



 **Gesundheit**

Weil Sie Ihr Herz trainieren können!

Sport in Herzgruppen ist ein angepasstes Training zum Aufbau Ihrer körperlichen und kardialen Leistungsfähigkeit und bei fast allen Herzerkrankungen geeignet. Als Rehabilitationsmaßnahme (Formular 56 - Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/ Funktionstraining) wird er von Ihrem Arzt verordnet sowie von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert und vor Ort unter ärztlicher Betreuung von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen durchgeführt. Sprechen Sie uns einfach an!

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühr mit den Krankenkassen direkt ab. Bitte beachten Sie, dass u. U. keine Folgeverordnung von der Krankenkasse ausgestellt wird und Sie dann die Teilnahmegebühr selbst bezahlen. Die Leistungsdauer geht aus der Genehmigung der Krankenkasse hervor. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Die vhs Buchen ist Mitglied im Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V.



Die Herzgruppen und das Herz-Kreislauf-Training sind Angebote der vhs Buchen in Kooperation mit dem SV Rot-Weiß Waldhausen.



C010

Herzgruppe

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen
Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

Sabine Schenkel, Übungsleiterin

Reha- und Herzsport

Donnerstag, 04.07.2024 bis 19.12.2024,

17:30 - 18:30 Uhr

Buchen, NOK-Kliniken, Standort Buchen,

Gymnastikraum II

110,00 Euro pro Halbjahr

C011

Herzgruppe

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

Sabine Schenkel, Übungsleiterin

Reha- und Herzsport

Donnerstag, 04.07.2024 bis 19.12.2024,

18:45 - 19:45 Uhr

Buchen, NOK-Kliniken, Standort Buchen,

Gymnastikraum II

110,00 Euro pro Halbjahr

Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

C020

Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

Susanne Krauthelm

Sergej Tarasov

Carola Bärmann, Übungsleiterin

Reha- und Herzsport

Montag, 01.07.2024 bis 16.12.2024,

19:00 - 20:00 Uhr

Buchen, Sporthalle Buchen-Waldhausen

110,00 Euro pro Halbjahr

C040

Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Michael Haberbeck

Oliver Hopf

Kristine Reinhard, Übungsleiterin

Reha- und Herzsport

Dienstag, 02.07.2024 bis 17.12.2024,

20:00 - 21:00 Uhr

Waldürn, Frankenlandschule, Sporthalle

110,00 Euro pro Halbjahr

**Wir suchen
Dozentinnen und Dozenten
als Honorarkräfte.**

**Schreiben Sie uns per E-Mail oder
per Post oder sprechen Sie uns an!**

Yoga

Yoga ist die in der indischen Kultur verwurzelte Lehre und Praxis, durch Entspannungs- und Bewegungsübungen zu sich selbst zu finden. Der in Europa beliebteste Yoga-Stil, Hatha-Yoga, besteht aus drei Säulen: Körper, Atem und Meditation. Die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) soll Beweglichkeit und mentale Konzentration fördern. Durch wohltuende Meditationsübungen erleben Sie in den Kursen verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung und zum Umgang mit Stress.

C101

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Lorena Esposito, Yogalehrerin Basic BDY
Montag, 16.09.2024 bis 28.10.2024,
18:15 - 19:45 Uhr, 6 Termine
Buchen, Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße
56,00 Euro

C105

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV, ZPP-zertifiziert
Montag, 23.09.2024 bis 02.12.2024,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro

C110

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 16.09.2024 bis 11.11.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
74,00 Euro

C111

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 16.09.2024 bis 11.11.2024,
19:15 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
74,00 Euro

C114

Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit leichteren Beschwerden in Rücken, Schultern und im Nacken, aber auch an Menschen ohne Beschwerden. Durch hüftöffnende Asanas (Körperübungen) wird der Rücken entlastet. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, Beweglichkeit zu fördern und Muskulatur in Rücken und Bauch zu kräftigen. Natürlich kommen auch Meditation und Atemtechniken zur Entspannung nicht zu kurz.
Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 08.10.2024 bis 10.12.2024,
19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
74,00 Euro

C115

Yoga

für fortgeschrittene Yogis und Yoginis

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Yogis, die etwas tiefer in die Praxis einsteigen möchten. Wir werden mehr im Fluss üben und jede Stunde mit einigen dynamischen Runden des Sonnengrußes beginnen. Während der Stunde gibt es weniger Zwischenspannungen, dafür werden fortgeschrittenere Asanas praktiziert, die wir auch länger halten möchten. Etwas intensivere Meditationssequenzen gehören ebenso zum Ablauf, wie die Atemübungen „Pranayama“ für Fortgeschrittene.

Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 16.09.2024 bis 18.11.2024,
18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
74,00 Euro

C116

Silver Yoga

für Menschen im besten Alter (60+)

Da man bekanntlich nur so alt ist, wie man sich fühlt, ist es nie zu spät und immer der richtige Zeitpunkt, um mit Yoga zu beginnen. Angepasst an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden, praktizieren wir sanftes Dehnen und Mobilisieren und kräftigen die Muskulatur. Gleichgewichtsübungen sowie Meditation und Atemtechniken stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 08.10.2024 bis 10.12.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
74,00 Euro



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!



C122

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Dienstag, 08.10.2024 bis 17.12.2024,
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Höpfingen, Gemeindezentrum,
Gneisenastr. 11
92,00 Euro

C124

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Mittwoch, 25.09.2024 bis 04.12.2024,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Ravenstein, Oberwittstadt,
Gemeinschaftshaus
92,00 Euro

C127

Hatha Yoga mit Entspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Mittwoch, 09.10.2024 bis 18.12.2024,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Rosenberg, Sindolsheim, Ev. Gemeindehaus
92,00 Euro ab 10 Teilnehmende

C130

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Montag, 23.09.2024 bis 13.01.2025,
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
110,00 Euro

C131

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Freitag, 27.09.2024 bis 17.01.2025,
08:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
110,00 Euro

C134

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Dienstag, 08.10.2024 bis 17.12.2024,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Walldürn, Frankenlandschule, Raum 133/136
92,00 Euro

Förderung durch die Krankenkassen

In den Bereichen Gesundheitsförderung, Ernährung und Prävention kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Allerdings haben diese die Entscheidung bundesweit an die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) übertragen. Jeder Anbieter, auch die vhs Buchen, muss somit jeden Gesundheitskurs bei der ZPP im Sinne von § 20 SGB V sehr aufwändig prüfen und bestätigen lassen. Das versuchen wir nun seit mehr als einem Jahr – größtenteils leider ohne Erfolg. Die Zertifizierung ist äußerst kompliziert und unverhältnismäßig bürokratisch gestaltet.

Gesundheitsbildung an der vhs Buchen wird unabhängig von der ZPP weiterhin qualitativ hochwertig, trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20 SGB V), sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben (Teilnehmende von ZPP-zertifizierten Kursen erhalten automatisch eine TN-Bescheinigung). **Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, entscheidet Ihre Krankenkasse. Daher bitten wir Sie, vor Kursbeginn direkt mit Ihrer Krankenkasse Kontakt aufzunehmen.**

Wir bitten um Ihr Verständnis!

C137

Yin Yoga

für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. *Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY / Meditationslehrerin*

Donnerstag, 10.10.2024 bis 19.12.2024,

18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

online

70,00 Euro

Anmeldung bis spätestens 07.10.2024

C141

Faszien Yoga

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für Wohlbefinden und Beweglichkeit. Möchtest du beweglicher werden und die Grundlagen des Hatha Yoga kennenlernen? Gemeinsam werden wir verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen. Der Körper kommt in Form, die Haltung verbessert sich und Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.

Materialien: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch, falls vorhanden Faszienrolle.

Natalja Seel, Yogalehrerin BYV

Montag, 23.09.2024 bis 25.11.2024,

20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine

online

46,00 Euro

C142

Pilates & Yoga

Der Kurs ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend lernst du verschiedene Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennen. Ziel dieses Kurses ist es, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren und die Muskeln durch Dehnen zu lockern. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst du neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Materialien: Matte, Handtuch oder einen Yoga-Gurt, Tennisball

Natalja Seel, Yogalehrerin BYV

Mittwoch, 25.09.2024 bis 27.11.2024,

18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termine

online

77,00 Euro

C143

Yoga für Schwangere

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen und deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen. Außerdem lernen wir die Atmung zu vertiefen und dich so auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Hilfsmittel: Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke *Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY*

Donnerstag, 10.10.2024 bis 28.11.2024,

19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine

online

52,00 Euro

Anmeldung bis spätestens 02.10.2024



© Foto: Leonie Palinkas



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!



C160

Taiji für Geübte

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich. Die Teilnehmenden lernen in praktischen Übungen ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Grundkenntnisse der langen Yang-Form des Taiji-Chan werden hier vermittelt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und flache Schuhe.

*Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin
Samstag, 31.08.2024 bis 01.02.2025,
10:00 - 14:00 Uhr, 7 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
238,00 Euro (Kleinstgruppe 4 - 5 Personen)**

C170

Meditative Wanderung Kraft tanken in der Natur

Genießen Sie den Herbst bei einer Wanderung ins Bulauer Waldgebiet. Achtsam spüren Sie die Natur. Unterwegs leitet Sie die Dozentin zu einfachen Übungen der Geh- und Atemmeditation an. Am Hollersee klingt der Nachmittag mit einfachen Yogaübungen im Stehen, die Balance und Flexibilität fördern, aus. Der Kurs ist für Anfänger ohne Yoga-Kenntnisse geeignet.

*Heidrun Zeug, Yoga-Lehrerin Basic BDY
Freitag, 25.10.2024, 14:30 - 16:45 Uhr*

**Buchen, Treffpunkt: Wanderparkplatz
Hollersee, an der L585
14,00 Euro**

C171

Tageswanderung auf dem Taubertaler Jakobsweg

Einen Tag gemeinsam wandern. Abstand vom Alltag bekommen. Kraft aus der Naturerfahrung schöpfen. Kulturlandschaft entdecken. Atem- und Gehmeditation üben. Meditativen Textimpulsen lauschen. Geführte Wanderung von der Jakobskirche in Urphar zum Kloster Bronnbach auf dem Taubertaler Jakobsweg. Wanderstrecke ca. 7 km, niedrigster Punkt ca. 160 m, höchster Punkt ca. 320 m. Steiler Anstieg zu Beginn, danach Wandern in der Ebene und hinab ins Tal. Gemeinsame Fahrt nach Urphar mit Bus 976 (8 Minuten), Rückkehr nach Wertheim mit dem Zug. Einkehrmöglichkeit in Cafe Orangerie neben dem Kloster.

Ausrüstung: Wanderverpflegung für unterwegs, festes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz. Nähere Informationen zum Ablauf sowie An- und Abreisemöglichkeiten mit ÖPNV können direkt bei der Dozentin unter hello@youryogaspacespace.org erfragt werden.

*Heidrun Zeug, Yoga-Lehrerin Basic BDY
Samstag, 19.10.2024, 08:45 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Wertheim ZOB, Bussteig 5
42,00 Euro*



© Foto: RÜŞTÜ BOZKUŞ, Pixabay

C175

Waldbaden die Seele BAUMeln lassen

Waldbaden bezeichnet das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre mit allen Sinnen. Der Wald kann wild sein, dunkel, licht und lebendig, romantisch und frisch. Er ist Kraftort und fasziniert zu jeder Jahreszeit. Man kann zwischen Buchen, Kiefern oder Tannen gehen. Man kann Spuren lesen, Bäume umarmen oder unter den Blätterkronen meditieren. Beim „Shinrin Yoku“ – so wird es in Japan genannt, sinkt der Blutdruck und das Energielevel steigt. Waldbaden ist Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung der Umgebung. Durch das Fokussieren auf die Sinne – den Klang der Vögel, das Rascheln der Blätter, den Duft der Nadelbäume – wird eine tiefe Präsenz im Moment geschaffen. Dies verbessert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Die Wegstrecke beträgt ca. 2,5 km.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk ggf. eine Regenjacke und Getränk. Bei Sturm und Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt.

*Ulrike Kiesecker, zertifiz. Kursleiterin
für Waldbaden*

Samstag, 28.09.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

**Hardheim, Wohlfahrtsmühle,
Wanderparkplatz
14,00 Euro**



© Foto: iStock

C180 Autogenes Training

In diesem Kurs üben Sie das Autogene Training nach J.H. Schultz von der Grund-, über die Mittel- bis zur Oberstufe. Die einzelnen Übungen werden aufeinander aufbauend geübt. Es handelt sich um ein anerkanntes Tiefenentspannungsverfahren im Rahmen der Autosuggestion. Dabei werden die eigenen inneren Kräfte genutzt, um einen Entspannungsprozess herbeizuführen. Das Autogene Training trägt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens bei und kann unter anderem hilfreich gegen Erschöpfungszustände, Nervosität, innere Anspannung, Schmerzzustände und Schlaflosigkeit wirken. Es wirkt beruhigend, entspannend und harmonisierend. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin
Dienstag, 15.10.2024 bis 03.12.2024,
18:15 - 19:45 Uhr, 7 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
65,00 Euro

