

## Kochkurse

Ernährungsbildung ist eine tragende Säule der praktischen Gesundheitsbildung an der Volkshochschule. Es werden Kompetenzen zu Ernährung und Essen vermittelt, welche die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern.



Einsteigerinnen und Einsteiger lernen grundlegende Kochtechniken und Abläufe in der Küche kennen, Fortgeschrittene reisen kulinarisch durch fremde Länder und erfahren nebenbei Wissenswertes über Land und Leute. Außerdem vermitteln die fachkundigen Kursleiterinnen und Kursleiter Kenntnisse zur Lebensmittelkunde und zur gesunden Ernährung. Das Lernen in der Gruppe, der Austausch untereinander und das gemeinsame Essen runden jeden Kochkurs ab.

Teilnehmende werden gebeten Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Reste sowie Schreibzeug und ein eigene Getränke mit zu bringen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Bewegung, Ausdauer und Kräftigung](#) >> Details

### Details zu Kurs 241EF30212 Mehr Beweglichkeit für Senior\*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl

---

**Kursnummer**  
**241EF30212**

---

**Status**

---

**Titel**  
**Mehr Beweglichkeit für Senior\*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl**

---

**Info**  
In diesem Kurs lernen Sie Dehn- und Streckübungen für Ihre Muskeln und Gelenke, die Verspannungen vorbeugen oder lindern können. Dabei liegt der Fokus darauf, auch im Alltag beweglich zu bleiben, die Muskeln zu stärken und die Standsicherheit zu erhöhen. Sie erlernen Übungen, die Sie auch zu Hause selbstständig durchführen können, um langfristig Ihre Beweglichkeit zu erhalten.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen mit Unterstützung eines Stuhls durchgeführt werden können. Dies macht den Kurs besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

---

**Veranstaltungsort**

vhs, Bürgerhof, Raum 10

---

**Zeitraum**

Do. 07.03.2024 - Do. 20.06.2024

Kein Kurs während der Schulferien in Rheinland-Pfalz.

---

**Dauer**

12 Termine

---

**Uhrzeit**

10:00 - 11:00

---

**Unterrichtseinheiten**

16 x 45 Minuten

---

**Kosten**

59,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**

12

---

**Material**

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Turnschuhe, evtl. Getränk.

---

**Dozentin**

Dietrich Monika

---

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)