

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](#) >> [Arbeit und Beruf](#) >> [Rechnungswesen/Steuern](#)

← Seite 2 von 2

241JX50412: Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge;

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt;

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten, Xpert Business Zertifikat;

Für Prüfung und Xpert Business Zertifikat fallen zusätzliche Gebühren von 75 Euro an;

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Beginndatum: Dienstag, 19.03.2024, 18.30 Uhr

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

241JX50424: Xpert Business Prüfung alle Lehrgänge

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Anmeldeschluss: 17.05.24

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Beginndatum: Mittwoch, 03.07.2024, 09.00 Uhr

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

241JX50423: Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2).

Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge;

Vorkenntnisse: keine;

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten, Xpert Business Zertifikat;

Für Prüfung und Xpert Business Zertifikat fallen zusätzliche Gebühren von 75 Euro an;

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Beginndatum: Dienstag, 30.07.2024, 18.30 Uhr

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

← Seite 2 von 2