

Gesundheitspflege

Mo, 23.11.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Basiswissen für Frauen: Der weibliche Zyklus als Superpower (Workshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-30412

Scarlett Schmidt

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 12,80 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 10,- €

Gebühr ab 10 Personen: 8,40 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwen-gasse 1

Anmeldung bis spätestens 13.11.2026

Der weibliche Zyklus ist keine Einschränkung - er ist eine Superpower. In jeder Phase stehen Ihnen unterschiedliche Stärken zur Verfügung: mal mehr Fokus, mal mehr Kreativität, mal mehr Intuition oder Regenerationskraft. Wer diese natürlichen Rhythmen versteht, kann sie gezielt nutzen - im Alltag, im Beruf und für das eigene Wohlbefinden.

Kursinhalt

Die Hormone & den weiblichen Zyklus besser verstehen

Die Zyklusphasen und ihre jeweiligen Superkräfte kennenlernen

Konkrete Strategien für Energie, Fokus und Balance

Tipps zum Thema Ernährung, Menstruation & Alltagsgestaltung während der verschiedenen Zyklusphasen

Dieser Kurs richtete sich ausschließlich an Frauen.

Mo, 07.12.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Zyklische Ernährung (Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-30414

Scarlett Schmidt

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 12,80 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 9,06 €

Gebühr ab 10 Personen: 6,93 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwen-gasse 1

Anmeldung bis spätestens 04.12.2026

Sie fühlen sich oft müde, sind gestresst, haben Blähungen, Energieliefs, Hautunreinheiten, Heißhungerattacken oder Gelüste?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Sie lernen, wie sich Ihre Ernährungsbedürfnisse im Laufe des Zyklus verändern, welche Nährstoffe Sie in der jeweiligen Phase besonders unterstützen und wie Sie Mahlzeiten so planen, dass Energie, Stressresistenz und Vitalität optimal im Gleichgewicht bleiben.

Praxisnahe Beispiele helfen Ihnen, die Signale Ihres Körpers zu lesen und Lebensmittel gezielt einzusetzen, um Hormone sanft zu regulieren und Ihre innere Balance zu fördern.

KURSinHALT

- Überblick über die verschiedenen Zyklusphasen und die jeweiligen Hormone
- Zyklusphasen im Fokus: Welche Nährstoffe/Nahrungsmittel unterstützen Sie wann am besten.
- Einfache Dos & Donts in Bezug auf Nahrungsmittel
- Praktische Rezeptideen und Alltagsrezepte für jede Zyklusphase

Dieser Kurs richtete sich ausschließlich an Frauen.

Essen und Trinken / Ernährung

Do, 12.11.2026 / 19.00 - 21.00 Uhr

Gesunde Ernährung - schwer oder eigentlich ganz einfach?! (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-30504

Melanie Haberstock, Ernährungsberaterin & dipl. Pflegefachfrau

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwen-gasse 1

Anmeldung bis spätestens 11.11.2026

Gebühr nicht ermäßigbar

Hier eine Tiefkühlpizza, da ein Schokoriegel - Essen im Vorbeigehen wird immer häufiger. Viele von uns möchten gesünder essen, jedoch fehlt Ihnen das Bewusstsein zur Umsetzung dazu. In diesem Kurs lernen Sie die Nährstoffe und ihre Notwendigkeit kennen. Was bewirkt eine Mangel- und Fehlernährung in unserem Körper? Welche Zusatzstoffe landen in unserem Einkaufswagen? Der Vortrag stellt Hintergrundwissen dar, um im Alltag eine bewusste Ernährung besser umsetzen zu können. Kurz gesagt, die Dozentin vermittelt Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren können, ohne Verzicht: "Du darfst!"