C185 Beckenbodentraining für Einsteiger

Der Beckenboden übernimmt wichtige Halte- und Stützfunktionen in unserem Körper. Wie alle anderen Muskeln sollte er regelmäßig trainiert werden. Ein starker Beckenboden verhilft zu einer besseren Körperhaltung und beugt Kontinenzproblemen vor. Sie erfahren etwas über die Lage und Funktion des Beckenbodens. Sie lernen Übungen, die Sie auch zuhause täglich durchführen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Karin Starkloff, Heilpraktikerin
Donnerstag, 28.11.2024 bis 16.01.2025,
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
28,00 Euro

C190 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Das Ziel der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) ist die gleichzeitige Aktivierung und Entspannung des Nervensystems, so dass sich ein Zustand der Ruhe einstellen kann. Dabei wird mit dem Prinzip Anspannung und Entspannung gearbeitet. PMR kann gegen chronische Spannungskopfschmerzen, bei Schlafstörungen, Stress und Unruhezuständen hilfreich sein. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Kissen sowie eine Decke mitbringen.

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin
Freitag, 18.10.2024 bis 29.11.2024,
18:15 - 19:45 Uhr, 6 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
56,00 Euro

C192 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) beruht auf dem Prinzip wechselseitiger Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Sie kann helfen, körperliche Verspannungen zu lösen und zu einer verbesserten Körperwahrnehmung sowie einem angenehmen Ruhegefühl führen. Die PMR ist unabhängig vom Alter und der persönlichen körperlichen Fitness erlernbar. Zudem lässt sie sich besonders gut in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen und Decke.

Larissa Haak, Kursleiterin PMR,
ZPP-zertifiziert

Freitag, 08.11.24, 16:30 - 18:30 Uhr,
Samstag, 09.11.24 und 16.11.24 ,
09:00 - 13:15 Uhr, 3 Termine

Adelsheim, Sennfeld, Festhalle,
Schlossstr. 15
74,00 Euro



© Foto: Irina L, Pixabay



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!



C194

Klangschalenmeditation

Entspannen - abschalten - erholen

Mit den sanften und harmonischen Tönen der Klangschalen wird eine wohltuende Atmosphäre geschaffen, die zum Entspannen und Loslassen einlädt. Körper, Geist und Seele können zur Ruhe kommen, ideale Voraussetzung, um Kraft und neue Energie für den Alltag zu schöpfen. Klangschalenmeditationen sind angeleitete Übungen und somit auch für Ungeübte ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Socken

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin

Mittwoch, 20.11.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

12,00 Euro

C195

Klangschalenmeditation

Entspannen - abschalten - erholen

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Socken

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin

Mittwoch, 20.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

12,00 Euro



© Foto: Jos, Pixabay

C196

Meditationsabend

Dein inneres Licht

Sie möchten Ruhe und Entspannung finden vom hektischen Alltag im Job oder als Eltern? Sie können so viel geben, doch fühlen sich gleichzeitig oft kraftlos und leer? An den Meditationsabenden tauchen Sie tief ein in Ihr eigenes wundervolles Seelenlicht, welches Sie kräftigt und nährt. Sie lernen wohltuende Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die Sie künftig bequem zuhause anwenden können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Madlen Philp, Künstlerin

Donnerstag, 10.10.2024 bis 14.11.2024,

19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

46,00 Euro



© Foto: iStock



© Foto: Alfonso Cerezo, Pixabay

C199

Stress-Löser Natur aus der Überforderung in den Flow 8-Wochen-Online-Selbstlernkurs

Lerne die resilienz-stärkende Wirkung der Natur für dich zu nutzen, indem du mit Naturerlebnissen deine eigene Natur stärkst. So kannst du besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und deinen Körper in eine gesunde Balance bringen. Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDFArbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen sofort deine Stresskompetenz und deine Naturverbindung stärken kannst. Der Einstieg ist jederzeit möglich, du kannst die Inhalte in deinem Tempo und so oft du möchtest durchlaufen. Im Kursbereich kannst du dich mit anderen Teilnehmer*innen und dem Kursleiter austauschen. Geh raus und komm bei dir an.

