

**Infoblatt**

2025  
2026

**Gemeindeschulen Vaduz**



## Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte

**Zum Start ins neue Schuljahr 2025/26 heisse ich Sie und Ihr Kind/Ihre Kinder herzlich willkommen. Wir wünschen Ihnen ein schönes, erfolgreiches und gesundes Schuljahr!**

### **Jahresthema: Achtsamkeit**

Im Schuljahr 2025/26 steht an den Gemeindeschulen Vaduz das Jahresthema Achtsamkeit im Mittelpunkt – von den Kindergärten bis zu den 5. Klassen der Primarschule. Dieses Thema ist eng mit unserem Leitbild verknüpft.

### **Warum Achtsamkeit in der Schule?**

Achtsamkeit hilft Kindern, sich emotional, sozial und kognitiv weiterzuentwickeln. Studien belegen, dass Achtsamkeitstraining die Konzentration verbessert und das allgemeine Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler stärkt.

### **Für Kinder bedeutet Achtsamkeit:**

- die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen
- sich selbst und andere besser zu verstehen
- Umwelteinflüsse achtsam zu verarbeiten
- mit Stress und Konflikten gelassener umzugehen

Achtsamkeit ist kein zusätzlicher Lernstoff, sondern ein hilfreiches Werkzeug für den gesamten Schulalltag. Regelmässige Übungen fördern nicht nur die Lernfähigkeit, sondern auch das soziale Miteinander und die emotionale Gesundheit

## Jahresschwerpunkte 2025/26

### **Unser Leitbild**

Das Leitbild der Gemeindeschulen Vaduz orientiert sich an sechs Adjektiven: ermutigend – unterstützend – kreativ – verbindend – aufmerksam – offen. In diesem Schuljahr legen wir den Fokus auf aufmerksam und offen. Diese Werte wollen wir gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern sowie mit Ihnen als Eltern leben und umsetzen. Der Elternrat wird uns dabei aktiv unterstützen.

### **Gemeinsam stark werden**

Das Konzept «Gemeinsam stark werden» wird in allen Schulhäusern sowie in den Kindergärten eingeführt. Alle Lehrpersonen haben dafür eine mehrtägige Schulung besucht.

### **Lesepaten**

Das erfolgreiche Projekt Lesepaten wird im Schuljahr 2025/26 weiter ausgebaut. Lesepaten unterstützen die Kinder beim Lesen, erweitern ihren Wortschatz und wecken die Freude an Büchern. So fördern sie nachhaltig die Lese- und Sprachkompetenz.

### **Neues Deutschlehrmittel**

In diesem Schuljahr wird an den Gemeindeschulen Vaduz ein neues Deutschlehrmittel eingeführt. Alle Lehrpersonen werden dafür entsprechend geschult.

### **Arbeitsgruppen**

Zwei interne Arbeitsgruppen widmen sich besonders den Themen Zusammenarbeit und Elternarbeit – mit dem Ziel, das Schulklima weiter zu stärken.

### **Liechtensteiner Lehrplan: Medien und Informatik**

Im Rahmen der von der Regierung initiierten Kampagne «DigiBoost» (2022–2026) haben wir bereits im vergangenen Schuljahr spannende Digitalprojekte mit unseren Schülerinnen und Schülern umgesetzt – in Zusammenarbeit mit der Firma DQ-Solutions. Auch 2025/26 werden digitale Medien und iPads im Unterricht eine wichtige Rolle spielen. Weitere Informationen zum Lehrplan finden Sie unter: [www.lile.li](http://www.lile.li)

### **Schulsozialarbeit**

Unsere Schulsozialarbeiter\*innen Frau Vanessa Schafhauser-Kindle und Herr Christoph Peter sind für Sie da.

Sie erreichen sie unter:

Telefon: +423 799 40 89

E-Mail: [schafhauser.vanessa@schulen.li](mailto:schafhauser.vanessa@schulen.li)

Die Präsenzzeiten sind:

Montag bis Freitag: 7.30 bis 12.00 Uhr

### **Unsere Website**

Aktuelle Informationen, wichtige Formulare, Fotos von Schulveranstaltungen, eine Übersicht der verwendeten Apps sowie unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Website: [www.gemeindeschulen-vaduz.li](http://www.gemeindeschulen-vaduz.li)

Wir freuen uns auf ein spannendes und erfolgreiches Schuljahr 2025/26, gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern und mit Ihnen. Bei Fragen oder Anliegen dürfen Sie sich jederzeit gerne an mich wenden.

### **Mit freundlichen Grüßen**

**Dietmar Fesenmeier**

Schulleitung, Gemeindeschulen Vaduz



# Inhalt

4	Wichtige Informationen zum Schulanfang
5	Information zur Hausaufgabenpraxis
6	Termine 2025/26
8	Neu im Team
10	«FlickFlack» ein Gesundheitsprojekt
12	Gemeinsam stark werden
13	Einladung zum Vortrag
14	Spielkiste
15	Der Elternrat

# Wichtige Informationen zum Schulanfang

Stand Sommer 2025

## Erkrankung

Abmeldungen müssen frühzeitig vor Unterrichtsbeginn über Klapp (Kommunikations-App) gemeldet werden. Sollte dies aus technischen Gründen nicht möglich sein, kann eine Abmeldung telefonisch über das Sekretariat am Morgen von 07.30 Uhr bis 07.45 Uhr erfolgen (265 06 06). Bei längerer Erkrankung die Kinder bitte täglich abmelden oder die voraussichtliche Dauer angeben. Wir bitten darum, dass kranke Kinder (Fieber, ...) nicht in die Schule geschickt werden. Ab dem vierten Tag sollte der Klassenlehrperson ein ärztliches Attest gebracht werden.

