STADT VÖLKLINGEN

15.10.2026

Stadt Völklingen – Pressemitteilung Nr. 180/2026

Bewegung, Ernährung und Entspannung: Gesundheitskurse der VHS Völklingen im Herbst

Die VHS Völklingen bietet im Herbst verschiedene Gesundheitskurse an, die sich mit Bewegung, Ernährung und Entspannung beschäftigen. Das Programm umfasst sowohl praktische Angebote wie eine kulinarische Wanderung und Kochkurse als auch Möglichkeiten, Yoga kennenzulernen oder sich mit Klangschalen und achtsamer Körperarbeit zu beschäftigen.

Den Auftakt macht am 21. Oktober die „Kulinarische Wanderung zu essbaren Wildpflanzen, Beeren und Baumfrüchten“ (Kurs 800026), die Bewegung an der frischen Luft mit kulinarischen Entdeckungen verbindet. Ab dem 22. Oktober bietet „Yoga in der Mittagspause“ (Kurs ONL8023) eine unkomplizierte Auszeit mitten im Arbeitsalltag. Der Online-Kurs lässt sich direkt vom Arbeitsplatz aus nutzen und bietet die Möglichkeit, mit Yogaübungen neue Kraft für die zweite Tageshälfte zu tanken.

Wie Ernährung das Wohlbefinden unterstützen kann, steht am 8. November bei „Antientzündliche Ernährung“ (Kurs 811033) im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Menü, neue Rezeptideen und praktische Inspirationen für die eigene Küche. Der Kurs richtet sich an alle Ernährungsformen und vermittelt Impulse für eine bewusste und ausgewogene Ernährung.

Am 9. November laden beim Kurs „Klangschalen kennenlernen“ (Kurs 801121) besondere Klänge und Schwingungen zum Entspannen und Abschalten ein. Am 14.

Stadt Völklingen, Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Neues Rathaus | 66333 Völklingen
Telefon 0049 (0) 6898 / 13-2217 | Telefax Durchwahl 13-2007
E-Mail: presse@voelklingen.de | Web: www.voelklingen.de

November bietet der „Thai Yoga Workshop - Gemeinsam entspannen, verbinden und auftanken“ (Kurs 801222) eine wohltuende Kombination aus Yoga und achtsamer Körperarbeit zu zweit.

Den Abschluss bildet am 21. November „Achtsam kochen, bewusst essen“ (Kurs 811034). Der Kurs vermittelt einen Einblick in die traditionelle ayurvedische Ernährungsweise und verbindet dieses Wissen mit dem praktischen Kochen. Mit Gewürzen, saisonalen Zutaten und einfachen vegetarischen Gerichten lassen sich neue Geschmackserlebnisse und Anregungen für die eigene Küche entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Gerichte können individuell angepasst werden.

Ob Bewegung, Ernährung oder Entspannung – die Gesundheitskurse der vhs Völklingen bieten vielfältige Möglichkeiten, den Herbst bewusst zu erleben, neue Energie zu tanken und gut für sich zu sorgen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter vhs.voelklingen.de oder telefonisch im VHS-Sekretariat unter 06898/13-2597. Bei der Online-Suche können die jeweiligen Kursnummern verwendet werden.

Stadt Völklingen, Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Neues Rathaus | 66333 Völklingen
Telefon 0049 (0) 6898 / 13-2217 | Telefax Durchwahl 13-2007
E-Mail: presse@voelklingen.de | Web: www.voelklingen.de