

Gesundheit

Herzgruppen
Yoga
Entspannung
Fitness und Bewegung
Ernährung
Gesundheitsförderung
im Betrieb
Wintersport

Leben in Balance

vhs macht gesünder!

Dies belegt eine bundesweite Studie zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und privat erfolgreich bewältigen zu können.

Manche Krankenkassen bezuschussen Gesundheitskurse.



© Foto: Pexels, Karolina Grabowska

Herzgruppen

Herzgruppen sind sowohl Übungs- als auch Trainingsgruppen für Menschen nach Herzinfarkt, Bypass- und Herzklappenoperationen. Die Herzgruppen vermitteln Freude an Sport, Spiel und Bewegung. Die ambulanten Herzgruppen stehen unter ständiger ärztlicher Betreuung. Ein Defibrillator ist vorhanden.

Wollen Sie an einer ambulanten Herzgruppe oder an einer Cardiofit-Gruppe teilnehmen? Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt! Alle Kurse sind fortlaufend. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich.

- **Ambulante Herzgruppe**
bei geringer Belastbarkeit
(mit Arzt)
- **Cardiofit-Gruppe**
bei guter Belastbarkeit
auch zur Prävention

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen

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

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



C014 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 15.09.2021 bis 15.12.2021,
17:00 - 18:00 Uhr, 13 Termine
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
80,00 Euro
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C015 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 15.09.2021 bis 15.12.2021,
18:15 - 19:15 Uhr, 13 Termine
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
80,00 Euro
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C016 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 16.09.2021 bis 16.12.2021,
17:30 - 18:30 Uhr, 13 Termine
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
80,00 Euro
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C017 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 16.09.2021 bis 16.12.2021,
18:45 - 19:45 Uhr, 13 Termine
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
80,00 Euro
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C020 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Montag, 28.06.2021 bis 20.12.2021,
19:00 - 20:00 Uhr, 21 Termine
Sporthalle Buchen-Waldhausen
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte:
Dr. med. Helmut Bender
Susanne Krauthelm
Sergej Tarasov

C030 Osterburken

Ambulante Herzgruppe

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 15.09.2021 bis 15.12.2021,
17:45 - 18:45 Uhr, 13 Termine
Baulandhalle, 80,00 Euro
Betreuende Ärzte:
Dr. med. Marie Catherine Brümmer
Vusal Mansimov
Dr. med. Christian Nafz
Sergej Tarasov

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

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



C031 Osterburken

Cardiofit

Herz-Kreislauf-Training

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport

Mittwoch, 15.09.2021 bis 15.12.2021,

16:30 - 17:30 Uhr, 13 Termine

Baulandhalle

64,00 Euro

Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

C040 Walldürn

Ambulante Herzgruppe

Kristine Reinhard, Übungsleiterin Reha- und Herzsport

Dienstag, 14.09.2021 bis 14.12.2021,

20:00 - 21:00 Uhr, 13 Termine

Frankenlandschule, Sporthalle

80,00 Euro

Betreuende Ärzte:

Anastasia Burgardt

Dr. med. Achim Eirich

Dr. med. Michael Haberbeck

Oliver Hopf

Dr. med. Valentin Hoß

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

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 Buchen

Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV

Montag, 20.09.2021 bis 06.12.2021,

18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum,

Wilhelmstraße

82,00 Euro

C102 Buchen

Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV

Montag, 20.09.2021 bis 06.12.2021,

20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine

Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum,

Wilhelmstraße

82,00 Euro

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben.

C103 Buchen

Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV

Dienstag, 21.09.2021 bis 07.12.2021,

16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine

Wimpina-Grundschule,

Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum

82,00 Euro

C104 Buchen

Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV

Dienstag, 21.09.2021 bis 07.12.2021,

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Wimpina-Grundschule,

Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum

82,00 Euro

Förderung durch die Krankenkassen

Unser vhs-Programm bietet Ihnen ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Gesundheitsangebotes weiter. Wir sind den hohen Qualitätsstandards unseres vhs-Verbandes verpflichtet. Eine **vhs-Teilnahmebescheinigung** stellen wir Ihnen gern aus, wenn Sie an mindestens 80% des Kurses teilgenommen haben.

