

Kochkurse

Ernährungsbildung ist eine tragende Säule der praktischen Gesundheitsbildung an der Volkshochschule. Es werden Kompetenzen zu Ernährung und Essen vermittelt, welche die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern.



Einsteigerinnen und Einsteiger lernen grundlegende Kochtechniken und Abläufe in der Küche kennen, Fortgeschrittene reisen kulinarisch durch fremde Länder und erfahren nebenbei Wissenswertes über Land und Leute. Außerdem vermitteln die fachkundigen Kursleiterinnen und Kursleiter Kenntnisse zur Lebensmittelkunde und zur gesunden Ernährung. Das Lernen in der Gruppe, der Austausch untereinander und das gemeinsame Essen runden jeden Kochkurs ab.

Teilnehmende werden gebeten Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Reste sowie Schreibzeug und ein eigene Getränke mit zu bringen.

[Kursbereiche](#) >> [Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren](#) >> [Yoga](#) >> Details

Details zu Kurs 241EE30132 Yoga auf und mit dem Stuhl - Vertiefungskurs

Kursnummer
241EE30132

Status

Titel
Yoga auf und mit dem Stuhl - Vertiefungskurs

Info
Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum

Fr. 10.05.2024 - Fr. 12.07.2024

Dauer

9 Termine

Uhrzeit

10:00 - 11:30

Unterrichtseinheiten

18 x 45 Minuten

Kosten

74,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

12

Material

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Dozentin

Herschmann Brigitte

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)