Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

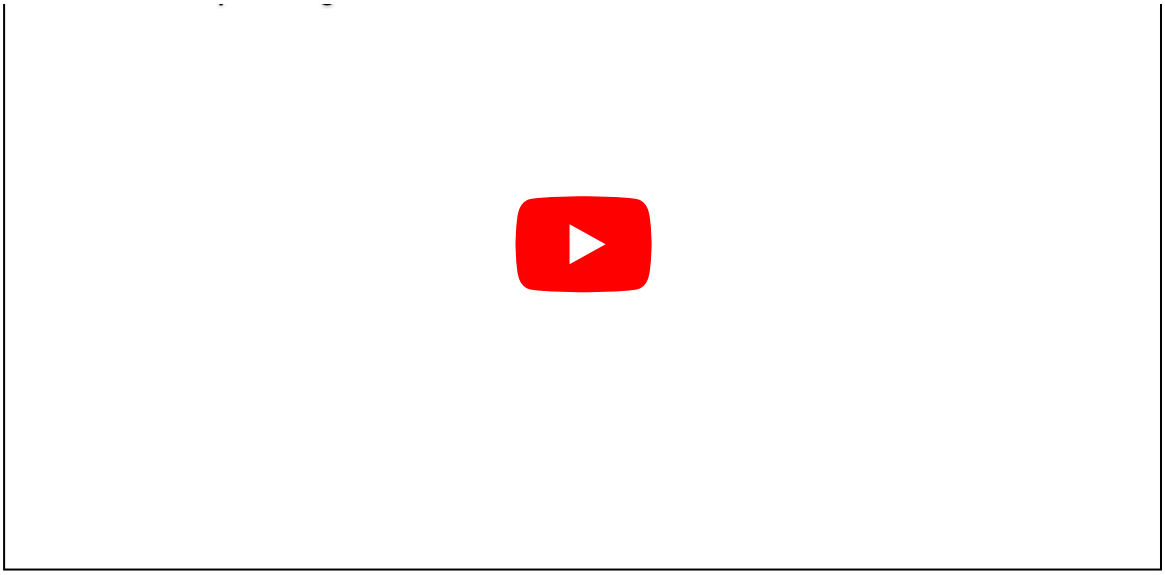
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen

vhs-Spot Yogakurse



241EA30504: Männerkochkurs "Txoko"

Der Name "Txoko" leitet sich von den gastronomischen Brüderschaften baskischer Männer ab, die sich dem Erhalt der guten traditionellen Küche verschrieben haben. Auf dieser Grundlage erlernen Sie in diesem Kurs die Zusammenstellung und fachgerechte Zubereitung besonderer Gerichte. Es wird saisonal und - wenn möglich - mit regionalen Lebensmitteln gekocht.
Die erprobten Rezepte stehen den Teilnehmern zur Verfügung und sollen zum Nachkochen zu Hause anregen. Gute Kenntnisse im Kochen sind Voraussetzung.
Die Lebensmittelkosten werden unter den Teilnehmenden geteilt.

Beginndatum: Freitag, 09.02.2024, 17.30 Uhr

Rahn Rainer, Lehrmann Jörg

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30522: Persische Reisgerichte

Essen ist ein besonderer Weg, sich Kulturen zu nähern. Insbesondere angesichts der Geschehnisse im Iran seit vergangenem Herbst möchten wir mit diesem Kurs die Möglichkeit geben, sich mit diesem schönen und kulturell wichtigen Land zu befassen.
Reis und insbesondere Reis mit „Tahdig“, der besonderen Reiskruste, ist Hauptbestandteil von vielen herzhaften Gerichten. Reis wird mit besonderer Sorgfalt und Hingabe zubereitet.
Sie werden drei verschiedene Reisgerichte kennenlernen, zubereiten und genießen. Außerdem gibt es von der Dozentin jede Menge Informationen über Landeskunde und Geschichte des Iran.

Der Kurs ist für Vegetarier*innen geeignet. Wenn Sie vegan essen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an, damit die Dozentin die entsprechenden Produkte mitbringen kann.

Beginndatum: Donnerstag, 04.04.2024, 17.30 Uhr

Saive Zayeneh

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30529: Teeseminar: Verkostung von Grüntee

Kennen Sie den Unterschied zwischen Sencha, Matcha und Gyokuro? Wussten Sie, dass es Grüntee gibt, den schon Babys trinken dürfen? Wie beeinflusst Wasserqualität und Wassertemperatur den Tee? Welche

Tassen oder Schalen passen zu den verschiedenen Teesorten? Dies und vieles mehr lernen Sie in diesem Teeseminar mit der Teemeisterin Mayumi Inayama- Thenent kennen. Mayumi Inayama- Thenent ist zertifizierte Tee-Instruktorin sowie ‘Tee-Botschafterin’ der “Nihoncha Instructor Association”.

Beginndatum: Samstag, 06.04.2024, 15.00 Uhr

Inayama-Thenent Mayumi

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30530: Die Vielfalt des koreanischen Gimbap

Was ist der Unterschied zwischen koreanischem Gimbap und japanischem Sushi?
In diesem Kurs finden und schmecken Sie die Antwort: Gimbap ist ein koreanisches Reisroll-Gericht und ein sehr beliebter Snack in Korea. Man bekommt Gimbap an Streetfood-Ständen, in Restaurants und im Supermarkt. Weil es lecker und leicht zu transportieren ist, ist es ein ideales Picknick-Gericht für unterwegs. Gimbap enthält Reis und Gemüse und es sind viele Kombinationen der Füllung möglich. Auch der Reis kann mit weiteren Zutaten kombiniert werden
In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Gimbap in verschiedenen Variationen hergestellt wird und Sie kreieren eine eigene Variante.
Folgende Sorten werden gemeinsam zubereitet: Vegetarisches Gimbap, California Gimbap, Thunfisch Gimbap, Bulgogi Gimbap. Als Beilage gibt es koreanisches Kohlrabi-Kimchi.
Kurssprachen sind Deutsch und Englisch.

Bitte melden Sie sich spätestens drei Werktage vor dem Kursstart an, damit die Kursleitung die Zutaten in der richtigen Menge besorgen kann.

Kurssprachen sind Deutsch und Englisch.

Beginndatum: Donnerstag, 18.04.2024, 17.30 Uhr

Park Sungsook

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30597: Tofu selber herstellen

Die Kursleiterin ist in einem kleinen Dorf in Vietnam aufgewachsen: "Ich kenne und liebe Tofu, der jeden Tag frisch zubereitet wird. Seitdem ich nach Deutschland gezogen bin, habe ich immer noch meinen eigenen frischen Tofu hergestellt, um diesen vertrauten Geschmack und das besondere Aroma zu genießen." Tofu-Liebhaber*innen lernen, den eigenen köstlichen und nahrhaften Tofu herzustellen. Die selbst hergestellten Tofustücke werden im Kurs zu folgenden köstlichen Gerichten verarbeitet und gemeinsam genossen:
- Sommerrollen mit Tofu/Garnelen/Hähnchen, frischem Gemüse und Kräutern, serviert mit Erdnuss-Sesam-Sauce und Paprika-Tomaten-Sauce
- Tofu-Nudel-Suppe mit Champignons und Gemüse
- gebratener Tofu, Hähnchenbruststreifen, Pilze und Paprika umhüllt von Chinakohlblättern, gekocht in Tomatensauce
- Süße Mungbohnensuppe mit Lotussamen, Kokosmilch und Mandeln
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie vegetarisch essen möchten und melden sich spätestens drei Werktage vor dem Kursstart an, damit die Kursleitung die Zutaten in der richtigen Menge besorgen kann

Beginndatum: Samstag, 20.04.2024, 10.00 Uhr

Dao Thuy

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30537: Das perfekte Schnitzel - Frühjahrsedition

Das perfekte Schnitzel ist wirklich etwas Besonderes. Lernen Sie in diesem Kurs, wie es Ihnen auch zuhause sicher gelingt!
Unter Anleitung lernen Sie alles, was sie für die perfekte, fluffige Panade brauchen und das Braten in der Pfanne. Begleitet wird Ihr perfektes Schnitzel von einem grünen Salat, Spargel mit einer selbstgemachten Hollandaise und Salzkartoffeln.

