

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/ Ustd.	Info Seite
III. GESUNDHEIT: ERNÄHRUNG				
32.02	Idealgewicht ohne Hungerkur (59/54 €), Frau Glatz - Raum 1	Fr 02.03., 18.00	3/9	16
32.03	Brot, Brötchen und Co. aus der Naturküche (48 €), Frau Glatz – Raum 1	Mi 18.04., 09.00	4/16	16
32.04	Essen Sie sich gesund und vital (38/35€), Frau Schneider, Raum 2	Fr 23.03., 10.00	4/8	17
32.05	Baby- und Kleinkinderernährung – gesund und preiswert (50/45 €), Frau Glatz – Raum 1	Di 13.03., 09.00	3/9	17
32.06	Vegetarische Brotaufstriche - Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren (10 €), Frau Glatz - Raum 1	Di 03.07., 10.00	2/4	17

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

32.02 Idealgewicht ohne Hungerkur

Haben auch Sie die Erfahrung gemacht, dass der Erfolg einer Diät nicht lange anhält und Sie todunglücklich sind, wenn die Waage Ihnen die Bekanntschaft mit neuen Pfunden anzeigt? Die hier angebotene Ernährungsform ist eine hervorragende Methode, dauerhaft das richtige Gewicht zu sichern und die Leistungsfähigkeit erhöht. Mehr darüber erfahren Sie in Theorie und Praxis.

32.03 Brot, Brötchen und Co. aus der Naturküche

Lassen Sie sich auf das wunderbare Abenteuer ein, Ihr eigenes Brot zu backen. So wissen Sie auch, dass keine Zusatzstoffe darin enthalten sind und schenken sich selbst ein Stück gesunde Ernährung.

32.04 Essen Sie sich gesund und vital

Falsches Essen und Trinken, das heißt zu viele Kalorien, zu viel an tierischem Fett, Eiweiß, Zucker und Salz, zu viele Zusatz- und Schadstoffe und zu viel Alkohol sind häufig die Ursache von Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht u. a..

Diese Tatsache müsste jedem zu denken geben. Einsicht und Vernunft sollten dazu führen, nach richtiger Ernährung zu streben. Viele Belastungen, denen wir heute in unserem Alltag begegnen, kann man mit einem vernünftigen Verhalten ausgleichen. Insbesondere mit einer gesunden Ernährung. Eine vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung ist von fundamentaler Bedeutung für die normale Entwicklung, für die Beibehaltung eines normalen Körpergewichts sowie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen. Eine gesundheitsförderliche Ernährung und ein körperlich aktiver Lebensstil sind notwendige Voraussetzungen für die langfristige Erhaltung der Gesundheit sowie für ein langes, selbst bestimmtes Leben.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit Spaß und Genuss, ihrem Ernährungstyp angepasst, gesund und vollwertig ernähren können. Der Kurs beinhaltet im letzten Teil eine Verkostung, außerdem bekommen Sie schriftliches Material und Rezepte.

32.05 Baby- und Kleinkinderernährung - gesund und preiswert

Sie möchten Ihrem Baby und Kleinkind eine gesunde Ernährung ohne Zucker und Zusatzstoffe anbieten? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Baby bzw. Kleinkind gesund und preiswert ernähren können. Neben der Vermittlung von wichtigem theoretischem Grundwissen steht die Zubereitung von einfachen, schmackhaften Mahlzeiten, die jedes Kind - und auch die Erwachsenen - neugierig machen.

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

32.06 Vegetarische Brotaufstriche Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs werden leckere und preiswerte Brotaufstriche zubereitet. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben künftig selbst mit diesen Köstlichkeiten. Alle Brotaufstriche sind auch für Allergiker geeignet! Der Kurs findet am Dienstag, 03. und Donnerstag, 6. Juli jeweils in der Zeit von 10.00 bis 11.30 Uhr statt.

Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:

VHS Illingen e.V.

Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler

Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr

Telefon: 06825/404 230, E-mail: vhs@illingen.de