Die Teilnahme an vhs-Gesundheitskursen kann von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme danach gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse nach eigenen Kriterien. Deshalb bitten wir Sie, sich direkt an Ihre Krankenkasse zu wenden. Die Datenbanken der Krankenkassen werden von uns nicht pauschal bedient. Dies übersteigt unsere Personalressourcen.

**C105 Buchen
Hatha Yoga**

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 21.09.2021 bis 07.12.2021,
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule,
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro

**C106 Buchen
Hatha Yoga
mit Entspannung**

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 27.09.2021 bis 06.12.2021,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro

**C108 Buchen
Hatha-Yoga
am Morgen**

Heike Scheuermann, Yoga-Lehrerin BDY / EYU
Mittwoch, 27.10.2021 bis 29.12.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro
Beginnen Sie den Tag mit Achtsamkeit.



© Foto: Heike Scheuermann

**C112 Höpfingen
Hatha Yoga**

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Dienstag, 05.10.2021 bis 14.12.2021,
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11
82,00 Euro
Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl,
Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

**C114 Osterburken
Yoga**

Indisches und Ägyptisches Yoga
Gerlinde Dorn, Yoga-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung
Freitag, 17.09.2021 bis 26.11.2021,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Realschule, Hemsbacher Str. 22, Anbau 1,
Musikraum
82,00 Euro

Suchen Sie innere Gelassenheit, körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter? Zusätzlich zum indischen Yoga flechten wir Elemente aus dem ägyptischen Yoga ein. Gedächtnisgymnastik rundet unser Programm ab, durch Überkreuzbewegungen entstehen immer wieder neue Vernetzungen und Schaltkreise im Gehirn.

**C115 Ravenstein
Hatha Yoga
mit Entspannung**

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV
Mittwoch, 29.09.2021 bis 08.12.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus
82,00 Euro
Anmeldung: Rathaus Ravenstein, Fr. Antoni,
Tel: 06297-920016, anita.antoni@ravenstein.de

**C116 Rosenberg
Hatha Yoga
mit Entspannung**

Michaela Möhn, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 27.09.2021 bis 06.12.2021,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Grundschule, Bewegungsraum, Schlosstr. 4
82,00 Euro

**C121 Walldürn
Hatha-Yoga**

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Montag, 18.10.2021 bis 13.12.2021,
18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,
Schafgasse 1
66,00 Euro
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

**C123 Walldürn
Hatha-Yoga**

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Freitag, 15.10.2021 bis 10.12.2021,
08:30 - 10:00 Uhr, 8 Termine
Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,
Schafgasse 1
66,00 Euro
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

**C124 Walldürn
Hatha-Yoga**

Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 28.09.2021 bis 07.12.2021,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Frankenlandschule, Keimstraße 22 - 24,
Filmraum
82,00 Euro
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen



© Foto: Pixabay, Pascal Kahle

C130 Buchen

Klangschalenmeditation

Entspannen – abschalten – erholen

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin
Freitag, 01.10.2021, 17:45 - 18:45 Uhr
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
10,00 Euro

Der Alltag fordert viel von uns. Diesen Belastungen müssen wir standhalten und dabei immer wieder gut auf uns selbst achten. Die Töne und Klänge der harmonisch schwingenden Klangschalen lassen den Geist zur Ruhe kommen und bewirken ein Wohlbefinden, das Entspannung und Regeneration fördert. Die Klangmeditation ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Kissen, Socken

C131 Buchen

Klangschalenmeditation

Entspannen – abschalten – erholen

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin
Freitag, 01.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
10,00 Euro

Bitte mitbringen: Kissen, Socken

C145 Buchen

Qigong

Die acht Brokate

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter
Montag, 11.10.2021 bis 06.12.2021,
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
66,00 Euro

Wir lernen die Grundsätze des Qigong Yangsheng und die 8 Brokate kennen. „Baduanjin“, die acht edlen Übungen, so wertvoll wie ein gemusterter Seidenstoff, bringen Freude und Wohlbefinden. Die Übungen sind eine seit dem Altertum in China bekannte Methode zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