## Dispens

Ein Dispensgesuch muss mindestens eine Woche im Voraus bei der Klassenlehrperson eingereicht werden. Das Formular ist bei der Klassenlehrperson oder auf unserer Homepage erhältlich.

## Arztbesuch

Im Regelfall soll ein Arztbesuch ausserhalb der Unterrichtszeit stattfinden. Falls nach einem Unfall an der Schule oder auf dem Schulweg Kinder ärztlich behandelt wurden, muss sofort eine Meldung beim Sekretariat gemacht werden.

## Aufsichtspflicht

Immer wieder kommt es vor, dass manche Schülerinnen und Schüler schon sehr früh zur Schule kommen. Wir möchten darauf hinweisen, dass jeweils am Morgen um 7.45 Uhr und am Nachmittag fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn die Aufsicht der Kinder von den Lehrpersonen übernommen wird. Es ist jedoch wichtig, dass die Kinder am Morgen in die Klassenzimmer gehen, da hier die Aufsicht geregelt ist. Auf dem Pausenplatz ist am Morgen keine Aufsicht eingeteilt.

Am Unterrichtsende endet die Aufsichtspflicht mit dem Verlassen der Schule. Die Unterrichtszeiten entnehmen Sie dem Stundenplan Ihres Kindes.

Zu allen anderen Zeiten tragen die Eltern die Verantwortung für Ihre Kinder und die Schule kann für Vorkommnisse keine Haftung übernehmen.

Weiters wird darauf hingewiesen, dass die Schülerunfallversicherung nur Risiken auf dem direkten Schulweg deckt. Wir bitten Sie, die Kinder nicht zu früh zur Schule zu schicken.

## Scooter und Fahrrad

Die Benutzung eines Scooters empfehlen wir erst ab der 2.Klasse nach der Scooterschulung, die Benutzung eines Fahrrades erst ab der 3.Klasse. Es besteht Helmpflicht!

## Kopfläuse

Am Schulanfang führen wir routinemässig die Lauskontrollen durch. Leider kommt es hin und wieder vor, dass bei einzelnen Kindern Kopfläuse festgestellt werden. Auch Ihr Kind könnte davon betroffen sein. Lausbefall hat nichts mit schlechter Hygiene zu tun und kommt häufig vor. Auch tägliches Haarewaschen schützt nicht vor einem Befall. Die Übertragung erfolgt nur durch direkten Kopf zu Kopf Kontakt, in seltenen Fällen durch eine ausgetauschte Kopfbedeckung, ausgetauschte Haarkämme oder andere persönliche Gegenstände. Springen oder fliegen können Läuse nicht. Eine Ansteckung durch Haustiere ist nicht möglich. Auch eine Übertragung im Wasser (Schwimmbad) ist nicht möglich.

Helfen Sie mit, die Ausbreitung der Kopfläuse zu verhindern. Kontrollieren Sie Ihr Kind regelmässig. Je früher ein Befall mit Läusen entdeckt wird, desto einfacher ist er zu behandeln. Wenn Sie bei Ihrem Kind Kopfläuse entdecken, setzen Sie sich bitte mit der Klassenlehrperson in Verbindung

## Handys, Smartwatches und interaktive Uhren

Wie wir feststellen können, befinden sich zunehmend mehr Kinder im Besitz einer Smartwatch oder interaktiven Uhr. Daher möchten wir Sie darauf hinweisen, dass internet- und telefonfähige Uhren sowie Uhren, die aufnahmefähig sind, der Verwendung eines Handys entsprechen. Daher gilt das laut Schulordnung untersagte Mitbringen und Verwenden von Handys ebenso für diese Art von Uhren. Wenn Ihre Kinder diese tragen, müssen Sie vor Schulbeginn in der Schultasche verstaut werden und dürfen erst nach Schul- bzw. Betreuungsschluss wieder angelegt werden. Selbstverständlich kann die Schule, genau wie bei Mobiltelefonen, keine Haftung übernehmen, wenn die Uhren beschädigt oder entwendet werden.

[www.schauhin.info](http://www.schauhin.info)

Unter diesem Link finden Sie weitere interessante Informationen zum Thema «Smartwatch» und Umgang mit Medien allgemein.

## Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit.