Do, 05.11.2026 / 18.15 - 19.45 Uhr

Ernährungsberatungskurs in der Kleingruppe mit max. 6 Personen

-> Kurs-Nr. 26/2-30505

Andrea Reich-Just, Lehrerin & Ernährungsberaterin

donnerstags, 4 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 51,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 40,- €

Gebühr ab 10 Personen: 33,60 €

Robert Schuman Realschule Waldshut, Zimmer 20

Anmeldung bis spätestens 10.11.2026

Möchten Sie sich gesund ernähren, Ihre Ernährung umstellen oder schleppen Sie einige Kilos zu viel mit sich herum und sind an zahlreichen Diäten gescheitert? In diesem Kurs analysieren wir Ihr Essverhalten und zeigen Änderungsmöglichkeiten auf. Er bietet Entscheidungshilfen bezüglich des eigenen Essverhaltens und liefert Erkenntnisse, welche Veränderungen notwendig sind, um Ihre Gesundheit zu erhalten und ernährungsbedingte Krankheiten zu vermeiden.

Di, 06.10.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

Plant Power - Vegan neu gedacht (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-30508

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 02.10.2026

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, evtl. ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Entdecken Sie kreative, aromatische vegane Gerichte ganz ohne tierische Produkte. Frisch, nachhaltig und voller Genuss - für alle, die bewusst essen, Neues entdecken und die Vielfalt der pflanzlichen Küche lieben.

Di, 20.10.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

Edle Wildküche mit Charakter (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-30509

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 16.10.2026

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, evtl. ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Kraftvolle Aromen, feine Techniken und saisonale Zutaten: In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt der Wildküche. Von der fachgerechten Vorbereitung bis zur raffinierten Zubereitung entstehen geschmackvolle Gerichte mit besonderem Charakter.

Di, 17.11.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

Kochen wie im Elsass - aus erster Hand (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-30510

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 13.11.2026

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Genussreise ins Elsass: Durch meine elsässischen Wurzeln bringe ich Ihnen die regionale Küche authentisch näher. Wir kochen typische Spezialitäten, entdecken neue Aromen und verbringen einen genussvollen Abend in entspannter Atmosphäre!

Fr, 18.12.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

Festliche Genussmomente: Ihr Weihnachtsmenü selbst kreiert (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-30511

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 15.12.2026

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 18 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Erlernen Sie die Zubereitung eines festlichen Weihnachtsmenüs und begeistern Sie Familie und Freunde in der Adventszeit mit neuen kulinarischen Ideen. Gemeinsam kreieren wir ein mehr gängiges Menü in stimmungsvoller Atmosphäre.

Do, 24.09.2026 / 17.00 - 20.00 Uhr

Koch-Event "Über den Tellerrand kochen..." Kooperationsveranstaltung mit der kirchlichen AG Diakonie & Caritas und In Via im Rahmen der Interkulturellen Woche

-> Kurs-Nr. 26/2-30530

Kirchliche AG Diakonie & Caritas

Gebühr: 9.- €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung erbeten unter m.pfeiffer@dw-hochrhein.de

"Über den Tellerrand kochen" - International kochen und essen. Frauen aus verschiedenen Ländern weihen uns in die Geheimnisse ihrer Kochkunst ein.

Prävention/Krankheit/Gesundheit

Mo, 28.09.2026 / 12.15 - 12.30 Uhr

Aktive Mittagspause: Prävention von Rückenschmerzen (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30310

Natalja Seel, Yogalehrerin (BYV), DOSB-Übungsleiterin B (Sport in der Rehabilitation) & Wellnesstherapeutin

Montag, 28.09.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 05.10.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 12.10.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 19.10.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 26.10.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 02.11.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 09.11.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 16.11.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 23.11.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Montag, 30.11.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Gebühr: 15.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 25.09.2026

Tennisball, Sportbekleidung nicht nötig

Die "Aktive Mittagspause: Prävention von Rückenschmerzen" ist ein 15 minütiges Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer*innen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Die Übungen werden teilweise im sitzen durchgeführt.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform ZOOM. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Sie können wählen, ob Sie ZOOM auf Ihrem Gerät installieren möchten (um es beispielsweise für weitere Vorträge nutzen zu können) oder ob Sie nur über Ihren Internet-Browser teilnehmen möchten. Zum ZOOM-Konferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen ein und schon kann es losgehen.

Mi, 03.03.2027 / 19.30 - 20.30 Uhr

Präventives Rückentraining: Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!

-> Kurs-Nr. 27/1-30300

Stephanie Schatz, Physiotherapeutin
mittwochs, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 82,13 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 63,47 €
Gebühr ab 10 Personen: 49,07 €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstra-
ße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 02.03.2027
Bitte Isomatte und kleines Kissen mit-
bringen.

Hat Sie der Rücken schon einmal ge-
plagt? Ich möchte Ihnen zeigen, dass
es gar nicht so schwer ist, den Alltag
rückenfreundlich zu gestalten. Die Aben-
de bestehen aus praktischen Übungen
zu rückenschonenden Bewegungsab-
läufen, Muskelaufbau zur Vermeidung
der Schmerzen sowie Stressbewältigung
durch adäquate Entspannungstechni-
ken. Sie übertragen Übungen in Ihren
(Berufs-)Alltag durch den Erwerb von
Kompetenzen und Wissen. Sie ver-
bessern durch regelmäßiges Üben Ihre
Leistungsfähigkeit.

Alle, die Lust haben, ihrem Rücken etwas
Gutes zu tun, sind herzlich willkommen.

Gesundheitspflege

Di, 16.02.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Basiswissen für Frauen: Der weibliche Zyklus als Superpow- er (Workshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-30412

Scarlett Schmidt

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 15,23 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 11,90 €
Gebühr ab 10 Personen: 10,- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwen-
gasse 1

Anmeldung bis spätestens 15.02.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Der weibliche Zyklus ist keine Einschrän-
kung - er ist eine Superpower. In jeder
Phase stehen Ihnen unterschiedliche
Stärken zur Verfügung: mal mehr Fokus,
mal mehr Kreativität, mal mehr Intuition
oder Regenerationskraft. Wer diese
natürlichen Rhythmen versteht, kann sie
gezielt nutzen - im Alltag, im Beruf und
für das eigene Wohlbefinden.

Kursinhalt

Die Hormone & den weiblichen Zyklus
besser verstehen

Die Zyklusphasen ihre jeweiligen Super-

kräfte kennenlernen

Konkrete Strategien für Energie, Fokus
und Balance

Tipps zum Thema Ernährung, Menstru-
ation & Alltagsgestaltung während der
verschiedenen Zyklusphasen

Dieser Kurs richtete sich ausschließlich
an Frauen.

Di, 13.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Mehr Balance & Wohlfühl durch zyklische Ernährung (ein Kurs für Frauen)

-> Kurs-Nr. 27/1-30414

Scarlett Schmidt

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 15,23 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 11,90 €
Gebühr ab 10 Personen: 10,- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwen-
gasse 1

Anmeldung bis spätestens 12.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Sie fühlen sich oft müde, sind gestresst,
haben Blähungen, Energietiefs, Haut-
unreinheiten, Heißhungerattacken oder
Gelüste?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige
für Sie.

Sie lernen, wie sich Ihre Ernährungsbe-
dürfnisse im Laufe des Zyklus verändern,
welche Nährstoffe Sie in der jeweiligen
Phase besonders unterstützen und wie
Sie Mahlzeiten so planen, dass Energie,
Stressresistenz und Vitalität optimal im
Gleichgewicht bleiben.

Praxisnahe Beispiele helfen Ihnen, die
Signale Ihres Körpers zu lesen und
Lebensmittel gezielt einzusetzen, um
Hormone sanft zu regulieren und Ihre
innere Balance zu fördern.

KURSinHALT

- Überblick über die verschiedenen Zy-
klusphasen und die jeweiligen Hormone
- Zyklusphasen im Fokus: Welche Nähr-
stoffe/Nahrungsmittel unterstützen Sie
wann am besten.
- Einfache Dos & Donts in Bezug auf
Nahrungsmittel

Dieser Kurs richtete sich ausschließlich
an Frauen.