C147 Buchen

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter
Freitag, 08.10.2021 bis 03.12.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine
Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum,
Wilhelmstraße
45,00 Euro

Diese langsamen, konzentrierten und sanften Bewegungsformen des Taiji-Qigong werden seit Jahrtausenden in China von Menschen jeder Altersklasse ausgeübt. Die Teilnehmenden lernen bei der Durchführung dieser Übungen, wie wichtig dabei Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit sind. Diesen Punkten kommt in Verbindung von Körperhaltungen, Vorstellungskraft und Atmung eine Schlüsselrolle zu. Qigong Yangsheng hilft dabei, mit Stress konstruktiver umzugehen und die eigene Gesundheitskompetenz zu steigern. Geeignet ist der Kurs für Menschen, die bereits Qigong Erfahrung haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

C148 Buchen

Qigong

zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin
Samstag, 20.11.2021 und 27.11.2021,
10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
49,00 Euro

Qigong, auch als chinesische Heilgymnastik bekannt, ist eine Methode, die Lebenskraft (Qi) durch Übungen (Gong) zu stärken. Verwurzelt in einer langen Tradition der chinesischen Medizin, wirken die Übungen harmonisierend auf den gesamten Organismus und stärken die Selbstheilungskräfte. Atem und Bewegung werden in Einklang gebracht und fördern Entspannung und Vitalität von Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

C150 Höpfingen

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter
Dienstag, 05.10.2021 bis 18.01.2022,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11
82,00 Euro

Wir üben die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und das Spiel der Tiere, sowie weitere Formen aus dem Lehrsystem nach Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Durch die Übungen in Theorie und Praxis werden die Inhalte direkt vermittelt und umgesetzt. Geeignet ist der Kurs für Teilnehmer, die bereits Qigong-Erfahrung haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken. Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283 220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

C160 Buchen

Taiji zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 16.10.2021 und 23.10.2021,

10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

49,00 Euro

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.

C162 Buchen

Taiji für Fortgeschrittene

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 04.12.2021, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

31,00 Euro

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

C170 Buchen

Meditation

Frauke Kühner, Übungsleiterin Prävention

Montag, 04.10.2021 bis 29.11.2021,

19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

66,00 Euro

Während der Meditationsübungen lernen die Meditierenden ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um zu erfahren, wie sie ihre Gedanken und Gefühle beobachten und steuern können. Meditation hat nichts mit Wollen, Müssen oder Leistung zu tun, sondern mit Zulassen. Sie führt mittels praktischer Übungen zur eigenen Mitte und somit zu mehr Entspannung, Neuordnung, Freude und Gelassenheit. Leichte Trainingseinheiten helfen zusätzlich, den Körper und Geist auf die Meditation vorzubereiten. Die Teilnehmenden steigern auf diese Weise ihre Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Mineralwasser

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen bei den Kursen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit unter www.vhs-buchen.de.

C175 Hardheim

Waldbaden

Natur für die Seele

Ulrike Kiesecker, zertifiz. Kursleiterin für Waldbaden

Samstag, 09.10.2021, 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Wolfsgruben-Hütte

14,00 Euro

„Baden in der Waldluft“ – so lautet die Übersetzung des japanischen „Shinrin Yoku“. Den Wald bewusst mit allen Sinnen erleben, den Duft von Nadelgehölz, Pilzen und frischem Moos einatmen und dabei Glücksmomente sammeln und die Entschleunigung genießen. Beginnend am Treffpunkt tauchen wir in das „grüne Zelt“ ein und begeben uns hinein in einen wunderschönen Mischwald. Der Rundweg führt uns in den mal dichten, mal lichten Forst, vorbei an idyllisch gelegenen Orten. Dabei begleiten uns einige Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.

Die Streckenlänge beträgt ca. 2,5 km. Bitte Getränk mitbringen und achten Sie auf wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Parken bitte nur an den ausgeschilderten Waldparkplätzen.