# Information zur Hausaufgabenpraxis

An den Gemeindeschulen Vaduz gelten folgende Grundsätze:

## Allgemeine Grundsätze

- Selbständig lösbare Hausaufgaben
- Kontrolle durch Lehrpersonen, nicht durch Eltern
- Keine hausaufgabenbedingten Konflikte zwischen Eltern und Kind (bei Schwierigkeiten: Notiz an Lehrperson)
- Sorgfältiges Erledigen der Hausaufgaben durch die Kinder
- Nachholen vergessener Hausaufgaben am folgenden Tag als Zusatz
- Hausaufgaben in verschiedenen Fächern möglich

## Hausaufgabenzeit

- Keine Hausaufgaben über das Wochenende und vor Feiertagen
- 1. Klasse: 10 Minuten (4x wöchentlich)
- 2. Klasse: 20 Minuten (4x wöchentlich)
- 3. Klasse: Richtwert 30 Minuten (4x wöchentlich)
- 4. und 5. Klasse: 3x Hausaufgaben (max. 120 Minuten, angepasst an den Stundenplan)
- Schrittweise Einführung von Wochenhausaufgaben im Zyklus 2
- Teilweise Anrechnung des Lernens für grosse Prüfungen (z. B. NMG) auf die Hausaufgabenzeit.

## Unterstützungsmöglichkeiten der Eltern

- Motivation, Interesse an der Schule zeigen, Unterstützung beim sorgfältigen Umgang mit Materialien (z. B. Gespräche über Hausaufgaben, Kontrolle der Schultasche)
- Unterstützung bei der Vorbereitung auf Prüfungen
- Rückmeldung an die Lehrperson (evtl. Schwierigkeiten, Zeitdauer, ...)
- Förderung der Lesekompetenz (z. B. Vorlesen, lautes Lesen, Lesetechniken, Leseverständnis, Antolin)
- Übung der Grundrechenarten (z. B.  $1 \times 1$ , Kopfrechnen,  $+$ / $-$ / $\times$ / $\div$ )

# Termine der Gemeindeschulen Vaduz

## August

KW34	18.08.	<b>PS + KG</b>	Start ins neue Schuljahr
KW35	25.08.	<b>PS</b>	Start freiwilliger Schulsport Äule
KW35	26.08.	<b>PS</b>	Elternabend zur Info der Sekundarschulen, Eschen
KW35	26.08.	<b>PS</b>	Verkehrsaktion am Schulanfang
KW35	26.08.	<b>PS</b>	Start freiwilliger Schulsport Ebenholz

## September

		<b>PS + KG</b>	Ausgabe Infoblatt
KW 36	01.09.	<b>PS + KG</b>	Elternabend zur Info der Sekundarschulen, Triesen
		<b>PS + KG</b>	Elternabende der einzelnen Klassen
KW 36	01.09.–04.09.	<b>PS + KG</b>	Lausaktion
KW 37	08.09.	<b>PS + KG</b>	Feiertag, schulfrei (Maria Geburt)
KW 37	09.09.	<b>PS</b>	Scooterschulung 2. Klassen
KW 37	13.09.	<b>PS + KG</b>	Spiel- und Sporttag der Gemeinde Vaduz
KW 37/38	17.09.	<b>PS + KG</b>	Vortrag «Wir verlieren unsere Kinder» Silke Müller
KW 37/38/39		<b>KG</b>	Verkehrserziehung
KW 38/40		<b>PS + KG</b>	Evakuierungsübungen Feuerwehr
KW 39	22./23.09	<b>PS</b>	Depotbesuch Feuerwehr 1. Klassen
KW 39/40		<b>KG</b>	Herbstwanderung

## Oktober

KW 40	01.10.	<b>KG</b>	Besuch vom Bürgermeister
KW 40–42	04.10.–19.10.	<b>PS + KG</b>	Schulferien
KW 43	20.10.–24.10.	<b>PS + KG</b>	Zu Fuss in den Kindergarten/Schule
KW 43	21.10.–23.10.	<b>PS</b>	Besuchstage Schulhaus Äule/Ebenholz/Tagesschule
KW 44	28./29.10.	<b>PS</b>	Kleinlöschübung 5. Klassen
KW 44/45		<b>KG</b>	Besuchswoche in den Kindergärten

## November

KW 46	11.11.	<b>KG</b>	Laternenfest
KW 46	13.11.	<b>PS</b>	Zukunftstag 5. Klassen
		<b>KG</b>	Reihenuntersuchungen Logopädie
KW 48	24.11.–28.11.	<b>PS</b>	Teewoche Schulhaus Äule/Ebenholz

## Dezember

		<b>PS</b>	Rorate Kathedrale/St. Josef
		<b>PS + KG</b>	Besuch vom Nikolaus
KW 50	08.12.	<b>PS + KG</b>	Feiertag, schulfrei (Maria Empfängnis)
KW 51–01	24.12.–06.01.	<b>PS + KG</b>	Schulferien
KW 52	24.12.	<b>PS + KG</b>	Familiengottesdienst Weihnachten 17.00 Uhr

## Januar

		<b>PS</b>	Sternsingen 5. Klassen
KW 03	12.01.	<b>KG</b>	Elternabend Übertritt Kindergarten-Primarschule

# Schuljahr 2025/26

## Februar

KW 06	02.02.	<b>PS + KG</b>	Semesterwechsel/Feiertag, schulfrei
KW 07	12.02.	<b>PS + KG</b>	«Törmlegugger» spielen für die Gemeindeschulen
KW 07	14.02.–22.02.	<b>PS + KG</b>	Schulferien
		<b>PS</b>	Beurteilungsgespräche 1.–4. Klassen
		<b>KG</b>	Elterngespräche 2. KG