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz

jederzeit im Semester möglich

online

95,00 Euro

C200

Einführung in die Meditation

Um den Körper auf das Sitzen in der Meditation vorzubereiten, werden einige Übungen aus dem Hatha Yoga praktiziert. Im Anschluss an die Körperübungen werden verschiedene Meditationstechniken ganz praktisch geübt. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden den Einstieg in die Meditationspraxis zuhause zu eröffnen. In einer abschließenden Gesprächsrunde gibt es die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Wichtig: Psychische Gesundheit ist eine Grundvoraussetzung für dieses Seminar! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV
Sonntag, 12.01.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
19,00 Euro

C205

Aikido (Yoshinkan)

ab 18 Jahren

Aikido ist eine moderne und effektive Kampfkunst aus Japan. Das Besondere an der Aikido-Technik besteht darin, dass die Energie eines Angreifers nicht abgeblockt, sondern so umgelenkt wird, dass der Verteidiger daraus einen Vorteil erlangt. Yoshinkan unterscheidet sich von anderen Aikido-Stilen vor allem durch stärkere Systematik in der Lehrmethode und den Techniken, was vor allem Anfängern den Einstieg erleichtert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dmitrij Kraft, Aikido-Trainer 3-Dan
Donnerstag, 26.09.2024 bis 12.12.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Buchen, Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum
27,00 Euro

C210

Krav Maga

Women only
ab 18 Jahren

Krav Maga für Frauen ist eine 4-Stunden-Trainingseinheit, die überwiegend auf die Abwehr von typischen Angriffen gegen Frauen eingeht. Wie können Sie sich einem körperlich stärkeren Gegner gegenüber behaupten? Lösen Sie sich von dem Klischee: Eine Frau hat da keine Chance! Sie werden lernen, sich gegen verbale Angriffe zu behaupten und gegen körperliche zur Wehr zu setzen. Schlag- und Trittraining sowie mentales Training haben einen sehr hohen Stellenwert in dieser Einheit. Die Verteidigung aus der Bodenlage und der Abbau von Schlaghemmung werden hierbei verstärkt trainiert. Danach sind Sie in der Lage, eine Gefahrensituation rechtzeitig zu erkennen und ihr gestärkt zu begegnen.

Markus Sickinger, Krav Maga Instructor
Samstag, 09.11.2024, 13:00 - 17:00 Uhr
Buchen, Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum
27,00 Euro

C211

Krav Maga

Kubotan - kleine Helfer, große Wirkung
ab 18 Jahren

Bei diesem Seminar erlernen Sie den wirkungsvollen und effektiven Umgang mit dem Kubotan, einem Selbstverteidigungsstück, der u.a. von weiblichen Polizistinnen des LAPD eingesetzt wird. Das Seminar richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Kubotan wird für das Seminar zur Verfügung gestellt. *Markus Sickinger, Krav Maga Instructor*
Samstag, 16.11.2024, 13:00 - 17:00 Uhr
Walldürn, Frankenschule, Sporthalle
27,00 Euro

C230

Ganzkörpertraining mit Stretching

Der Kurs ist die ideale Kombination aus leichten Ganzkörper-Tabata-Einheiten für Anfänger und einer Stretching-Einheit. Zuerst wird das Herz-Kreislauf-System durch eine Cardio-Einheit in Schwung gebracht und anschließend unsere Muskelgruppen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Am Ende der Stunde steht eine Stretching-Einheit zum Entspannen und zur Lockerung. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die über eine allgemeine Grundfitness verfügen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband, kleines Handtuch. *Nadine Wiese, Übungsleiterin B & C Lizenz*
Dienstag, 08.10.2024 bis 28.01.2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Buchen, Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum
74,00 Euro



© Foto: Pixabay



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!



Pilates

Anhand praktischer Übungen vertiefen Sie die Grundlagen und Prinzipien des Trainings, entwickelt von Josef Pilates. Ein Zitat von ihm lautet: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Sie bekommen professionelle Hilfestellung, um Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung gezielt zu trainieren. Der Kurs kann die Körperwahrnehmung verbessern und die physischen Ressourcen für den (Berufs-) Alltag stärken.

C236

Pilates I

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Pilates haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Donnerstag, 12.09.2024 bis 19.12.2024,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine

Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern
74,00 Euro

C237

Pilates II

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Donnerstag, 12.09.2024 bis 19.12.2024,
20:05 - 21:05 Uhr, 12 Termine

Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern
74,00 Euro

C240

Rückenfit

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und trainiert und dadurch die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Kristine Reinhard, Übungsleiterin
Reha- und Herzsport

Dienstag, 08.10.2024 bis 17.12.2024,
18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Walldürn, Frankenlandschule, Sporthalle
62,00 Euro

C241

Rückenfit

Kristine Reinhard, Übungsleiterin
Reha- und Herzsport

Dienstag, 14.01.2025 bis 25.03.2025,
18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Walldürn, Frankenlandschule, Sporthalle
62,00 Euro



© Foto: Gesina, Pixabay

C245

Fit für den Alltag

Ganzkörperkräftigung

Starten Sie in die neue Woche mit einem ganzheitlich ausgewogenen Trainingskonzept, bei dem Kardiotraining, Muskelaufbau und entspannende Übungen für Körper und Seele im Mittelpunkt stehen. Dadurch verbessern Sie nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

vhs-Dozententeam

Montag, 30.09.2024 bis 09.12.2024,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
92,00 Euro

C246

Get in Shape - 2025!