Foto: Ulrike Kiesecker

C180 Buchen

Autogenes Training

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin

Dienstag, 28.09.2021 bis 30.11.2021,

18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

82,00 Euro

In diesem Kurs erlernen Sie das autogene Training nach J. H. Schultz von der Grund-, über die Mittel- bis hin zur Oberstufe. 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 hilfreich gegen Erschöpfungszustände, Nervosität, innere Anspannung, Schmerzzustände und Schlaflosigkeit wirken. 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.

C190 Buchen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin

Mittwoch, 29.09.2021 bis 08.12.2021,

18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

82,00 Euro

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. Es ist das am besten wissenschaftlich untersuchte Entspannungsverfahren, dessen Wirkung belegt werden konnte. 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.

C200 Buchen

Innere Stärke dank Resilienz



Krisen meistern und gestärkt daraus hervorgehen

8-Wochen-Online-Selbstlernkurs

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz

Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

jederzeit im Semester möglich
online

149,00 Euro

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Sie hilft uns aktiv mit Veränderungen umzugehen, anstatt sie zu verteideln und aufzugeben. Und das Beste ist, psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs werden die 7 Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert.

Der Kurs umfasst 8 Module mit jeweils einer Stunde Bearbeitungszeit. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min.), einer geführten Meditation (ca. 10 Min.) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten viele Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.



© Foto: Pixabay

C230 Buchen

Pilates

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 14.09.2021 bis 30.11.2021,

18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum

56,00 Euro

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C232 Buchen

Pilates

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 14.09.2021 bis 30.11.2021,

19:45 - 20:45 Uhr, 10 Termine

Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3, Gymnastikraum

56,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C234 Adelsheim

Pilates

Christine Ott, Aerobic-Trainerin

Mittwoch, 06.10.2021 bis 15.12.2021,

20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Martin-von-Adelsheim-Schule, Obere Eckenbergstr. 1

56,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pilates-Ball, Flexi-Stab, Matte. Anmeldung: Hr. Trumpp, Tel. 06291-7905, guenter.trumpp@t-online.de

C236 Seckach

Pilates

für Anfänger

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 23.09.2021 bis 16.12.2021,

19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine

Kursort wird bekannt gegeben

68,00 Euro

Anhand praktischer Übungen erlernen Sie schrittweise die Grundlagen und Prinzipien des Pilates-Trainings, entwickelt von dem deutsch-amerikanischen Körpertrainer Joseph 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.“ Unsere professionelle Kursleitung gibt jedem Einzelnen Hilfestellung, um Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung gezielt zu trainieren. Der Kurs kann auf diesem Wege die Körperwahrnehmung verbessern und die physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C237 Seckach

Pilates

für Fortgeschrittene

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 23.09.2021 bis 16.12.2021,

20:05 - 21:05 Uhr, 12 Termine

Kursort wird bekannt gegeben

68,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C244 Buchen

Fit und entspannt

Outdoor-Workout

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin

Dienstag, 14.09.2021 bis 05.10.2021,

17:30 - 18:30 Uhr, 4 Termine

Buchen, Treffpunkt Waldschwimmbad

23,00 Euro

Dieses ganzheitlich ausgewogene Trainingskonzept, bei dem Kardiotraining und Muskelaufbau an der frischen Luft im Mittelpunkt stehen, macht Spaß und hält fit. Durch ein spezielles Belastungsgefüge aus unterschiedlichen Trainingsmethoden (wie z.B. aus der funktionellen Gymnastik, Faszientraining und Tabata) kann der Körper wieder in sein Gleichgewicht, sowohl was den gesamten Bewegungsapparat als auch das Herzkreislaufsystem angeht, gebracht werden. Ein Trainingskonzept, das neben der Erhaltung der allgemeinen Fitness gleichermaßen als Präventionsmaßnahme im Gesundheitssport eingestuft werden kann. Das Programm ist für Neueinsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

C245 Buchen **Fit und entspannt** **in die Woche**

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin
Montag, 11.10.2021 bis 20.12.2021,
09:30 - 10:30 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
56,00 Euro

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.