Beginndatum: Freitag, 26.04.2024, 17.30 Uhr

Kiefer Bernhard

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30541: Kochen auf Spanisch - Da órdenes o instrucciones

Dieser Kurs ist eine Kombination aus Kochkurs und Spanischunterricht.

Dabei lernen Sie Vokabeln, Ausdrücke, Anweisungen sowie Zutaten und Konversation in Bezug auf lateinamerikanisches Essen. Einen Schwerpunkt bildet die Form des spanischen Imperativs, die in Kochrezepten häufig vorkommt.

Es werden neue Rezepte vorgestellt.

Das Sprachniveau entspricht A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen, was bedeutet: "ich kann mich in einfachen Situationen verständigen, wenn es um vertraute Themen geht".

Beginndatum: Samstag, 04.05.2024, 10.30 Uhr

Schmitt Carolina

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30570: Macarons selber machen - Muttertagsedition

Macarons eignen sich für jede Kaffeetafel, als süßes Fingerfood oder hübsch verpackt zum Verschenken - zum Beispiel zum Muttertag am Sonntag nach diesem Kurs!
Die Dozentin zeigt, wie das bunte französische Kultgebäck selbst herstellt und mit verschiedenen Füllungen drapiert wird. Außerdem verrät Sie einige Tipps und Tricks, denn die Herstellung von Macarons hat ihre Tücken.

Nach diesem Kurs gelingen Ihnen Macarons auch selbstständig.

Da die Dozentin die Lebensmittel besorgen muss, bitten wir um Anmeldung spätestens bis zum Montag vor dem Kurs.

Beginndatum: Samstag, 11.05.2024, 11.00 Uhr

Bonelli Manuela

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30531: Mein liebstes koreanisches Abendessen: Das Sojabohnen-Gericht Bapsang (vegan)

Wie sieht eine traditionelle Mahlzeit in Korea aus? Die koreanische Mahlzeit zeichnet sich durch Portionen von Bap (gekochtem Reis), Guk (einer Suppe) und verschiedenen Banchan (Beilagen) auf einem Tisch (Sang) aus. Diese Anordnung von Tellern und Gerichten wird als Bapsang bezeichnet.
Es beinhaltet einen hohen Anteil an Gemüse, einen mäßigen bis hohen Teil an Proteinen (Hülsenfrüchten, Fisch und wenig rotes Fleisch) und entspricht damit den Empfehlungen der Planetary Health Diet. Wir bereiten heute eine vegane Variante von Bapsang vor mit Reis, Sojabohnensprossen Suppe (Kongnamul Guk), geschmortem Tofu (Dubu Jorim), Sojabohnensprossen-Beilage (Kongnamul Muchim), saisonalem

Gemüse (Namul), und mit einem ein koreanischen Schnittlauch-Pfannkuchen (Buchu Jeon) zu. Außerdem lernen wir die wichtigsten koreanischen Zutaten kennen und Yangnyum-Jang (eine typische Sauce).

Kurssprachen sind Deutsch und Englisch.

Bitte melden Sie sich spätestens drei Werktage vor dem Kursstart an, damit die Kursleitung die Zutaten in der richtigen Menge besorgen kann.

Beginndatum: Donnerstag, 16.05.2024, 17.30 Uhr

Park Sungsook

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30501: Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

Proteine sind ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Dabei ist es für viele Menschen oftmals überraschend, wie leicht es ist, ein proteinreiches Essen ohne eine Fleischquelle zu gestalten. Mit sorgfältig verarbeiteten vegetarischen Zutaten wird Ihnen die Kursleiterin zeigen, wie man vollwertige Gerichte zubereitet, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Dabei ist nicht nur das oftmals bekannte Soja ein Proteinlieferant, auch Hülsenfrüchte sind wahre Protein-Kraftpakete ebenso wie einige andere spannende pflanzliche Quellen.

Bianka Velte ist Ernährungswissenschaftlerin (B. Sc.) und Ernährungsberaterin.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie vegan essen möchte, damit die Kursleiterin die entsprechenden Zutaten dabei hat.

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Kursstart

Beginndatum: Samstag, 25.05.2024, 10.00 Uhr

Velte Bianka

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung
