

## 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](#) >> [Fremdsprachen](#) >> [Spanisch](#)

Veranstaltung "Club de Lectura A2/B1- NEU" (Nr. I42209F) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

### **241I42203F: Lernen ohne Leistungsdruck Spanisch A1.3 für Anfänger\*innen**

Spanisch lernen am Vormittag!

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmer\*innen erweitern ihren Wortschatz, um kleine Alltagsgespräche führen zu können. Lehrwerk: "EL CURSO EN VIVO A1". Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem ersten Kurstermin.

Beginndatum: Mittwoch, 10.04.2024, 09.15 Uhr

Gomez Garrido Noemi

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

---

### **241I42209F: Club de Lectura A2/B1- NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihren mündlichen Ausdruck verbessern möchten. Es werden Texte zu spanischer und lateinamerikanischer Kultur besprochen. Natürlich gibt es auch ausreichend Gelegenheit, die Grammatik aufzufrischen und den Wortschatz zu erweitern. Neue Teilnehmer\*innen können jederzeit einsteigen.

Beginndatum: Samstag, 20.04.2024, 10.30 Uhr

Schmitt Carolina

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [✉️ Empfehlung](#)

---

### **241I42202F: Sprachkurs für Zielstrebige Spanisch A1.6 für Anfänger\*innen**

Der Kurs ist der Folgekurs von A1.5. Die Teilnehmer\*innen erweitern den Wortschatz und die Grammatik und erfahren Interessantes über die kulturelle Vielfalt der Spanisch sprechenden Länder in Europa und Lateinamerika. Bitte kaufen Sie das Lehrwerk Con gusto nuevo A1 erst nach dem ersten Kurstermin.

Beginndatum: Montag, 22.04.2024, 17.00 Uhr

Schmitt Carolina

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241142206F: Sprachkurs für Zielstrebige Spanisch A1.2 für Anfänger\*innen**

Der Kurs ist der Folgekurs von A1.1. Die Teilnehmer\*innen lernen einen ersten Wortschatz und die Grammatik, um kleine Alltagsgespräche führen zu können. Sie erfahren auch Interessantes aus den Kulturen der Spanisch sprechenden Länder.

Beginndatum: Dienstag, 23.04.2024, 17.00 Uhr

Vaca-Barreto William-Fernando

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241142212F: Conversación y lectura A2/B1**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen A2/B1, die ihr Spanisch verbessern möchten. Wir werden uns über kulturelle und Alltagsthemen in einer entspannten Atmosphäre unterhalten. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und neu gelernt. Eine Teilnahme ist auch im laufenden Kurs möglich.

Beginndatum: Mittwoch, 24.04.2024, 18.00 Uhr

Gomez Garrido Noemi

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241142200F: Sprachkurs für Zielstrebige Spanisch A1.2 für Anfänger\*innen**

Der Kurs ist der Folgekurs von A1.1. Die Teilnehmer\*innen lernen einen ersten Wortschatz und die Grammatik, um kleine Alltagsgespräche führen zu können. Sie erfahren auch Interessantes aus den Kulturen der Spanisch sprechenden Länder.

Beginndatum: Donnerstag, 25.04.2024, 18.00 Uhr

Vaca-Barreto William-Fernando

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241142208F: Spanisch - Sprechen und Hören B2**

Aktuelle Themen, Nachrichten, literarische Artikel, Wiederholung der Grammatik. Für Lernende mit Vorkenntnissen.

Beginndatum: Donnerstag, 02.05.2024, 10.10 Uhr

Abúndez de Haege Silvia

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241142205F: Sprachkurs für Zielstrebige Spanisch A1.2 für Anfänger\*innen**

Der Kurs ist der Folgekurs von A1.1. und richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der spanischen Sprache und erfahren Interessantes über die kulturelle Vielfalt der Spanisch sprechenden Länder in Europa und Lateinamerika.

Beginndatum: Dienstag, 07.05.2024, 18.00 Uhr

Schmitt Carolina

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241I42207F: Lernen ohne Leistungsdruck Spanisch B1**

In diesem Kurs lernen Sie Spanisch in entspannter Atmosphäre. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Beginndatum: Dienstag, 14.05.2024, 11.00 Uhr

Abúndez de Haege Silvia

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241I42211F: Spanisch A1.9 für Anfänger\*innen**

Der Kurs ist der Folgekurs von A1.8. Die Teilnehmer\*innen erweitern ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Im Mittelpunkt steht das Sprechen in Alltagssituationen.

Beginndatum: Mittwoch, 15.05.2024, 11.00 Uhr

Gomez Garrido Noemi

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

Seite 1 von 1