C248 Walldürn **Rückenfit**

Kristine Reinhard, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Dienstag, 05.10.2021 bis 14.12.2021,
18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Frankenlandschule, Sporthalle
56,00 Euro

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.

C249 Walldürn **Body Workout** **Ganzkörpertraining**

Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 06.10.2021 bis 15.12.2021,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Frankenlandschule, Sporthalle
56,00 Euro

In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Tanz und Übungen zur Muskelkräftigung. In einer abwechslungsreichen Trainingseinheit erwerben Sie grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Neue Stärke, verbesserte Beweglichkeit und intensive Kräftigung der Muskeln sind die erklärten Ziele unserer Trainerin.

C250 Osterburken **Muskeltraining mit dem Flexi-Stab** **Einsteiger/innen und Fortgeschrittene**

Doris Schäfer, Sportlehrerin
Freitag, 24.09.2021 bis 15.10.2021,
10:15 - 11:15 Uhr, 3 Termine
Alte Schule, Turmstr. 25
24,00 Euro + 2,00 Euro Leihgebühr je Termin
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.
Bitte mitbringen: Getränk, großes Handtuch, Flexi-Stab falls vorhanden

C260 Osterburken **Aqua-Fitness**

Doris Schäfer, Sportlehrerin
Beginn wird bekannt gegeben,
Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr, 9 Termine
Ganztagsgymnasium, Hemsbacher Str. 24,
Schwimmbad
63,00 Euro

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.

C262 Seckach **Aqua-Fitness** **im Flachwasser**

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Sonntag, 26.09.2021 bis 19.12.2021,
19:50 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Hallenbad, Schulstr. 3
79,00 Euro

Dieses Training eignet sich besonders gut für den Einstieg und für Nichtschwimmer. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke optimal entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Nach kurzer Zeit wird sich Ihre körperliche Fitness verbessern, denn auch das Herz-Kreislauf-System wird angesprochen, der Stoffwechsel angeregt und es macht einfach viel Spaß, in der Gruppe zu trainieren. Das 31 Grad warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.



© Foto: Pixabay, trancos88

**C264 Seckach
Aqua-Power
im Tiefwasser**

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Sonntag, 26.09.2021 bis 19.12.2021,
21:00 - 22:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad, Schulstr. 3
79,00 Euro

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.

**Wintersport-Tag am Feldberg
in Kooperation mit der Outdoor- und
Schneesportschule Black Forest Magic
Feldberg/Freiburg, zertifizierte DSLV-
Profi-Skischule**

Zu den folgenden Angeboten können sich auch Familien anmelden, die unterschiedliche Interessen haben und verschiedene Kurse buchen möchten. Alle Kurse finden zur gleichen Zeit statt. Eigenanreise mit ÖPNV oder PKW notwendig.

Die Teilnehmenden werden von der Skischule zwei Tage vor Kursbeginn angerufen oder per Mail angeschrieben und über den Ablauf informiert. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn keine Info erhalten, dann rufen Sie bitte direkt bei der Skischule an unter 07664 6137700. Bei Schneemangel findet die Veranstaltung verbindlich am Ersatztermin statt. Der Rücktritt ist bis 6 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt oder Fernbleiben von der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



Profi-Schule
Deutscher
Skilehrerverband

**C350 Buchen
Schneeschuh-Wanderung
ab 14 Jahren**

Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer DSLV
Samstag, 29.01.2022
verbindl. Ersatztermin: 12.02.2022
Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr
Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
39,00 Euro

Auf schönen Waldpfaden durch die verschneiten Berglandschaften lässt sich das Gefühl von Ruhe neu erleben. Diese Streifzüge durch die Natur dauern drei Stunden. In der Mittagspause erwartet Sie ein Vesper in einer heimeligen Berghütte. Die Leih-Ausrüstung ist im Preis enthalten (Schneeschuhe, Stöcke).

Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe, Mütze und Handschuhe mit sowie Geld für das Vesper.