Online Workout

Für alle, die gezielt ihre allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation dabei bleiben möchten. Es wird ein Kraft-Ausdauer-Training mit dem eigenen Körpergewicht in verschiedenen Levels durchgeführt. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

Leonie Palinkas, Tanz- und Fitnesstrainerin
Donnerstag, 09.01.2025 bis 06.02.2025,

19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine
online

45,00 Euro

Anmeldung bis spätestens 19.12.2024



© Foto: Pixabay

C247

Gesunde Füße

Funktionelles Fußtraining

Die Fußmuskulatur verkümmert häufig durch ständiges Tragen von Schuhen. Unsere Füße sind jedoch ein bemerkenswertes, aber oft vernachlässigtes Wunderwerk des menschlichen Körpers. Sie tragen uns durch unser gesamtes Leben, doch wie oft denken wir wirklich darüber nach, wie wichtig es ist, unsere Füße gut zu pflegen? Wenn es um die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Füße geht, kann Fußgymnastik eine erstaunliche Rolle spielen. In diesem Kurs trainieren, dehnen und massieren Sie Ihre Füße funktionell. Das Übungsprogramm beinhaltet: Myofasziale Selbstmassage, Mobilisationsübungen und Motorische Kontrolle. *vhs-Dozententeam*

Donnerstag, 07.11.2024 bis 05.12.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
31,00 Euro

C248

Dorn-Methode

Selbsthilfebungen für Rücken und Gelenke

Durch eine tägliche einseitige Belastung können leichte Fehlhaltungen entstehen. Diese fast „normalen“ Fehlhaltungen lassen Wirbel und Gelenke nur so wenig verrutschen, dass man dies nicht sofort spürt. Probleme und Schmerzen stellen sich erst mit der Zeit ein. Die Übungen der Dorn-Methode wirken diesen Fehlhaltungen aktiv entgegen, um leichte Verschiebungen immer wieder zu korrigieren. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Matte, bequeme Kleidung
Karin Starkloff, Heilpraktikerin
Donnerstag, 23.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
15,00 Euro

C250

Muskeltraining mit dem Flexi-Stab Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Ob sitzend, stehend, in Bewegung oder balancierend angewandt, der Flexi-Stab bietet sich für jeden Fitnessgrad und jedes Alter als exzellentes Trainingsgerät an. Mit diesem Gerät kann die eigene Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination unabhängig vom sportlichen Niveau trainiert werden. Ein regelmäßiges Training beugt Rückenproblemen vor. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Flexi-Stab falls vorhanden

Doris Schäfer, Sportlehrerin
Freitag, 11.10.2024 bis 22.11.2024, 10:30 - 11:15 Uhr, 6 Termine
Osterburken, Alte Schule, Turmstr. 25
48,00 Euro

C260

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist die ideale Art, Sport zu machen, und dabei sowohl die Wirbelsäule als auch die Gelenke und Bänder zu schonen. Gleichzeitig helfen die Übungen, den Körper zu entschlacken, das Bindegewebe zu straffen und die Muskulatur zu kräftigen. Das Ganzkörpertraining im Flach- und Tiefwasser (Aqua-Jogging) verbessert die Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf-System, macht fit und vital.

Bitte Badeschuhe mitbringen.

Doris Schäfer, Sportlehrerin
Donnerstag, 19.09.2024 bis 28.11.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Osterburken, Ganztagsgymnasium, Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad
72,00 Euro

C267

Aqua-Power

Das anspruchsvolle und funktionale Ganzkörpertraining kräftigt alle Muskelgruppen, schont Wirbelsäule, schult die koordinativen Fähigkeiten und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke und Bandscheiben entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Das Training aktiviert den Stoffwechsel, entschlackt den Körper, strafft das Bindegewebe und verbessert die Fitness deutlich. Das 31 Grad warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Sonntag, 15.09.2024 bis 15.12.2024, 21:30 - 22:30 Uhr, 12 Termine
Buchen, Buchen, Hallenbad, Dr. Fritz Schmitt-Ring
96,00 Euro



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!