## März

KW 11	09.03.–13.03.	<b>PS</b>	Skilager 4./5. Klassen Ebenholz/Tagesschule
KW 12	19.03.	<b>PS + KG</b>	Feiertag, schulfrei (St. Josef)
KW 12	20.03.	<b>PS + KG</b>	Stichtag Klassenbildung
		<b>KG</b>	Elterngespräche 1. KG
		<b>PS</b>	Zuweisungsgespräche 5. Klassen
KW 13	23.03.	<b>PS + KG</b>	Elternratssitzung, Aula Ebenholz

## April

KW 16	12.04.–19.04.	<b>PS + KG</b>	Schulferien, ab Mittag
-------	---------------	----------------	------------------------

## Mai

KW 18	01.05.	<b>PS + KG</b>	Feiertag, schulfrei (Tag der Arbeit)
KW 20	13.05.	<b>PS</b>	Bittprozession zum Schloss
KW 20	14.05.–15.05.	<b>PS + KG</b>	verlängertes Wochenende, schulfrei (Auffahrt)
KW 20	17.05.	<b>PS</b>	Erstkommunion, 2. Klassen, 9.30 Uhr
KW 21	18.05.	<b>PS + KG</b>	Mitgliederversammlung Elternrat PS Äule
KW 21	23.05.	<b>PS</b>	Firmung 5. Klassen, 9.30 Uhr
KW 22	25.05.	<b>PS + KG</b>	Pfingstmontag, schulfrei
KW 22	26.05.–29.05.	<b>PS</b>	Saftwoche Schulhaus Äule/Ebenholz

## Juni

KW 23	04.06.–05.06.	<b>PS + KG</b>	verlängertes Wochenende, schulfrei (Fronleichnam)
KW 24	09.06.	<b>KG</b>	Besuch der neuen Kindergartenkinder
KW 24	10.06.	<b>KG</b>	Schulbesuch der angehenden 1. Klässler
KW 24	11.06.	<b>PS</b>	Olympic Day
KW 25	15.06.–19.06.	<b>PS</b>	Wanderlager 4./5. Klassen Äule
		<b>PS</b>	Beurteilungsgespräche 1.–4. Klassen
		<b>PS + KG</b>	Schulausflüge der einzelnen Klassen
		<b>KG</b>	Abschlussfeste
		<b>PS + KG</b>	Ausgabe Schülerzeitung
KW 26	26.06.	<b>PS</b>	Schulfest Äule/Ebenholz

## Juli

KW 27	03.07.	<b>PS</b>	Schulschlussfeier/Verabschiedung der 5. Klässler
KW 28–33	04.07.–16.08.	<b>PS + KG</b>	Schulferien

# Neu im Team

## Carlotta Oggianu-Fiorini

Kindergarten Schwefel, Schulassistentin

Ich bin Carlotta, 26 Jahre alt, verheiratet und Mutter einer fünfjährigen Tochter. Ab diesem Schuljahr arbeite ich als Schulassistentin im Kindergarten Schwefel. Besonders wichtig ist mir, die Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen und ihnen Geborgenheit sowie Freude am Lernen zu vermitteln. Als Ausgleich verbringe ich gerne Zeit in der Natur, oder gehe ins Fitness und koche leidenschaftlich gerne. Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit im Kindergarten Schwefel.



## Nina Anderson

Klassenlehrperson Basisstufe Tagesschule

Ich bin 32 Jahre alt und wohne in Vaduz. In meiner Freizeit singe ich im Maurer Chor «Young Unlimited», male gerne und entspanne mich beim Yoga oder in der Natur. Eine weitere Leidenschaft ist das Reisen und vor ein paar Jahren habe ich das Surfen für mich entdeckt. Seit Beginn meiner Tätigkeit als Lehrerin 2016 begeistert mich das Unterrichten im Zyklus 1 sowie das altersdurchmischte Lernen. Deshalb freue ich mich sehr, im Schuljahr 2025/26 die Rolle als Klassenlehrerin in der Basisstufe 3+4 zu übernehmen und als Teamplayerin an der Tagesschule und den Gemeindeschulen Vaduz mitzuwirken!

## Julia Grebhardt

Klassenlehrperson 3.b Äule

Ich freue mich sehr darauf, als neue Klassenlehrerin der 3b ins kommende Schuljahr zu starten. Bis vor Kurzem war ich an einer Primarschule in Basel tätig, wo ich sowohl als Klassenlehrerin als auch im Bereich Deutsch als Zweitsprache unterrichtet habe. Nun hat es mich ins schöne Liechtenstein verschlagen – ein neuer Lebensabschnitt, auf den ich mich sehr freue. Die Arbeit mit Kindern liegt mir besonders am Herzen. Es bereitet mir grosse Freude, sie auf ihrem schulischen Weg zu begleiten, ihre individuellen Stärken zu fördern und gemeinsam mit ihnen den Schulalltag lebendig zu gestalten. In meiner Freizeit bin ich gerne draussen unterwegs – ob beim Wandern in den Bergen oder beim Lesen und Zeichnen. Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit mit der Klasse 3b, auf viele spannende Erlebnisse und ein schönes Miteinander im Schulalltag.