**C351 Buchen
Schneeschuh-Wanderung
ab 14 Jahren**

Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer DSLV
Samstag, 12.02.2022
verbindl. Ersatztermin: 12.03.2022
Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr
Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
39,00 Euro

Die Leih-Ausrüstung ist im Preis enthalten (Schneeschuhe, Stöcke). Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe, Mütze und Handschuhe mit sowie Geld für das Vesper.

vhs-Geschenkgutschein
Verschenken Sie Bildung
Info unter Tel. 06281 557930

C352 Buchen

Klassischer Ski-Langlauf für Einsteiger/innen ab 14 Jahren

Thomas Bühler, geprüfter Ski-
und Snowboardlehrer DSLV

Samstag, 29.01.2022

verbindl. Ersatztermin: 12.02.2022

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr

Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
49,00 Euro

Skilanglauf trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit macht Skilanglauf zu einem idealen Gesundheitssport. Gezeigt werden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Der Kurs dauert 3 Stunden.

Die komplette Langlaufausrüstung (Ski-Schuhe, Langlaufski und -stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 19,00 Euro vor Ort geliehen werden.

C353 Buchen

Klassischer Ski-Langlauf für Einsteiger/innen ab 14 Jahren

Thomas Bühler, geprüfter Ski-
und Snowboardlehrer DSLV

Samstag, 12.02.2022

verbindl. Ersatztermin: 12.03.2022

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr

Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
49,00 Euro

Die komplette Langlaufausrüstung (Ski-Schuhe, Langlaufski und -stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 19,00 Euro vor Ort geliehen werden.

Snowboard- und Ski-Kurs für Einsteiger/innen

der Unterricht findet in Gruppen von max. 8 Personen statt

- Kinder von 8 bis 12 Jahren (Ganztagsbetreuung);
 - Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, beide Altersgruppen für Einsteiger/innen, .
- Günstige Lift-Punktekarten werden vor Ort gekauft.

C354 Buchen

Snowboard-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski-
und Snowboardlehrer DSLV

Samstag, 29.01.2022

verbindl. Ersatztermin: 12.02.2022

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr

Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Snowboard und Leihschuhe für 19,00 Euro, Barzahlung).

C355 Buchen

Snowboard-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski-
und Snowboardlehrer DSLV

Samstag, 12.02.2022

verbindl. Ersatztermin: 12.03.2022

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr

Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Snowboard und Leihschuhe für 19,00 Euro, Barzahlung).

C356 Buchen

Ski-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski-
und Snowboardlehrer DSLV

Samstag, 29.01.2022

verbindl. Ersatztermin: 12.02.2022

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr

Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Ski, Stöcke und Leihschuhe für 19,00 Euro, Barzahlung).

C357 Buchen

Ski-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski-
und Snowboardlehrer DSLV

Samstag, 12.02.2022

verbindl. Ersatztermin: 12.03.2022

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 12.30 Uhr

Feldberg, an der Skischule Black Forest Magic
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Ski, Stöcke und Leihschuhe für 19,00 Euro, Barzahlung).



Foto: Pixabay, Hans Braxmeier

C400 Buchen
Basenfasten
für den Einstieg

Kristina Hahn, Heilpraktikerin
 Dienstag, 28.09.2021 bis 12.10.2021,
 18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine
 vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
 Entspannungsraum Morgensonne
 38,00 Euro inkl. Getränk

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegendes Wissen über das Basenfasten als eine milde und alltagstaugliche Form des Fastens. Es wird vermittelt, welche Lebensmittel geeignet sind, um diesen gesunden Ernährungsstil während der Fastenzeit praktizieren zu können. Genossen werden dürfen zum Beispiel frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Sprossen, Kräuter, Wasser und Kräutertees. Auf tierische Lebensmittel beispielsweise, Getreideprodukte, Süßes und Alkohol sollte hingegen verzichtet werden. Durch eine rein basische Ernährung entgiftet und entsäuert unser Körper optimal, wodurch Sie ein verbessertes Wohlbefinden erlangen. Das Basenfasten ist für Fasteneinsteiger sehr gut geeignet. Der erste Termin findet in Form eines Infoabends statt, danach beginnt die gemeinsame Fastenzeit.