C300 **Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode**

Die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust ist mit die effektivste Form der Früherkennung und eine große Chance, Brustkrebs und anderen Veränderungen der Brust frühzeitig auf die Spur zu kommen. In einer Kleingruppe wird unter fachlicher Anleitung der zertifizierten Expertin das Abtasten der Brust Schritt für Schritt erklärt. Jede Frau übt die Tasttechnik an einem naturgetreuen Silikonmodell, in das Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingelassen sind, mit dem Ziel, normale und veränderte Strukturen zu ertasten und zu unterscheiden. Der Kurs dient nicht dazu, Diagnosen zu stellen, und ersetzt keinesfalls den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt.

Tatjana Puchler, zertifizierte

MammaCare®-Trainerin

Montag, 30.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Kursraum oben

30,00 Euro

C501 **Herbstlicher Genuss** **vegetarisches 3-Gänge-Menü**

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur mit ihren leuchtend orangen Farben glänzt. Diese Farben zaubern wir auf unseren Teller, indem wir den Stargast „Kürbis“ und weitere saisonale Gemüse- und Obstsorten in einem geschmackvollen vegetarischen Menü in Szene setzen.

Larissa Kappes, Lehrerin

Freitag, 27.09.2024, 18:00 - 22:00 Uhr

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 10,00 Euro

C502 **Geschmackvoller Tofu-Genuss**

Tofu ist nicht nur eine hervorragende Proteinquelle in der vegetarischen Küche, sondern auch vielseitig einsetzbar. Mit den richtigen Gewürzen und Zubereitungstechniken kann er zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Es erwarten Sie verschiedene Tofu-Kreationen: von süß bis herzhaft. So können auch Tofu-SkeptikerInnen erleben, dass Tofu alles andere als geschmacklos ist.

Larissa Kappes, Lehrerin

Freitag, 13.12.2024, 18:00 - 22:00 Uhr

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 10,00 Euro



© Foto: Pixabay

C503 **Festlicher Genuss** **vegetarisches 3-Gänge-Menü**

Weihnachten steht vor der Tür und Sie möchten Ihre Liebsten mit einem festlichen Menü verwöhnen? Heute kreieren wir ein phantasiereiches vegetarisches 3-Gänge-Menü mit frischen regionalen Zutaten. Abgerundet wird dieses mit weihnachtlichen Aromen, um den Zauber der Adventszeit zu genießen.

Larissa Kappes, Lehrerin

Freitag, 29.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 10,00 Euro

C510 **Nordische Spezialitäten** **So gut kocht man in Skandinavien**

Einfach besser schlemmen! Nicht nur in Sachen Design beweist der Norden Geschmack. Diese Länderküche ist so natürlich und entspannt, die Rezepte sind bodenständig-einfach, zeigen aber dennoch die ganze Fülle des Nordens - leichte Fischgerichte, herzhaftes mit Fleisch und süße Dessert-Ideen warten auf die gemeinsame Umsetzung. Willkommen!

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 12.09.2024, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfingen, Schule, Lehrküche

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 12,00 Euro

C511 **Nordische Spezialitäten** **So gut kocht man in Skandinavien**

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Dienstag, 17.09.2024, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfingen, Schule, Lehrküche

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 12,00 Euro



© Foto: Дарья Яковлева, Pixabay

C515 Aromen der Levante das Beste vom östlichen Mittelmeer

Bunt, vielfältig und frisch, geschmacksintensiv und vor allem gesellig - die Küche des östlichen Mittelmeeres setzt neue Impulse. Wir lernen die ganze Vielfalt der kulinarischen Regionen von Syrien, Israel, Jordanien kennen und bereiten mit den herrlichen Aromen und Gewürzen der levantischen Küche ein köstliches Menü zu.

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Dienstag, 14.01.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
Höpfingen, Schule, Lehrküche
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 12,00 Euro

C516 Aromen der Levante das Beste vom östlichen Mittelmeer

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Donnerstag, 16.01.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
Höpfingen, Schule, Lehrküche
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 12,00 Euro

C530 Projekt Wilde Sau Kochkurs Wildschwein

Kennen Sie die beste Methode, Fleisch in guter Qualität zu essen? Richtig: Wild! In diesem Kurs kümmern wir uns genauer gesagt ums Wildschwein. Zwar können wir nur in der Theorie vom Jagen und Zerwirken sprechen, aber einige der Fleischteilstücke können wir zerlegen und schmackhaft verarbeiten. Das Hand-Out hilft Ihnen mit vielen Rezepturen auch später noch, die hohe Qualität des Wildfleisches genießen zu können. Auf eine gemeinsame Jagd nach dem besten Geschmack!

Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 18.10.2024, 18:30 - 22:30 Uhr
Buchen, Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 20,00 Euro

C540 Kochen macht Spaß! Kochkurs für Einsteiger

Aller Anfang muss nicht schwer sein. Der Kursleiter vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse des kreativen Kochens. Mit dem richtigen Know-how, etwas Fantasie und pffigen Ideen werden Sie vollständige, abwechslungsreiche Menüs zaubern, raffiniert anrichten und ganz nebenbei die Grundlagen des Kochens sowie nützliche Küchentricks kennenlernen.

Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 29.11.2024, 18:30 - 22:30 Uhr
Osterburken, Schule am Limes, Galgensteige 15, Lehrküche
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro

C542 Gerichte aus dem Wok

Keine Zeit zum Kochen und Lust auf was Frisches? Die perfekte Lösung - Wokgerichte. Ohne großen Aufwand, immer variabel, nie eintönig und ohne komplizierte Rezeptur! Mit kleinen Vorbereitungen lässt sich immer ein schnelles, leckeres und frisch zubereitetes Gericht zaubern, das nicht nur asiatisch schmecken muss.

Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 13.12.2024, 18:30 - 22:30 Uhr
Mudau, Grundschule, Lehrküche, Franz-Bingler-Str. 7
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 12,00 Euro



© Foto: Pixabay

C544 Maultaschen

Hier dreht sich alles um die „Herrgottsbscheiserlä“. Lernen Sie die Grundtechniken zur Herstellung der klassischen Maultaschen kennen und anwenden. Wir wandeln die Füllungen ab und kreieren einfache aber geschmackvolle Variationen.

Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 24.01.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
Mudau, Grundschule, Lehrküche, Franz-Bingler-Str. 7
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 12,00 Euro



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!



In unserer heutigen Welt ist die Art und Weise, wie wir uns ernähren, von entscheidender Bedeutung nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Gesundheit unseres Planeten. Die Online-Reihe „Gut essen – nachhaltig und regional genießen, die Umwelt schonen und Müll vermeiden“ vermittelt praktische Hinweise und Tipps für eine nachhaltige und regionale Ernährung. Mit einer bewussten Ernährung kann unsere Umwelt geschützt werden. Durch die Auswahl regionaler Lebensmittel werden nicht nur Ihre ökologischen Fußabdrücke minimiert, sondern Sie können so auch frischere und qualitativ hochwertigere Produkte genießen! Zusätzlich zeigen wir Ihnen einfache Methoden, Müll in der Küche zu vermeiden, etwa durch wiederverwendbare Verpackungen und kreative Resteverwertung. Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Reise zu einem nachhaltigeren Lebensstil!

Die drei Vorträge werden im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ durchgeführt.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

C600

Von „Mag ich nicht“ zu „Mega lecker“ Saisonal & regional essen leicht und lecker gemacht

Zutaten statt Rezepte tauschen – so lautet der Ansatz von Verena Hirsch, um saisonale Ernährung im Alltag einfach und lecker umzusetzen. So wird eine simple Gemüsepflanze durch frischen Spargel im Frühling oder aromatischen Kürbis im Herbst zu einem kulinarischen Erlebnis. Dieser Vortrag zeigt auf, wie einfach und schmackhaft der Umstieg auf eine saisonale und regionale Ernährung sein kann und ermutigt dazu, neue Geschmackserlebnisse mit lokalen Produkten zu entdecken.

Verena Hirsch

*Mittwoch, 09.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei*

C601

Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung

Klimawandel, Wasserknappheit und Flächenverbrauch sind zentrale Umweltprobleme, die eng mit unserer Ernährung verbunden sind. Der Vortrag thematisiert die ökologischen Auswirkungen unseres Nahrungskonsums und die Möglichkeiten, was wir als Verbraucher tun können. Dabei werden die Lebenszyklen der Lebensmittel von der landwirtschaftlichen Produktion bis hin zur Einkaufsfahrt analysiert, einschließlich der Bedeutung von Regionalität, Saisonalität und Ernährungsweise.

Dr. Hanna Karg

*Mittwoch, 23.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei*



© Foto: iStock

C602

„Genießen statt Wegwerfen“ Lebensmittelverschwendung stoppen

Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch problematisch. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema und zeigt, wo Lebensmittelverluste entstehen. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, zur Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln sowie mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Amelie Schönbrunner

*Mittwoch, 06.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
online, gebührenfrei*

**Wir suchen
Dozentinnen und Dozenten
als Honorarkräfte.**

**Schreiben Sie uns per E-Mail oder
per Post oder sprechen Sie uns an!**