

Jahreskurse

BECKENBODENTRAINING DIE KRAFT AUS DER MITTE

Den Beckenboden spüren, kräftigen und schützen. Ein gut trainierter Beckenboden gibt eine gute Haltung, ein positives Körpergefühl. Rückenschmerzen und Inkontinenz können sich bessern.

TAG

jeden 1. Dienstag
(ausser Schulferien)

ORT

Kindergarten Schönabüel
Eschen

ZEIT

9 bis 10 Uhr

LEITUNG UND ANMELDUNG

DGKS Eva Fleisch
Beckenboden-Kursleiterin
T +43 680 231 9520
efleisch@beckenboden.com

KOSTEN

je nach Teilnehmerzahl
CHF 84.- / 7er-Abo

FASZIEN YOGA

Wir kombinieren Yoga mit Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen.

TAG UND ZEIT

jeden Dienstag
von 18.15 bis 19.45 Uhr
jeden Donnerstag
von 8.30 bis 10 Uhr

ORT

Vereinshaus Eschen

LEITUNG UND ANMELDUNG

Inge Jehle
T +423 373 93 33
www.yogaaktiv.li

KOSTEN

CHF 200.- / 10er-Abo

Eschen Aktiv



WER IST ESCHEN AKTIV?

Eschen Aktiv ist eine Gruppe von Einwohnerinnen aus Eschen und Nendeln, die für das körperliche und seelische Wohl unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger etwas beitragen möchte. Jede Frau und jeder Mann hat in unserer Gruppe die Möglichkeit, Ideen einzubringen und diese in Taten umzusetzen.

Neue Mitwirkende sind jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns, wenn auch du uns mit Rat und Tat unterstützt. Für weitere Informationen steht dir unsere Koordinatorin Daniela Galati (T +423 373 47 78, T +423 789 30 03 oder daniela.galati@eschen-aktiv.li) gerne zur Verfügung.

MITWIRKENDE VON ESCHEN AKTIV

Beck Evelyne, Eschen
Büchler Christiane, Eschen
Eberle-Müller Sabrina, Eschen
Galati Daniela, Eschen
Galati Tamara, Eschen
Gstöhl Isabelle, Balzers
Hassler-Blum Nadine, Eschen
Marxer Mirjam, Bendern
Moll Janine, Eschen
Oberparleiter Angi, Eschen
Obwegeser Doris, Eschen
Wohlwend Marion, Eschen

KONTAKT

www.eschen-aktiv.li
vorname.name@eschen-aktiv.li



VERANSTALTUNGS KALENDER 2026

www.eschen-aktiv.li

FASNACHTSPARTY

Feiere einen tollen Abend mit Freunden in Kostümierung und mach mit bei der Maskenprämierung. Für Verpflegung und Bar ist gesorgt. Die Band «Die Zwei» lässt den Saal wieder beben.

DATUM

Freitag, 6. Februar

SAALÖFFNUNG

19 Uhr

FRÜHLINGS- UND KUNSTHANDWERKMARKT

Es erwartet dich ein vielfältiges und umfangreiches Angebot. Für Verpflegung und Unterhaltung ist gesorgt.

DATUM

Samstag, 21. März

ZEIT

9 bis 16 Uhr

ORT

Dorfplatz Eschen

KOSTEN

CHF 15.–

AUSKUNFT

Daniela Galati
T +423 789 30 03
daniela.galati@eschen-aktiv.li

VERKAUF VON KARFREITAGS-EIERN

Dem Karfreitags-Ei werden heilende und beschützende Eigenschaften zugesagt.

DATUM

Samstag, 4. April

ZEIT

9 bis 11.30 Uhr

ORT

Dorfplatz Eschen

AUSKUNFT UND BESTELLUNG

Isabelle Gstöhl
T +41 78 922 58 48
isabelle.gstoehl@eschen-aktiv.li
Janine Moll
T +41 79 847 81 31
janine.moll@eschen-aktiv.li

MÄHEN MIT DER SENSE

Gartenbesitzer können ihre Naturwiesen mit dem idealen Werkzeug «Sägis» pflegen. Das Mähen mit der Sense ist leise, sportlich, umweltfreundlich, schont Kleintiere und macht Freude.

KURS-GRUNDLAGEN

- Haltung und Bewegung
- Richtige Einstellungen und Grösse von Sense und Worb
- Wetzen
- Mähen und was es dabei zu beachten gibt
- Dangeln
- Was man mit dem gemähten Gras machen kann
- Das Mähen üben

Wenn du schon eine Sense hast oder eine ausleihen kannst, bring sie mit. Wenn du eine kaufen willst, warte damit bis nach dem Kurs, weil es eine grosse Auswahl an verschiedenen Sensen gibt.

DATUM

ein Samstag im Mai und ein Folgetermin im Sommer

ZEIT

8.30 bis ca. 12.30 Uhr

ORT

Malanserweg 3, Eschen

KOSTEN

CHF 50.–

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Matthias Batliner
T +423 797 89 68
matthiasbatliner@gmail.com

MIT KRÄUTERN IN DEN SOMMER

Wir haben viele Kräuter, die in unserem Garten und der unmittelbaren Nähe wachsen. So unscheinbar diese auch oftmals sind, unterstützen sie uns in verschiedenen Situationen. Lasst uns ein paar dieser Pflanzen entdecken und einen eigenen Mücken-Balsam herstellen.

DATUM

Dienstag, 19. Mai

ZEIT

18.30 bis 21 Uhr

ORT

Küche Gemeindesaal Eschen

KOSTEN

CHF 30.–

REFERENTIN

Jasmin Tanner
Dipl. Kräuterfachfrau

ANMELDUNG

Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Nadine Hassler-Blum
T +41 79 694 57 86
nadine.hassler@eschen-aktiv.li

DEO UND CO. FÜR KIDS AB 11

Lasst uns ein paar Pflanzen entdecken, die uns im Alltag unterstützen können. Gleichzeitig stellen wir unser eigenes natürliches Deo her und finden heraus, was sonst noch möglich ist.

DATUM

Mittwoch, 17. Juni

ZEIT

13.30 bis 16 Uhr

ORT

Küche Gemeindesaal Eschen

KOSTEN

CHF 30.–

REFERENTIN

Jasmin Tanner
Dipl. Kräuterfachfrau

ANMELDUNG

Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Nadine Hassler-Blum
T +41 79 694 57 86
nadine.hassler@eschen-aktiv.li

NIKOLAUSFEIER

Der Nikolaus kommt am 1. Adventssonntag.

DATUM

Sonntag, 29. November

ZEIT

17 Uhr

ORT

Kirche St. Martin
und Dorfplatz Eschen