Mi, 20.01.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Fit und gesund durch die Wechseljahre - Kooperations- veranstaltung mit der Kassen- ärztlichen Vereinigung Baden- Württemberg

-> Kurs-Nr. 27/1-30415

Dr. med. Birgit Steiner, Fachärztin für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich
Stadthalle Waldshut; Musiksaal 1.
Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 19.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Viele Frauen sehen den Wechseljah-
ren mit unsicheren Gefühlen entgegen.
Das Älterwerden wird ihnen bewusster,
sie befürchten geistige und körperliche
Leistungseinbußen. Doch es gibt keinen
Grund, nicht auch ab 50 noch aktiv und
in jeder Hinsicht agil zu sein. Die Wech-
seljahre bedeuten keineswegs das Ende
des Frau-Seins. Sicher, Sie können keine
Kinder mehr bekommen, das heißt die
Wechseljahre sind zwar ein biologischer
Einschnitt, aber die hormonell-bedingten
Veränderungen des Körpers führen nicht
zwangsläufig zu belastenden klimakteri-
schen Symptomen.

Sollte dies dennoch der Fall sein, so gibt
es verschiedene Wege, den körperlichen,
seelisch-sozialen und sexuellen Proble-
men in dieser Zeit zu begegnen.

Umso wichtiger ist es, einerseits das
Älterwerden als natürlich zu akzeptieren,
und andererseits selbst aktiv zu werden.
Sport und eine bewusste Lebensführung
tragen maßgeblich dazu bei. Was Sie
allerdings nicht als Schicksal hinnehmen
sollten, sind gesundheitliche Einschrän-
kungen. Die Medizin kann heutzutage
mit vielfältigen Therapiemöglichkeiten die
Beschwerden der Wechseljahre lindern
oder beheben, so dass die Leistungs-
fähigkeit und Lebensqualität erhalten
bleiben.

An diesem Abend wird ausführlich über
das Thema Wechseljahre gesprochen
und Sie werden sicherlich einiges Hilfre-
iches in Ihren Alltag mitnehmen können.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die
Möglichkeit, der Referentin Fragen zu
stellen.

Essen und Trinken / Ernährung

Di, 12.01.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Von der Auswahl bis zum perfekten Teller - Fisch & Meeresfrüchte (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30502](#)

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 08.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelposten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch die Welt der Flüsse und Meere. Entdecken Sie neue Aromen, verfeinern Sie Ihre Kochtechniken und zaubern Sie aus frischem Fisch und feinen Meeresfrüchten beeindruckende Gerichte.

Do, 22.04.2027 / 19.00 - 21.00 Uhr

Gesunde Ernährung - schwer oder eigentlich ganz einfach?! (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30503](#)

Melanie Haberstock, Ernährungsberaterin & dipl. Pflegefachfrau

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 21.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Hier eine Tiefkühlpizza, da ein Schokoriegel - Essen im Vorbeigehen wird immer häufiger. Viele von uns möchten gesünder essen, jedoch fehlt Ihnen das Bewusstsein zur Umsetzung dazu. In diesem Kurs lernen Sie die Nährstoffe und ihre Notwendigkeit kennen. Was bewirkt eine Mangel- und Fehlernährung in unserem Körper? Welche Zusatzstoffe landen in unserem Einkaufswagen? Der Vortrag stellt Hintergrundwissen dar, um im Alltag eine bewusste Ernährung besser umsetzen zu können. Kurz gesagt, die Dozentin vermittelt Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren können, ohne Verzicht: "Du darfst!"

Di, 16.02.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Die Welt der Saucen - Klassisch & kreativ (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30504](#)

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 12.02.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelposten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Lernen Sie die Kunst der Saucen kennen: von klassischen Grundsaucen bis zu modernen Variationen. Verfeinern Sie Geschmack, Textur und Technik und erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Zutaten beeindruckende Begleiter zu Fleisch, Fisch und Gemüse kreieren.