## Dusanka Savanovic

Schulische Heilpädagogin KG Haberfeld

Mein Name ist Dusanka Savanovic. Ich lebe in Vaduz und habe zuvor als Klassenlehrerin in Zürich gearbeitet. Aktuell bin ich als Heilpädagogin im Kindergarten Haberfeld und als Kindergartenlehrerin im Kindergarten Ebenholz tätig. Mir ist besonders wichtig, dass sich alle Kinder wohlfühlen, individuell gefördert werden und sich in ihrem eigenen Tempo entwickeln können. In meiner Freizeit bin ich gerne sportlich aktiv und in der Natur unterwegs



## Ivona Milicevic

Klassenlehrperson 1.b Äule

Mein Name ist Ivona Milicevic, ich bin 28 Jahre alt und ich wohne in Vaduz, wo ich auch selbst aufgewachsen bin und zur Schule ging. Ab diesem Schuljahr darf ich als Klassenlehrerin eine 1. Klasse an der Primarschule Äule begleiten. Nach meinem Studienabschluss im Sommer 2025 starte ich nun voller Freude in meinen neuen Berufsalltag. Es ist mir ein grosses Anliegen, die Kinder neugierig zu machen, ihre Stärken zu fördern und ihnen Freude am Lernen zu vermitteln. In meiner Freizeit spiele ich seit fast 15 Jahren leidenschaftlich Volleyball, wo mir vor allem Teamgeist und Zusammenhalt viel bedeuten. Diese Werte möchte ich auch in meiner Klasse leben.

## Esther Vogt-Mettler

Kindergarten Haberfeld, Schulassistentin

Mein Name ist Esther Vogt. Ich bin im Kt. Schwyz aufgewachsen, von Beruf Bauingenieurin und wohne seit 2001 mit meiner Familie in Vaduz. Nach einem Einsatz als Lehrerin am Bundesasylzentrum in Altstätten wollte ich weiter im Schulbereich arbeiten und bin jetzt als Schulassistentin im Kindergarten Haberfeld dabei. Ich freue mich sehr auf diese Aufgabe. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie oder mit Lesen. Daneben interessiere ich mich für Architektur und Politik, liebe Spiele, Rätsel und Handarbeiten.



## Sunita Riederer

Kindergartenlehrperson Schwefel

Ich lebe mit meiner Familie in den schönen Bündner Bergen – umgeben von Natur, die ich sehr schätze. Am liebsten bin ich draussen unterwegs, entdecke Neues und lasse mich vom Reisen inspirieren. Kreativ zu sein gehört zu meinen grossen Leidenschaften. Seit ich letztes Jahr zum ersten Mal Mama geworden bin, merke ich, wie wertvoll mir diese Kreativität im Alltag ist. Im Kindergarten Schwefel arbeite ich im Jobsharing. Für mich ist der Kindergarten ein Ort voller Magie, Spiel und gemeinsamer Erlebnisse. Ich freue mich sehr auf die spannenden Momente, die wir zusammen erleben dürfen.

## Adriana Pool

Klassenlehrperson 3.a Äule

Mein Name ist Adriana Pool, ich komme aus Vaduz und übernehme dieses Schuljahr eine dritte Klasse im Äule. Vergangenes Schuljahr konnte ich bereits erste Erfahrungen als Lehrerin in Triesen sammeln und freue mich nun sehr, an den Gemeindeschulen Vaduz in die Mittelstufe zu starten. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten in der Natur. Im Sommer findet ihr mich beim Wandern und «sünnala» in den Bergen. Im Winter bin ich als Skilehrerin aktiv oder auf der Langlaufloipe unterwegs.



## Valentina Banzer

Kindergartenlehrperson Ebenholz c

Ich heisse Valentina Banzer und komme aus Triesen. In meiner Freizeit bin ich Sommer wie Winter gerne in den Bergen unterwegs oder geniesse die Zeit mit Freunden und Familie. Im vergangenen Jahr hatte ich die Gelegenheit, viel zu reisen und dabei verschiedene Länder und Kulturen kennenzulernen. Jetzt freue ich mich sehr darauf, im Kindergarten Ebenholz eine eigene Gruppe zu übernehmen, gemeinsam mit den Kindern spielerisch zu lernen, spannende Abenteuer zu erleben und mitzuerleben, wie aus Kindern Freunde werden.

# «FlickFlack» ein Gesundheitsprojekt

**In einer leistungsorientierten Gesellschaft wird dem Thema ganzheitliche Gesundheit auf Kosten von anderen Schwerpunkten leider oft zu wenig Bedeutung, Platz und Zeit eingeräumt, obwohl genau dies letztendlich die Basis für eine leistungsfähige Gesellschaft wäre.**

Mit Wissen und Werkzeugen werden Multiplikatoren, Lehrkräfte, Eltern und Kinder befähigt, ihre natürlichen Grundbedürfnisse wieder zu erkennen und zu fördern. Flick Flack stärkt das Gesundheitsbewusstsein aller Beteiligten.

Die FlickFlack-«Toowls» stärken die Basisfähigkeiten für ein gesundes, glückliches Leben und sind effizient und leicht in den (Schul-) Alltag zu integrieren. Schritt für Schritt erweitern wir gemeinsam unsere Gesundheitskompetenz und sorgen damit für mehr Lebensqualität.