C501 Buchen
Bayerisch-fränkische
Küchenschätze entdecken

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
 Freitag, 15.10.2021, 18:30 - 22:30 Uhr
 Abt-Bessel-Realschule,
 Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
 16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.
 8,00 Euro

Die fränkische Küche ist vielseitig und deftig. Wie bei allen traditionellen regionalen Küchen ist sie von Produkten geprägt, die Wald, Wiesen, Flüsse und Seen saisonal hergeben. Begeben wir uns auf Entdeckungsreise und freuen uns auf das gemeinsame Zubereiten und Genießen der fränkischen Regionalküche – praktische Tipps inklusive.

C510 Höpfingen
Schätze der Bistroküche
Genießen wie in Frankreich

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
 Donnerstag, 21.10.2021, 18:30 - 22:30 Uhr
 Schule, Lehrküche, 16,00 Euro + Umlage
 für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Unkompliziert, schnell, aber dennoch raffiniert, so lassen sich die typischen Gerichte der kleinen französischen Restaurants beschreiben. Diese wunderbare Bistrokultur ehrt das Simple und Bodenständige, rückt beste und unverfälschte Produkte ins Zentrum und lädt zum spontanen und geselligem Genießen ein. Küchentipps runden die Zubereitung ab. Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283 220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

C511 Höpfingen
Raffiniertes für Weihnachten
und Silvester

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
 Donnerstag, 18.11.2021, 18:30 - 22:30 Uhr
 Schule, Lehrküche, 16,00 Euro + Umlage
 für Lebensmittel ca. 10,00 Euro

Lust auf kleine Happen, feine Zwischengerichte, raffiniertes Hauptgericht und ein krönendes Dessert? Der Gourmet-Gabentisch ist reich gedeckt und wartet auf das gemeinsame Zubereiten und Genießen – praktische Tipps inklusive.

Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283 220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de



Foto: Pixabay, Ulrike Leone



Kulinarische Reise
 Zusammen isst man weniger allein

Kulinarische Reise
Zusammen isst man weniger allein

Die Kulinarische Reise startete im Frühjahr 2021, als Reisen fast unmöglich war. Nun starten virtuelle Gruppen erneut zum gemeinsamen Schlemmen! Die Köchinnen und Köche kommen über Zoom direkt in Ihre Küche. Sie können dort allein oder zusammen mit Familie oder Freunden unter Anleitung mit kochen. Wer mag, aktiviert Kamera und Mikro und tritt in einen Dialog mit den Kursleitenden und den Mitkochenden. Der Austausch und der Spaß beim Ausprobieren sind mindestens ebenso wichtig wie die Anleitungen und Hintergrundinformationen.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt. Den Zugangslink zum Video-Kursraum sowie die Einkaufsliste erhalten Sie ein paar Tage vor Kursbeginn. Dort finden Sie auch Hinweise darauf, was Sie schon im Vorfeld vorbereiten sollten. Wir freuen uns darauf, Sie schon 30 Minuten vor Beginn (17:30 Uhr) zu begrüßen, um ein bisschen zu plaudern, anzustoßen und einander kennenzulernen. Das eigentliche Kochevent beginnt dann um 18 Uhr.

Blieben Sie in Kontakt! Melden Sie sich mit dem Kurscode **kulinarische-reise@vernetzt.vhs.cloud** auf der Lernplattform der Volkshochschulen an. Dort finden Sie nach jeder Reise alle Rezepte als PDF und haben darüber hinaus die Möglichkeit, sich mit den netten „Mitreisenden“ noch weiter auszutauschen.



Kulinarische Reise

Zusammen isst man weniger allein



C520 Buchen

Klassiker mit Linsen

Kulinarische Reise online

Reiseleiterin Dorothea Brasch-Duffner (vhs Lahr)

Montag, 25.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
online

15,00 Euro Anmeldeschluss: 21.10.2021

Sie sind vielseitig und lassen sich ganz unkompliziert zubereiten. Linsen sollten viel häufiger auf den Tisch kommen: als Vorspeise, Salat oder frittiert. Die gute Kombination der Nährstoffe macht sie unverzichtbar.

