

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Ernährung - Kochen/Backen - Genuss](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241EA30570 Macarons selber machen - Muttertagsedition

Kursnummer

241EA30570

Status

Titel

Macarons selber machen - Muttertagsedition

Info

Macarons eignen sich für jede Kaffeetafel, als süßes Fingerfood oder hübsch verpackt zum Verschenken - zum Beispiel zum Muttertag am Sonntag nach diesem Kurs!
Die Dozentin zeigt, wie das bunte französische Kultgebäck selbst herstellt und mit verschiedenen Füllungen drapiert wird. Außerdem verrät Sie einige Tipps und Tricks, denn die Herstellung von Macarons hat ihre Tücken.

Nach diesem Kurs gelangen Ihnen Macarons auch selbstständig.

Da die Dozentin die Lebensmittel besorgen muss, bitten wir um Anmeldung spätestens bis zum Montag vor dem Kurs.

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 02

Zeitraum

Sa. 11.05.2024 - Sa. 11.05.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit

11:00 - 16:30

Unterrichtseinheiten

7,33 x 45 Minuten

Kosten

Kerngebühr 39,00 €

Lebensmittelkosten 20,00 €

Summe 59,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

6

Material

Bitte mitbringen:
Geschirrtuch, Behälter für die Ergebnisse, eigenes Getränk und Haargummi bei langen Haaren.

Wenn vorhanden bringen Sie bitte mit: Handrührgerät, Schmelztiegel für´s Wasserbad, Silikonschaber und Schneebesen.

Dozentin
Bonelli Manuela

 [Kurstage](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)