

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



[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Ernährung - Kochen/Backen - Genuss](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241EA30501 Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

Kursnummer

241EA30501

Status

Titel

Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

Info

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

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 02

Zeitraum

Sa. 25.05.2024 - Sa. 25.05.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit

10:00 - 13:45

Unterrichtseinheiten

5 x 45 Minuten

Kosten

Kerngebühr	27,00 €
plus Lebensmittelkosten	18,00 €
Summe	45,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

Material

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, gegebenenfalls einen Haargummi, Behälter für Reste.

Dozentin

Velte Bianka

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

 [Zurück](#)