## «Senso»motorik

Unsere Bewegungskompetenz ist abhängig von der Qualität unserer Sinneindrücke

1. dem Sehsinn
2. dem Gleichgewichtssinn
3. dem Hörsinn
4. dem Geruchssinn
5. dem Geschmacksinn
6. dem Tastsinn
7. dem Tiefensinn

Dies sind die Instrumente, die wir bekommen haben, um unsere Umwelt präzise wahrnehmen zu können. Die Sinne stellen die Basisfähigkeit für alle anderen Tätigkeiten, sei es das Lesen oder das Zuhören, das Fangen eines Balles usw. dar. Nur wenn sie einem breiten Angebot an vielseitigen Reizen ausgesetzt werden, können sie optimal entwickelt und erhalten werden. Basierend auf den Sinneindrücken und deren Interpretation agieren wir dank unseren motorischen Fähigkeiten (atmen, greifen, gehen,

laufen, fangen, klettern, fahren, etc.) – ob unbewusst oder bewusst – ständig mit unserer Umwelt, immer so, wie es sich für uns gerade optimal anfühlt. Vielfältige Möglichkeiten mit der Umgebung zu interagieren, stärken unser Selbstvertrauen und machen uns somit gesund und glücklich.

## Sensory Inputs

### Kleine Inputs, grosse Wirkung!

Unter folgendem Link sind die beiden Inputs per Video zum Anschauen verfügbar und viele weitere Ideen für ein gesundheitsförderndes Zwischendurch gesammelt und zum Download bereit: [www.schulsport.li/flickflack](http://www.schulsport.li/flickflack)

### FlickFlack Website



### Mit den Ohren sehen

Wo passiert was? Für die Sicherheit ist es sehr wichtig, dass auch unser Hörsinn weiss, wo etwas passiert.



### Anleitung

- Es werden Paare gebildet, 2 Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber.
- Einer der Schülerinnen und Schüler schliesst die Augen, der andere schnippt vor ihm mit den Fingern oder reibt diese aneinander und belässt die Finger an Ort und Stelle.
- Der mit den geschlossenen Augen versucht nun die Finger zu ergreifen.



### Fingerspiel

Geschickte Finger erhöhen die Freude bei verschiedenen Tätigkeiten. Kannst du spüren, welcher Finger berührt wird?



### Anleitung

- Es werden Paare gebildet.
- Ein Schüler / eine Schülerin legt beide Hände mit ausgestreckten Fingern vor sich auf den Tisch und schliesst die Augen.
- Der Partner / die Partnerin tippt 2 seiner Fingerspitzen an.
- Der Schüler / die Schülerin versucht schnell und richtig zu beantworten, wie viele Finger sich zwischen den 2 berührten befinden.
- Varianten
  - Wenn möglich auch mit den Zehen





Ein letztes Beispiel für gelebte Achtsamkeit ist der Body-Scan: Dabei richten die Kinder ihre Aufmerksamkeit bewusst auf einzelne Körperteile, um innere Ruhe und Selbstwahrnehmung zu fördern. Über diesen QR-Code ist eine Audiodatei mit einer angeleiteten Body-Scan-Übung abrufbar – gesprochen von einer Schülerin unserer Schule. So können Sie selbst erleben, wie eine solche Achtsamkeitsübung klingt – und vielleicht gleich mitmachen.

#### Body-Scan Audio



#### Buchtipp

Wenn wir von einer ganzheitlichen Gesundheit reden, spielt zwangsläufig auch unsere tägliche Ernährung eine bedeutende Rolle.

«Essen Sie nur Lebensmittel, die verderben können.»

«Zahlen Sie mehr, essen Sie weniger.»

«Fragen Sie Ihren Bauch.»

Mit 64 einfachen und intelligenten Leitsätzen bringt Michael Pollan Licht in den modernen Ernährungsdschungel. Seine Faustregeln sind prägnant, einleuchtend und praktikabel – ein ständiger Begleiter beim wöchentlichen Einkauf.

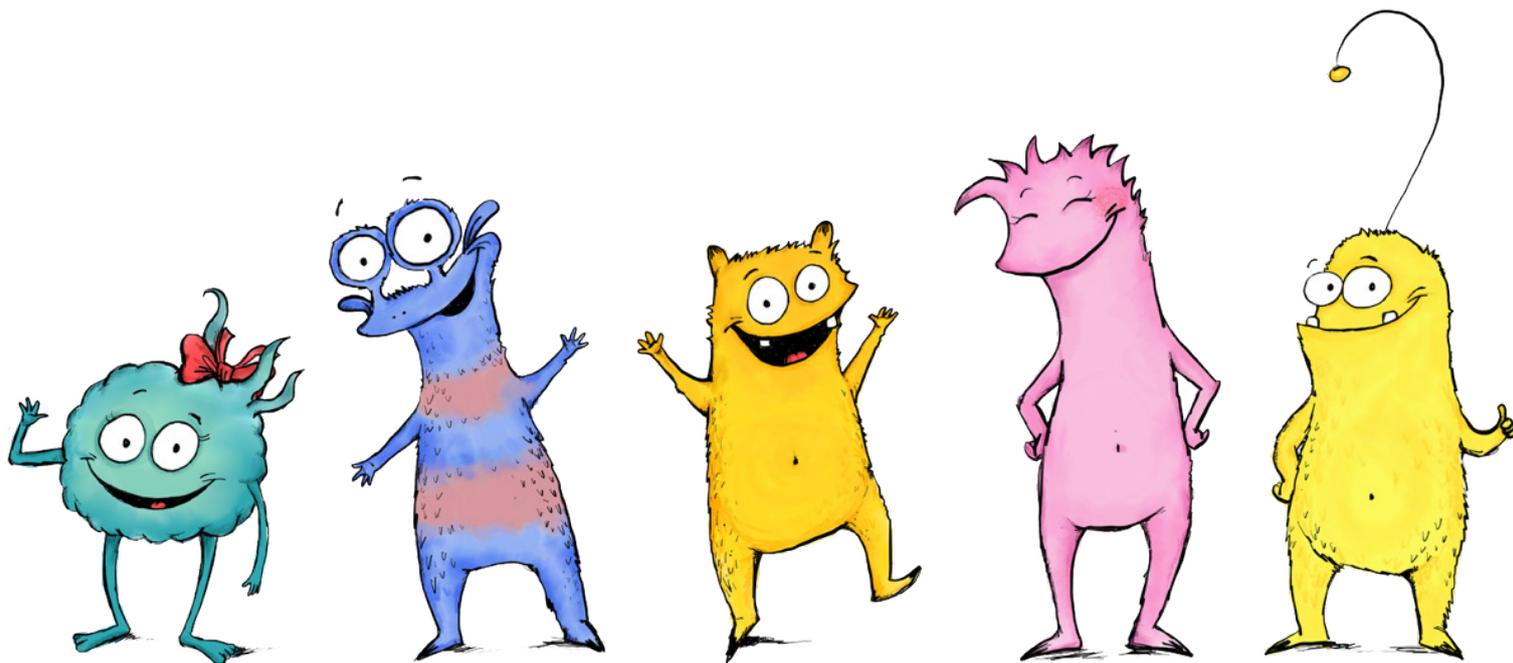
«Ein nützliches und witziges kleines Handbuch, das ohne Weiteres alle Diätkochbücher in Ihrem Regal ersetzen kann.» – The New York Times

#### Aktuelles und Ausschau

Wir sind bemüht, unseren Kindern an den Gemeindeschulen Vaduz eine optimale und gesundheitsfördernde Lernumgebung zu bieten. Dazu werden wir speziell auch zum Jahresthema Achtsamkeit versuchen, durch unsere Inputs Abwechslung in den Unterricht und Alltag der Kinder zu bringen.

Barfusspfad am Schulstandort Ebenholz – die Planungen für einen Barfusspfad am Schulstandort Ebenholz laufen in Zusammenarbeit mit der Forstgruppe der Gemeinde Vaduz auf Hochtouren. Noch in diesem Kalenderjahr werden die Klassen ihren Barfusspfad gestalten und einweihen können.

Sind Sie interessiert was bisher sonst schon geschehen ist oder was wir auch in diesem Schuljahr alles geplant haben? Gerne sind wir unter [flickflack@schulen.li](mailto:flickflack@schulen.li) für Sie erreichbar und freuen uns auch über Ihren Beitrag und Engagement zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit unserer Kinder.



## Gemeinsam stark werden

Ein Programm wächst mit uns

**Im vergangenen Schuljahr haben wir im Infoblatt erstmals über das Lebenskompetenzprogramm «Gemeinsam stark werden» berichtet. Inzwischen ist das Programm an unserer Schule fest verankert: Alle Lehrpersonen der Gemeindeschule Vaduz haben die Weiterbildung bereits absolviert oder werden sie noch in diesem Schuljahr durchlaufen. Damit sind wir bestens gerüstet, um das Programm nachhaltig im Unterricht umzusetzen.**

Das Ziel bleibt klar: Unsere Schülerinnen und Schüler sollen Schritt für Schritt jene Fähigkeiten entwickeln, die sie für ein selbstbewusstes, gesundes und erfülltes Leben brauchen. Dazu gehören Selbstvertrauen, Kommunikationsstärke, Empathie und der konstruktive Umgang mit Gefühlen und Konflikten. In altersgerechten Lernsituationen erfahren die Kinder, wie sie schwierige Situationen bewältigen, Probleme gemeinsam lösen und eigene Bedürfnisse wahrnehmen können.

Gerade weil unsere Kinder in einer komplexer werdenden Welt aufwachsen, ist es uns wichtig, sie frühzeitig zu stärken. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Programme wie „Gemeinsam stark werden“ eine wirksame Prävention gegenüber problematischen Verhaltensweisen darstellen. Indem Kinder lernen, mit Druck, Stress oder Gruppeneinflüssen umzugehen, gewinnen sie an Sicherheit und innerer Stabilität.

In diesem Schuljahr knüpfen wir bewusst an das Jahresthema „Achtsamkeit“ an. Achtsam zu sein bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, mit sich selbst in Kontakt zu treten und das eigene Handeln zu reflektieren. Dies passt hervorragend zu den Schwerpunkten des Programms: Nur wer aufmerksam mit sich und anderen umgeht, kann Mitgefühl entwickeln, Verantwortung übernehmen und in Beziehungen wachsen.

«Gemeinsam stark werden» zeigt uns, dass Lebenskompetenzen nicht nur ein Schlagwort, sondern eine konkrete Haltung sind, die im Schulalltag lebendig wird. Wir freuen uns, dass wir diesen Weg gemeinsam mit unseren Schülerinnen und Schülern weitergehen und damit die Basis für ein starkes, respektvolles und unterstützendes Miteinander legen können.



