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

Veranstaltung "" (Nr.) ist für Anmeldungen nicht freigegeben.

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

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

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

241EA30534: Japanische Küche - vegetarisch

Viele Menschen in Deutschland verstehen unter der japanischen Küche vor allem Sushi; überall sind Sushibars und japanische Restaurants entstanden.
Wenn Sie die japanische Küche von einer anderen Seite kennen lernen möchten, dann stellen wir Ihnen hier zahlreiche vielseitige und gute Gerichte vor, die sehr gesund und lecker sind. In der japanischen Küche benutzt man sehr sparsam Gewürze, vielmehr soll der Eigengeschmack der frischen Produkte möglichst deutlich erhalten bleiben. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über landestypische Zutaten (z.B. Tofu, Algen, Gemüse, Reis), die Zubereitungsarten sowie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Die verwendeten Gemüse, Öle und Eier sind Bio-Produkte, falls beim Einkauf verfügbar.

Bitte melden Sie sich drei Werktage vor Kursbeginn an, damit die Kursleiterin die Zutaten in der richtigen Menge besorgen kann.

Beginndatum: Mittwoch, 12.06.2024, 17.30 Uhr

Owada Kuniko

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30538: Spanische Küche

Nach den Rezepten meines Vaters bringe ich Euch bei, wie folgende Gerichte gekocht werden: Spanische Paella, selbstgemachtes Brot und Aioli, Tortillas, Patatas Bravas, Asadillo und zum krönenden Abschluss einen leckeren Nachtisch.
Das schmeckt nach Sonne, Urlaub und mediterranem Leben.

Anmeldeschluss: Montag vor dem Kurs

Beginndatum: Samstag, 15.06.2024, 11.00 Uhr

Bonelli Manuela

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30528: Teeseminar: Einführung in die japanische Teezeremonie

Die japanische Teespezialistin Mayumi Inayama-Thenent lädt Sie ein zu einer japanischen Teeparty. In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen Teezeremonie - die Kunst des "Cha No Yu". "Cha No Yu", die japanische Teezeremonie ist ein Gesamtkunstwerk.
Zuerst sind Sie Gast einer solchen Teezeremonie und genießen feinen Matcha-Tee mit einer kleinen japanischen Süßigkeit. Anschließend lernen Sie selbst die Zubereitung von Matcha-Tee.

.

Beginndatum: Samstag, 22.06.2024, 15.00 Uhr

Inayama-Thenent Mayumi

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung