

## **Fleisch für den leichten Genuss**

Fleisch ist schädlich und macht dick – diese Aussage wollen wir an diesem Kursabend widerlegen und gemeinsam Gerichte zubereiten, bei denen gesunde und fettbewusste Ernährung im Vordergrund steht. Dazu gibt es praktische Einkaufs- und Zubereitungstipps.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auch mit Fleisch bewusst und gesund ernähren möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter, Geschirrtuch

Leitung: Wolfgang Winter

Mittwoch, 21.02.18, 19.00 - 22.00 Uhr

Obertheres / Schule

€ 10,00 (und Materialkosten)

Anmeldung: Volkshochschule Theres, Tel. (0 95 21) 95 38 18 oder vhs-hassberge.de

## **Diabetes und Fußpflege**

Aus den Augen, aus dem Sinn? Könnte man glauben. Manche Menschen mit Diabetes wissen gar nicht, dass sie ein erhöhtes Risiko für Fußprobleme haben. Die meisten Fälle ließen sich aber durch die passende Pflege verhindern. Der Vortrag gibt Tipps und Tricks sowie Hintergrundwissen, um möglichen Komplikationen vorzubeugen. Auch Menschen ohne Diabetes profitieren davon und sind recht herzlich eingeladen.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Stettfeld

Leitung: Diana Kerzinger

Di., 06.03.18, 15.00 Uhr

Stettfeld / Pfarrsaal

kostenfrei

## **Lust auf gesundes Kochen?**

Sie möchten Ihr Gewicht halten oder etwas schlanker werden? Sie müssen bei der Ernährung erhöhte Blutzuckerwerte oder Diabetes berücksichtigen? Dann ist dieser Kochabend das Richtige für Sie. Wir erproben Rezepte für leckere Gerichte (Vorspeisen, Hauptspeisen mit und ohne Fleisch, Dessert) die fett- und energiebewusst ausgewählt sind. Die Kursleiterin ist Diätassistentin an den Haßberg – Kliniken.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Getränke.

Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt.

Leitung: Gisela Gutjahr

Dienstag, 13.03.18, 19.00 – 22.00 Uhr

Hofheim / Grundschule

€ 10,00 (und Materialkosten)

Anmeldung: Volkshochschule Hofheim, Tel. (0 95 23) 78 07

### **Mythos Ernährung – müssen Diäten sein?**

In Zusammenarbeit mit den Haßbergkliniken, Haus Haßfurt

Diana Kerzinger (Diabetesberaterin DDG, MVZ Haßfurt)

Mo., 19.03.18, 18.30 Uhr

Oberschleichach / UBiZ

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

### **Reise nach Fernost**

Um die Küche Asiens geht es an diesem Abend. Lassen Sie sich von Aromen und Gewürzen verzaubern und tauchen Sie ein in ein spannendes Geschmackserlebnis ein. Dazu gibt es praktische Einkaufs- und Zubereitungstipps.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die Küche Asiens begeistern oder Neues ausprobieren möchten. Die Rezepte eignen sich auf für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter, Geschirrtuch

Leitung: Wolfgang Winter

Donnerstag, 22.03.18, 19.00 - 22.00 Uhr

Eltmann / Mittelschule, Küche

€ 10,00 (und Materialkosten)

Anmeldung: Volkshochschule Eltmann, Tel. (0 95 22) 89 97 0 oder vhs-hassberge.de

Do., 12.04.18, 18.30 - 21.30 Uhr

Untersteinbach / Schule

€ 12,00 (und Materialkosten)

Anmeldung: Volkshochschule Rauhenebrach, Tel. (0 95 54) 92 21-0

## **Brainwalking - Trimm dich für den Kopf, Bewegung für den Körper**

Unser Gehirn nimmt ständig wahr, verarbeitet immer, denkt ununterbrochen, steuert kontinuierlich, entscheidet permanent und merkt dauerhaft. Gleichzeitig legen wir jeden Tag mehrere Kilometer zurück. Warum also nicht beides miteinander verbinden?

Brainwalking ist eine Methode, bei der leichte körperliche Aktivität (Walking) mit Denkanstößen für das Gehirn (Brain) kombiniert werden. Körper und Geist werden zeitgleich eingesetzt, gefordert und gefördert. Durch die Bewegung im Freien wird das Gehirn zusätzlich mit Sauerstoff versorgt und ist deshalb besonders leistungsstark. Auf dem Fußweg (ca. 2 km) werden immer wieder Anregungen zu lustigen Spielen und Übungen gegeben. Neben der Ausdauer werden so fast unbemerkt auch die geistigen Fertigkeiten trainiert.

Brainwalking richtet sich an alle Altersgruppen und wird bei jedem Wetter durchgeführt.

Mitzubringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränke

Leitung: Claudia Heil

Freitag, 16.03.18, 16.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Eltmann / ritz

€ 5,00

Anmeldung: Volkshochschule Eltmann, Tel. (0 95 22) 8 99 70 oder vhs-hassberge.de

Freitag 27.04.18, 17.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Breitbrunn / Kreuzweg

€ 5,00

Anmeldung: Volkshochschule Breitbrunn, Tel. (0 95 36) 6 81 oder vhs-hassberge.de

Freitag 04.05.18, 17.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Tretzendorf / Rathaus, Rathausstr. 25

€ 5,00

Anmeldung: Volkshochschule Oberaurach, Tel. (0 95 29) 12 49 oder vhs-hassberge.de

## **Nordic Walking**

Nordic Walking ist eine ideale Ausdauersportart, um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse, hier sind Sie mit viel Spaß in der Gruppe unterwegs.

Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt.

Mitzubringen: Geeignete Laufschuhe, Nordic Walking Stöcke (keine Wanderstöcke), wettergemäße Kleidung, Getränke.

Leitung: Eva Hußlein-Krautwurst

Montag 09.04.18, 4x, 18.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Wülflingen / Parkplatz im Wässernachtal

€ 16,00

Anmeldung: Volkshochschule Theres, Tel. (0 95 21) 95 38 18 oder [vhs-hassberge.de](http://vhs-hassberge.de)