C521 Buchen

Karibisches Menü mit Fisch und Süßkartoffeln

Kulinarische Reise online

Reiseleiterin Joanna Sanchez-Astacio (vhs Straubing)

Donnerstag, 28.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
online

15,00 Euro Anmeldeschluss: 26.10.2021

Wir verwöhnen uns mit einem schnellen dreigängigen Menü, das in der Dominikanischen Republik aus typischen Zutaten der Region gekocht wird: Scampi-Salat, Fisch mit Kokosauce auf Reis und als Nachspeise einen Süßkartoffelkuchen.

C523 Buchen

Küche aus Jerusalem

Kulinarische Reise online

Reiseleiterin Angela Cristina Hering (vhs Nürtingen)

Dienstag, 30.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
online

15,00 Euro Anmeldeschluss: 26.11.2021

Jerusalem - eine Stadt unterschiedlicher Kulturen und Religionen, deren Traditionen, Künste und Genüsse sich hier zu zahlreichen Geschmacksrichtungen und Gerichten mischen: Tahini, Kardamom, Granatapfel, getrocknete Früchte, Nüsse und Samen, sowie vielfältige Kreationen an Gewürzen bilden dabei den einmaligen Charakter dieser Region. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen!

C524 Buchen

Wild – ein klassischer Abend

Kulinarische Reise online

Reiseleiterin Fabian Heinert (vhs Leipzig)

Donnerstag, 16.12.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
online

15,00 Euro Anmeldeschluss: 14.12.2021

Wildgerichte zählen zu den besonderen kulinarischen Erlebnissen in der Küche. Nicht nur zur Weihnachtszeit steht Wild aus heimischen Wäldern bei den Köchen hoch im Kurs. Heimisches Wildbret ist eine kulinarische Köstlichkeit - reich an Mineralstoffen, Proteinen und Vitaminen. Es ist besonders fettarm und leicht verdaulich. Die Zubereitung von Wildfleisch ist gar nicht schwer. In diesem Kochkurs werden wir ein raffiniertes Wildgericht mit passenden Beilagen und einem Dessert zubereiten. Lassen Sie sich überraschen.

C525 Buchen

Verwegen veganes Weihnachten

Kulinarische Reise online

Reiseleiterin Christin Maiwald (vhs Leipzig)

Dienstag, 21.12.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
online

15,00 Euro Anmeldeschluss: 17.12.2021

Wir kochen zusammen aus frischen, saisonalen und rein pflanzlichen Zutaten ein leckeres und gesundes Weihnachtsgeschicht, das Ihre Festtafel bereichern wird. Dabei soll weitestgehend auf hochverarbeitete Fertigprodukte verzichtet werden. Egal, ob Sie schon lange vegan leben und neue Inspirationen suchen oder ob Sie Ihr kulinarisches Spektrum erweitern möchten, Sie werden sehen, dass vegane Ernährung keine Einschränkung, sondern eine Bereicherung des Speiseplans ist.

C526 Buchen

Ein persisches Neujahrsgericht

Kulinarische Reise online

Reiseleiter Elham Jamshidipour (vhs Leipzig)

Donnerstag, 20.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
online

15,00 Euro Anmeldeschluss: 18.01.2022

„Nuschejan“ heißt auf Persisch „Guten Appetit“ – und den werden Sie hoffentlich ebenso mitbringen, wie die Neugier auf eine der faszinierendsten Küchen des Orients. Denn speziell die persische Küche, beheimatet zwischen dem Vorderen Orient und Asien, zeichnet sich durch eine hohe Vielfalt aus, vereint sie doch orientalische, asiatische und indische Einflüsse, ohne dabei jedoch eine allzu starke exotische Schärfe aufzuweisen. In dem Kurs haben Sie die Möglichkeit die Zubereitung eines klassischen persischen Neujahrsgerichtes mit passenden Beilagen zu erlernen und anschließend in einem gemütlichen Ausklang gemeinsam zu verzehren.