

Z0300650 Regionales Brain Food für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf Gesellschaftspolitische Aspekte nachhaltiger Produktionsweisen & ökologisch bewusster Ernährung

Beginn	Montag, 05.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	330,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Ilona Ruhнау
Informationen	Essen & Trinken für den eigenen Bedarf; Sportkleidung; Laufschuhe, Geschirrhandtücher, ein scharfes Messer und bei Bedarf eine Schürze. Donnerstagnachmittag fahren wir mit dem Auto zum Naturschutzhaus, wenn möglich werden Fahrgemeinschaften gebildet.
Kursort	vhs, 3.06, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Unser heutiges Berufs- und Alltagsleben ist häufig von Termindruck und Zeitmangel gekennzeichnet. Es fällt schwer, eine gesunde und ausgewogene Ernährung in unseren Alltag zu integrieren, und auch die Bewegung kommt oft zu kurz aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Zugleich ist das Thema „Ernährung“ in aller Munde. Brain- und Superfood sind allgegenwärtige Begriffe: Samen, Kerne und Obst aus allen Kontinenten sind vermeintliche Lösungen für einen gesunden Lebensstil. Dieser Wochenkurs zeigt Tipps zur ausgewogenen und vollwertigen Ernährung, die sich in den Alltag integrieren lassen sowie die vielen Brain Foods, die sich vor unserer Haustür finden lassen.

Praktische Kocheinheiten und Snackzubereitungen, eine Weltreise zu Obst und Gemüse, deren Inhaltsstoffen und CO₂-Abdrücke, die Streuobstwiese als ökologisch wertvoller Lebensraum der Kulturlandschaft Hessens, die Bedeutung und Förderung der biologischen Vielfalt, der Biotopschutz in Hessen runden den Bereich Ernährung ab. Entdecken Sie zudem die richtige Art der Bewegung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet ist. Die Lebensmittelkosten (40 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Die Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubs finden Sie unten zum Download oder auf Anfrage direkt vom Fachbereich Gesundheit (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06
06.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06
07.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06
08.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06
08.10.2026	13:00 - 16:00 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Streuobstwiesen
09.10.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06

[zur Kursdetail-Seite](#)