden angerechnet. Auch kann zunächst der Vortrag besucht und anschliessend über eine Teilnahme an der Challenge entschieden werden. In dem Fall werden die Vortragskosten ggf. bei der Teilnahmegebühr zu Challenge berücksichtigt.

Organisation Stein Egerta / Anne Gerhards mit Ernährungsberatung Eliane Vogt

Kurs 7A02

4 Wochen-Challenge, Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt

Das neue online-Wohlfühlprogramm

Kursziel

Innerhalb der vier Wochen nutzen die Teilnehmenden die Zeit, um gemeinsam dem Sommerspeck den Kampf anzusagen, ein paar Pfunde purzeln zu lassen und wieder zu mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu gelangen.

Inhalt

Abnehmen ohne zu hungern, ohne Diät! Wir essen nicht weniger, sondern einfach besser! Dabei können kleine Veränderungen Grosses bewirken. Durch diese kleinen Veränderungen reduzieren wir den Heisshunger auf Süßes, nehmen schneller ab, stärken das Immunsystem und sind entspannter und belastbarer. Während dieser Zeit begleitet die Kursleitung professionell die Teilnehmenden, gibt viele Tipps und Zusatzinformationen, damit es einfach wird durchzuhalten, und erklärt, was wichtig ist.

- Im ersten Mail vor dem Start des Programms erhalten alle Teilnehmenden eine Einkaufsliste und die wichtigsten fünf Tipps für einen perfekten Start.
- Täglich bekommen die Teilnehmenden jeweils von montags bis freitags Mails mit insgesamt 20 neuen Rezepten 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, was sogenannte Superfoods sind, wie kann das Gewicht nachhaltig gehalten werden und welche Lebensmittel sind besonders wichtig.
- Für eine ausreichende, effektive Bewegung wird mit Powertrainings über zahlreiche Videos und einer freiwilligen Laufgruppen (für Anfänger und leicht Fortgeschrittene) gesorgt.
- In einer WhatsApp-Gruppe können diejenigen, die möchten, diskutieren und sich austauschen.

Leitung

Eliane Vogt, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin, eigene Praxis für Ernährungsberatung

Beginn/Dauer	Montag, 2. September 2024, bis Montag, 30. Sept. mit diversen Aktivitäten
Bei Ferienabwesenheit können die entsprechenden Tage jeweils hinten angehängt werden.	
Ort	Online, Teilnahme von Zuhause oder vom Büro,
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 118.- inkl. Auftaktvortrag am Mittwoch, 28. August, um 19.00 Uhr. Bei Anmeldung angeben, ob Sie am Vortrag teilnehmen.
Mitbringen	Schreibmaterial
Hinweise	Am Mittwoch, 28. August 2024, 19.00 Uhr findet im Pfarrzentrum in Schaan ein Informationsvortrag für die 4 Wochen Challenge statt. Die Teilnahme an dem Vortrag ist sehr hilfreich und im Programm inkludiert. Bei Anmeldung angeben, ob Sie am Vortrag teilnehmen.
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards mit Ernährungsberatung Eliane Vogt

Kurs 7A14

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 Montag 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

Leitung

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

Beginn	Montag, 21. Oktober 2024, 13.30 bis 15.30 Uhr
Dauer	4 Montagnachmittage
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 8D14

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.

Leitung

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

Beginn	Donnerstag, 22. August 2024, 8.30 bis 9.30 Uhr
Dauer	15 Donnerstagvormittage
Ort	Primarschule, Turnhalle, Eschen
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 300.-
Mitbringen	Turnkleidung, Tuch für die Matte
Organisation	Gemeinde Eschen

Kurs 8D18 **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.

Leitung

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

Beginn	Freitag, 23. August 2024, 17.30 bis 18.15 Uhr
Dauer	14 Freitagabende
Ort	Primarschule, Turnhalle, Eschen
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 252.-
Mitbringen	Turnkleidung, Tuch für die Matte
Organisation	Gemeinde Eschen

KULINARIK

Kurs 9A12

Rezepte für den Alltag in 30 Minuten

Schnell und gesund

Kursziel

Wer in seinem Alltag auf eine gesunde Lebensweise achtet, bleibt länger fit und leistungsfähig. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ausgewogen, lecker und gesund kochen können, und dies ohne grossen Zeitaufwand.

Inhalt

Manchmal muss es einfach schnell gehen, aber auch das kann gesund sein. Es werden gemeinsam feine Leckereien innerhalb kürzester Zeit zu köstlichen und gesunden Gaumenfreuden gezaubert. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Hinweise zu den gesündesten Lebensmitteln, zum Einkaufen, Einfrieren sowie zu guten Vorbereitungsmöglichkeiten. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden einiges über Mineralien, Vitamine, gute Fette und Eiweisskombinationen, die für den Körper besonders wertvoll sind. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Leitung

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

Beginn/Dauer	Montag, 28. Oktober 2024, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 97.- (inkl. Materialkosten). Mit dem Anmeldeschluss am 22. Oktober ist die Anmeldung verbindlich.
Mitbringen	Schürze, Vorratsdosen und Schreibmaterial
Hinweise	Anmeldeschluss: 22. Oktober 2024
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 9A16

Eiweissreich kochen

Gute Nerven, starkes Immunsystem, schlanke Figur

Kursziel

Wer in seinem Alltag auf eine gesunde Lebensweise achtet, bleibt länger fit und leistungsfähig. Dazu sind die verschiedenen Proteine, Vitamine und Mineralstoffe absolut entscheidend. Die Teilnehmenden lernen einige Köstlichkeiten kennen, die gut schmecken und gleichzeitig für ein gutes Gefühl sorgen. Dazu gibt es viele Informationen über Vitamine, Eiweisse und Mineralstoffe.

Inhalt

Eiweiss- und ballaststoffreiche Lebensmittel füllen den Magen, machen fit und glücklich. Einfache gesunde Gerichte werden miteinander zubereitet. Sie erhalten Tipps zur Zubereitung der einzelnen Zutaten und Zwischenschritte und erfahren, worauf geachtet werden sollte, welche Vitamine nicht fehlen dürfen und welche Kombinationen verschiedener Lebensmittel wichtig sind. Gemeinsam geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Leitung

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

Beginn/Dauer Mittwoch, 13. November 2024, 19.00 bis 22.00 Uhr

Ort Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Referent/in Eliane Vogt (00423 7930165)

Kosten CHF 98.- (inkl. Materialkosten)

Mitbringen Schürze, ggf. Vorratsdosen und Schreibmaterial

Organisation Gemeinde Eschen





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

**stein
egerta**