

Herzlich Willkommen!

**Seminare – Schulungen – Tagungen
Freizeiten – Fortbildungen**

HAUS HAARD 



Ihre Fragen werden rund um die Uhr an der Rezeption beantwortet.

in HAUS HAARD finden Sie, was Sie gesucht haben, z.B.

Tagungsmöglichkeiten für Ihre Gruppe: von der Tagesveranstaltung bis zur mehrwöchigen Schulung, mit und ohne Übernachtung

Seminare für Ihre Gruppe: vielfältige Themenarrangements nach Ihren individuellen Wünschen oder unseren Vorschlägen

Fortbildungen für Berufstätige und Ehrenamtliche: vom Methodenseminar der Gruppenleitung über den EDV-Kurs bis zur Klangmassage.

Freizeiten für Gruppen bis zu 60 Personen nach Ihren inhaltlichen Wünschen oder unseren Vorschlägen.

Seminare für Einzelpersonen. Wählen Sie ein mehrtägiges Seminar aus unserem Angebot aus den Themenbereichen: Kultur – Reisen – Computer – Gesundheit – Religion. Seminare können auch ohne Übernachtung gebucht werden.

Fordern Sie unser kostenloses Veranstaltungsprogramm an!

**Tel. 02368-91490
oder E-Mail: info@haus-haard.de**

Ernährung heute

Kochen mit dem Thermomix



Ernährungsinformationen und praktische Anregungen

25.06.-27.06.2010

Kurs 1034



Alle Zimmer verfügen über eine Terrasse oder einen Balkon



Das lichtdurchflutete „Künstleratelier“



Ein Blick in die Cafeteria

Mitglied im Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e. V.



Ernährung heute – Kochen mit dem Thermomix

Ernährungsinformationen und praktische Anregungen für eine bewusste Lebensführung -

Jährlich geben die Bundesbürger Milliarden aus, um ernährungsbedingte Krankheiten zu lindern. Trotz guter Vorsätze gelingt es dem Einzelnen oft nicht, sich gesund zu ernähren. Die große Auswahl an Fertiggerichten und Leicht-Produkten hat die gesundheitliche Situation der Menschen nicht verbessert.

In diesem Seminar werden Fragen einer vollwertigen Ernährung und der Umgang mit dem Thermomix behandelt.

Der Thermomix ist ein kleines Küchenwunder. Er vereint die Funktionen von 15 verschiedenen Küchengeräten. Er kann nicht nur rühren, kneten, mahlen, schroten, hacken, reiben, raspeln, zerkleinern, pürieren, pulverisieren und wiegen, sondern natürlich auch kochen und dampfgaren.

Das Dampfgaren schont Nährstoffe und erhält Form und Farbe der Lebensmittel und auf Fett kann völlig verzichtet werden.

Mit dem Thermomix wird das tägliche Kochen zum Vergnügen. Denn gekocht wird ohne Überkochen und ohne Anbrennen.

Seminarablauf:

Freitag, 25.06.10

15.00 Uhr

Seminarbeginn

Handhabung „Thermomix“
(Theorie und Praxis)

19.00 Uhr

- Ernährung heute – Bedarfsgerechte Ernährung

Samstag, 26.06.10

9.15 Uhr

Ernährung heute – Fortsetzung
Kochen mit dem Thermomix

15.00 Uhr

Ernährung heute – Fortsetzung
Kochen mit dem Thermomix

19.00 Uhr

Gut geplant ist halb gekocht...

Sonntag, 27.06.10

9.15 Uhr

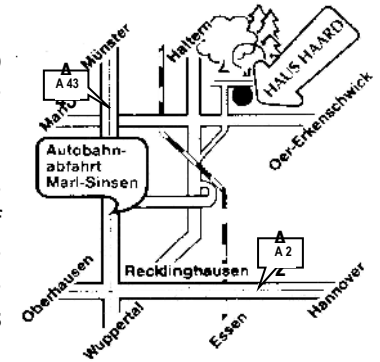
Ernährung heute – Fortsetzung
Kochen mit dem Thermomix
Abschlussgespräch

Referentinnen: Dr. Daniela Elbers
Bettina Peters

Kosten: 120,- € (inklusive Verpflegung)
140,- (inkl. Verpfl.+ Übernachtung)

Wegbeschreibung.

Mit dem Auto über die A43, Abfahrt Marl-Sinsen. Mit der Bahn Strecke Essen - Münster, Bahnhof Marl-Sinsen. Abholservice mit eigenem Hausbus möglich.



Interessiert?

Anruf genügt. Oder melden Sie sich per Post oder Fax. Wir antworten sofort.

HAUS HAARD

Ev. Heimvolkshochschule
Seminar- und Tagungshaus
Haardgrenzweg 338

45739 Oer-Erkenschwick

Tel. 02368-9149-0 Fax 02368-9149-22

E-Mail: info@haus-haard.de

Internet: www.haus-haard.de

