

Essen & Trinken / Ernährung

Fr, 09.10.2026 / 17.00 - 20.00 Uhr

Einfach gutes Brot backen - Backen mit Sauerteig

-> Kurs-Nr. 26/2-30500

Matthias Grossmann

Freitag, 09.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 59,73 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 46,67 €

Gebühr ab 10 Personen: 39,20 €

Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche

Anmeldung bis spätestens 07.10.2026
Gebühr inklusive Skriptkosten!

Zur Gebühr kommen Kosten für Lebensmittel und Backutensilien (Gläser, ...) von circa 5 € hinzu, welche im Kurs in bar vom Dozenten eingesammelt werden.

Ein gutes Brot benötigt nur drei Zutaten: Mehl, Wasser und Salz. Damit es bekömmlich und gesund ist, braucht es Zeit und einige Arbeitsschritte. Brot auf der Grundlage von Sauerteig schmeckt köstlich und ist lange haltbar.

Mo, 05.10.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Gesunde Ernährung im Alter (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-30503

Ursula Lukas, Diätassistentin, MSc APP (Diätetik)

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwen-gasse 1

Anmeldung bis spätestens 02.10.2026

Sie erfahren über die völlig normalen Veränderungen im Körper und welchen Einfluss dies auf die Ernährung haben kann. Sie erfahren, welche Nährstoffe im Alter besonders wichtig sind. Ihre Fragen sind willkommen!

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.

Entspannung / Stressbewältigung

Do, 01.10.2026 / 18.00 - 18.45 Uhr

After-Work-Yoga (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30115

Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- & Fitness-trainerin

donnerstags, 18.00 - 18.45 Uhr

Gebühr: 84.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 30.09.2026

Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date mit sich selbst, wie klingt das? Genau das machen wir donnerstags abends. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. Ganz easy, ganz leicht, Sie müssen nirgends mehr hinfahren und haben Ihre Yoga-Praxis trotzdem fest in Ihre Woche integriert. In den Einheiten von 45 min werden wir bewusst vom Alltag abschalten, Ihren Körper komplett durch bewegen, Ihre Körperhaltung und -spannung verbessern, Ihre Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

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.

Bewegung / Fitness

Do, 01.10.2026 / 19.00 - 19.45 Uhr

Workout - Get In Shape (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30216

Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- & Fitness-trainerin

donnerstags, 19.00 - 19.45 Uhr

Gebühr: 84,- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 30.09.2026

Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

Sie möchten gezielt Ihre allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann sind Sie in diesem Online-Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 Minuten 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. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

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.

Prävention / Krankheit & Gesundheit

Mi, 21.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Webinar - gesund und digital - Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft

-> Kurs-Nr. 26/2-O30392

vhs Baden-Württemberg
Eintritt frei
70771

Online-Vortrag Webinar-Reihe "gesund und digital"
Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft - Prävention stärken und Gesundheit fördern

Referent: BIOPRO Baden-Württemberg
Ob Gesundheits-Apps, digitale Coachings oder smarte Messsysteme - neue Technologien eröffnen vielfältige Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Digitale Lösungen können helfen, Krankheiten vorzubeugen, gesunde Gewohnheiten zu fördern und den Zugang zu Gesundheitsangeboten zu erleichtern.

Die Expertinnen und Experten der BIOPRO Baden-Württemberg zeigen, wie innovative Anwendungen die Prävention unterstützen, welche Chancen sich im Alltag bieten und worauf man bei der Nutzung achten sollte. Ein informativer Einblick in die digitale Gesundheitsvorsorge von heute und morgen.

Kursleitung: BIOPRO
Veranstaltungsort: 70771

Ausführende vhs: vhs Baden-Württemberg

Essen & Trinken / Ernährung

Do, 15.10.2026 / 18.00 - 20.30 Uhr

Speiseplan Workshop - Zyklusgerecht essen - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30505

Annkatrin Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 30,- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 14.10.2026

Leiden Sie unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während Ihres Zyklus - und haben das Gefühl, dass Ihre Ernährung das Ganze noch verstärkt? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt an Ihren Zyklus anpassen können, um sich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen.

Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie:

- endlich einen klaren Plan für Ihre Ernährung haben möchten
- lernen wollen, wie Sie Ihren eigenen individuellen Speiseplan erstellen - mit hilfreichen Inspirationen und Rezeptideen
- wissen möchten, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel Sie in den verschiedenen Zyklusphasen optimal unterstützen können
- Lust auf Austausch mit anderen Frauen haben, die die gleichen Herausforderungen kennen

Das erwartet Sie:

- wertvolles Wissen über Zyklusgerechte Ernährung - mit alltagstauglichen Gerichten
- eine Speiseplan-Vorlage zum Ausfüllen und Ausdrucken für zuhause
- Ihren eigenen, fertig ausgefüllten Speiseplan, den Sie sofort umsetzen können
- inspirierender Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen direkt an mich zu stellen

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.

Do, 22.10.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Protein Power - Mehr Stärke für den Körper - (Onlineworkshop) **-> Kurs-Nr. 26/2-O30506**

Annkatriin Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 21.10.2026

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler:innen - sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn Sie Gewicht verlieren möchten, sollten Sie diesem Thema unbedingt Ihre Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Workshop lernen Sie:
wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht
welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt
einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen
leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag

Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

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.