Do, 14.01.2027 / 18.15 - 19.45 Uhr

Ernährungsberatungskurs in der Kleingruppe mit max. 6 Personen

-> [Kurs-Nr. 27/1-30505](#)

Andrea Reich-Just, Lehrerin & Ernährungsberaterin

Donnerstag, 14.01.2027, 18.15 - 19.45 Uhr

Donnerstag, 21.01.2027, 18.15 - 19.45 Uhr

Donnerstag, 28.01.2027, 18.15 - 19.45 Uhr

Donnerstag, 25.02.2027, 18.15 - 19.45 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 60,93 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 47,60 €

Gebühr ab 10 Personen: 39,98 €

Robert Schuman Realschule Waldshut, Zimmer 20

Möchten Sie sich gesund ernähren, Ihre Ernährung umstellen oder schleppen Sie einige Kilos zu viel mit sich herum und sind an zahlreichen Diäten gescheitert? In diesem Kurs analysieren wir Ihr Essverhalten und zeigen Änderungsmöglichkeiten auf. Er bietet Entscheidungshilfen bezüglich des eigenen Essverhaltens und liefert Erkenntnisse, welche Veränderungen notwendig sind, um Ihre Gesundheit zu erhalten und ernährungsbedingte Krankheiten zu vermeiden.

Di, 16.03.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Osterküche mit Raffinesse (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30507](#)

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 12.03.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelposten von circa 18 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Erleben Sie genussvolle Inspiration rund um Ostern und entdecken Sie neue kulinarische Ideen. In diesem exklusiven Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein saisonales, raffiniertes Menü mit frischen Zutaten und viel Liebe zum Detail zu.

Mo, 01.02.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30508](#)

Ursula Lukas, Diätassistentin, MSc APP (Diätetik)

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 29.01.2027

Welche Rolle spielen Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung, wie kann man den Bedarf decken? Der Vortrag bezieht sich auf Kinder, Erwachsene und Senioren. Ihre Fragen sind willkommen.

Di, 11.05.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Pasta-Symphonie - Der Genusskurs (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-30510

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 07.05.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Pasta-Symphonie mit verschiedenen Saucen: Lernen Sie die Grundlagen und Raffinessen der Pasta-Küche kennen, entdecken Sie unterschiedliche Pasta-Sorten und bringen Sie mit harmonisch abgestimmten Saucen mehr Vielfalt und Genuss auf Ihren Teller.

Di, 15.06.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Praktische Schnitt- und Dekorationstechniken für Gemüse und Früchte (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-30511

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 11.06.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Erlernen Sie vielfältige Techniken zur Verarbeitung von Gemüse und Früchten - von präzisen Schnittarten über die schonende Vorbereitung bis hin zur ästhetischen Präsentation. Während des Kurses kreieren die Teilnehmenden zudem kleine Speisen, um den Hunger genussvoll zu stillen.

Di, 06.07.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Leichte Sommerküche: Salate mit knusprigen Akzenten (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-30512

Stéphane Zimmermann, Koch / Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche

Anmeldung bis spätestens 02.07.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Sommerliche Salate in vielfältigen Variationen - frisch, leicht und kreativ zubereitet. Kombiniert mit knusprigen Elementen entstehen spannende Texturen und ausgewogene Geschmackserlebnisse für warme Tage und genussvolle Momente.

Mo, 26.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Leckeres Essen mit entzündungshemmender Kost (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-30514

Ursula Lukas, Diätassistentin, MSc APP (Diätetik)

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 23.04.2027

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten es für eine gesunde Ernährung gibt, die die Grundlagen einer entzündungshemmenden Kost (anti-entzündlichen Ernährung) berücksichtigt. Das schmeckt! Machen Sie mit!

Di, 20.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Wie und was essen wir für eine gute mentale Gesundheit? (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-30513

Ursula Lukas, Diätassistentin, MSc APP (Diätetik)

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 19.04.2027

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Darm und Psyche? Was mag das Mikrobiom? Was können Sie tun? Ihre Fragen sind willkommen.