



Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Landkreis Kusel

Ein Gemeinschaftsprojekt:



01.332 Zumba Gold im Stuhl Fitness im Sitzen

Zumba®-Gold im Sitzen ist die einfachste Form von ZUMBA®. Ein Sport- und Fitnessprogramm, das Teilnehmende mit Gelenk- und Gehproblemen und ältere Erwachsene entwickelt wurde.

Es bietet eine Ganzkörper-Kräftigung zum Rhythmus der Musik und eignet sich hervorragend für Senior*innen, um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba®-Gold ermöglicht einen langsamen Einstieg mit aufbauender Intensität je nach Level. Sie lernen auf behutsame Weise, Bewegung für sich (wieder-) zu entdecken. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe und Getränk

Leitung:	Viviane Bieth
Termin:	8 Vormittage, 26.04.2022 - 14.06.2022 Dienstag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort:	Katholisches Pfarrheim, Marktstraße 5, 66907 Glan-Münchweiler
Kursgebühr:	kostenfrei

1.333 Herz-Kreislauf-Training Gesund und fit durch das beste Alter

Der Kurs richtet sich an Senioren, die Bewegung in ihr Leben bringen möchten, um länger fit und mobil zu bleiben. Lernen Sie, Risiken von Erkrankungen wie Herzinfarkt oder auch Bluthochdruck vorzubeugen. Wir tun etwas für unsere körperliche und geistige Gesundheit mit einem variierenden Bewegungsangebot, das Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen beinhaltet.

Die individuelle Leistungsfähigkeit wird berücksichtigt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe und Getränk

Leitung:	Viviane Bieth
Termin:	8 Vormittage, 27.04.2022 - 15.06.2022 Mittwoch, wöchentlich, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kursgebühr:	kostenfrei

0.340 Suppen und Eintöpfe

Suppen und Eintöpfe stehen - besonders in der kalten Jahreszeit - für Wohlbehagen und geselligen Essgenuss - von der feinen Vorspeise über das kräftige Hauptgericht bis zum heißen Mitternachtsimbiss. Holen Sie sich neue Anregungen! Vom erfahrenen Koch bekommen Sie viele praktische Tipps zum Thema Gesundheit und das Kochen zu Hause.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 05.04.2022
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kursgebühr: 5,00 €

0.341 Kochen mit Spargel - einfach und schmackhaft

Für viele Menschen ein Highlight im Frühling: Endlich gibt es wieder Spargel! Ob weißer oder grüner Spargel, ob als Beilage oder Hauptgericht - die feinen Stangen schmecken immer sensationell! Lernen Sie einfache Gerichte rund um den Spargel.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 03.05.2022
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kursgebühr: 5,00 €

0.342 Bunte Sommer-Salate

Wir bereiten gemeinsam viele verschiedene Salatvariationen zu. Alle Gerichte sind auch ein köstliches Hauptgericht an warmen Tagen.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 02.06.2022
Donnerstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kursgebühr: 5,00 €

0.343 Fisch - süß und salzig

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Zubereitungsarten von Fischen. Thematisiert werden Fische von zart bis deftig im Geschmack, die Zubereitung vom Filet bis zum ganzen Fisch.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 05.07.2022
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kursgebühr: 5,00 €

0.344 Nudelgerichte

Nudeln machen glücklich.

Lernen Sie bei unserem Pasta-Kochkurs, wie Sie aus einfachen Grundzutaten, feine Füllungen und raffinierten Saucen kreieren. Sie bekommen viele Tipps für leckere Variationen und abwechslungsreiche und gesunde Gerichte.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 06.09.2022
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kursgebühr: 5,00 €

0.345 Kartoffelgerichte - Rund um die tolle Knolle

Preiswert und gesund sind sie - unsere dicken Knollen. Und man kann aus ihnen viel mehr zaubern als Salzkartoffeln und Pommes.

Häufig nur als Nebenrolle besetzt, spielt die Kartoffel in diesem Kurs die Hauptrolle. So lernen die Kursteilnehmer*innen das heimische „Superfood“ neu kennen und entdecken kreative Rezeptideen.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 04.10.2022
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kursgebühr: 5,00 €

0.346 Aufläufe - Klassiker aus dem Ofen

Die Zubereitung von Aufläufen im Ofen hat den Vorteil, dass sie schnell gemacht sowie gut vorzubereiten sind. Außerdem schmecken sie auch aufgewärmt lecker. Aufläufe sind in der Regel schnell gemacht und lassen sich vielfältig variieren. Denn das Beste an Aufläufen ist, dass nahezu alle Zutaten austauschbar und der Kreativität damit kaum Grenzen gesetzt sind. Holen Sie sich in diesem Kurs Anregungen, die Sie zu Hause leicht umsetzen können.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 08.11.2022
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kursgebühr: 5,00 €

0.347 Weihnachtsbraten leicht gemacht

Gutes Essen ist die Krönung aller feierlichen Anlässe. Gerade zu Weihnachten gönnt man sich gerne den traditionellen "Weihnachtsbraten". Der erfahrene Diätkoch Fred Müller erklärt und zeigt Ihnen in kleiner Runde, wie sie sich einfach und gesund ein wohlschmeckendes Weihnachtsmenü zubereiten können.

Leitung: Fred Müller
Termin: 1 Tag, 06.12.2022
Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG

Kursgebühr: 5,00 €

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen keine Getränke gereicht werden. Bringen Sie sich ggf. selbst etwas mit. Eine Schürze, Geschirrtücher und kleine Transportbehältnisse für Reste sind von Vorteil und sollten mitgebracht werden.

Anmeldung für alle Kurse:

kvhs Kusel

06381 -917530

kvhs@kv-kus.de

oder online unter: www.kvhs-kusel.de

Nachbarschaftskochen

Unter fachlicher Anleitung und in froher Gemeinschaft gesund kochen und genießen. Nachbarschaftskochen heißt: Gemeinsam kochen, alte Rezepte austauschen. Neues ausprobieren oder zum ersten Mal den Kochlöffel schwingen.

Gemeinsam Essen: macht mehr Spaß, als alleine Zuhause. Alte Bekannte treffen oder neue Freundschaften schließen. Miteinander reden.

Leitung: Rosalinde Neiheisel, Dorle Galle, Sonja Kizler

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat

Ort: Evangelische Christusgemeinde,
Schulstraße 10, 66901 Schönenberg-Kübelberg

Anmeldung: bis spätestens freitags der Vorwoche unter Telefon 06373 8969111

Die Teilnahme ist kostenfrei



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