# EINLADUNG ZUM VORTRAG

## «Wir verlieren unsere Kinder»

von *Silke Müller*



ChatGPT, KI, Social Media und Co. Was bedeutet die KI-Revolution für Erziehung und Bildung und wie können Erwachsene Kinder und Jugendliche schützen und kompetent begleiten?

Veranstalter: Gemeindeschulen Vaduz

Ort: Vaduzer Saal

Datum: 17.9.2025

Zeit: 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Ticket: [www.eventfrog.ch](http://www.eventfrog.ch)



Jetzt Tickets kaufen  
[www.eventfrog.ch](http://www.eventfrog.ch)

# SPIELKISTE

KOMMT VORBEI, WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

HOICIAO  
AHOJZDRAVO  
HALLOHOLA  
HELLOSALUT  
MERHABA



25/26

*Für Kinder ab 3 Jahren mit Mama oder Papa*  
kostenloses Angebot ab 26.08.2025, keine Anmeldung erforderlich

*\*geboren bis 31.8.2022*

Wir werden gemeinsam sprechen, spielen, basteln, singen,  
Geschichten hören und eine schöne Zeit haben.

Ihr als Eltern erlebt, wie Spiele und Beschäftigungen  
sprachlich begleitet werden können.

Wir geben euch praktische Tipps, wie ihr eure Kinder gut  
auf den Kindergarten und die Schule vorbereiten könnt.

Ihr bekommt einen Einblick in den Basisstufenalltag und  
erhaltet einfache Ideen für die Förderung zu Hause.

## ZEIT

**Dienstag** von 13.30- 15.00 Uhr  
**Donnerstag** von 9.00 - 10.30 Uhr

## ORT

**Kindergarten Bartlegrosch**  
Bartlegroschstrasse 31  
9490 Vaduz  
Tel. +423 265 06 90

## KONTAKT

**Rebecca Banzer**  
banzer.rebecca@schulen.li

**Melina Marxer**  
marxer.melina@schulen.li



**Elternrat**  
Gemeinschaftschulen Vaduz

## Der Elternrat

**Der Elternrat der Gemeinschaftschulen Vaduz ist eine Chance für Erziehende und Lehrpersonen gemeinsam Verantwortung und Fürsorge für die Bildung und Erziehung der Kinder zu übernehmen.**

Er ist das Bindeglied zwischen Eltern, Lehrpersonen, Schulleitung und fördert die Zusammenarbeit und das gegenseitige Vertrauen. Dabei fördert er den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern, zwischen Eltern und Schule und die Mitwirkung der Eltern an wesentlichen Themen, indem eine Feedbackkultur gepflegt wird. Er schafft durch regelmässige Kontakte, transparente Information und gemeinsames Tun gegenseitiges Verständnis, Respekt und Vertrauen und stellt das Wohl der Kinder ins Zentrum.

Der Elternrat bedankt sich bei der Schulleitung und der Lehrerschaft für die tolle Zusammenarbeit und bei allen Eltern, die sich als Elterndelegierte zur Verfügung gestellt haben. Wir freuen uns auf ein Schuljahr voller schöner & spannender Momente, in denen ein Austausch zwischen Eltern und der Schule stattfinden kann, diskutiert wird und neue Ideen entwickelt werden, um unsere Kinder in ihre Zukunft zu begleiten.

### **Aktivitäten Schuljahr 2025/2026**

**21.–22. Oktober 2025 Ebenholz**  
Elternbesuchstage

**22.–23. Oktober 2025 Äule**  
Elternbesuchstage

**KW 43**  
Projekt «Zu Fuss zum KG/Schule»

**11. November 2025**  
Laternenfest (Teeausschank)

**24.–28. November 2025**  
Teewoche PS Äule / Ebenholz

**12. Februar 2026**  
Fasnachtsfest PS Ebenholz

**18. Mai 2026**  
Generalversammlung

**26.–29. Mai 2026**  
Saftwoche PS Äule / Ebenholz

**26. Juni 2026**  
Gemeinsames Schulfest

### **Die Elterndelegierten**

(Auf dem Foto von links nach rechts)

Kenny Banzer

Christoph Sele

Iryna Gartlacher

Nicole Künzler

Sandra Kaufmann-Lageder (Präsidentin)

Andrea Ney

Susanne Dünser

Stephanie Gubser

Daniela Vogt (Vizepräsidentin)

### **Kontakt**

**Elternrat der Gemeinschaftschulen Vaduz**

Postfach 283, 9490 Vaduz

E-Mail: [elternratvaduz@outlook.com](mailto:elternratvaduz@outlook.com)

[www.gemeinschaftschulen-vaduz.li/elternrat](http://www.gemeinschaftschulen-vaduz.li/elternrat)



■ ■ V A D U Z

**Impressum**

Herausgeber: Gemeindeschulen Vaduz

Redaktionsleitung: Fuchs Sabrina

Gestaltung: Armin Muhamedagić, armindesign.li

Erscheinung: Sommer 2025

**Gemeindeschulen Vaduz**

Postfach 283, 9490 Vaduz, Liechtenstein

T +423 265 06 06, [www.gemeindeschulen-vaduz.li](http://www.gemeindeschulen-vaduz.li)