

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



>> [Anmeldeart](#) >> [Hauptanmeldung](#)

Veranstaltung "Mehr Beweglichkeit für Senior*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl" (Nr. EF30212) wurde in den Warenkorb gelegt.

33% Complete

Kursanmeldung

Felder, die markiert sind, müssen ausgefüllt werden!

Name und Adresse

Name *

Vorname *

Straße *

Haus-Nr. *

PLZ *

Ort *

Kontakt

E-Mail *

E-Mail

Telefon *

Telefon

Mobil

Mobil

Statistische Daten

Geschlecht

☒ M ☐ W ☐ divers ☐ Firma

Geburtsdatum *

Geburtsdatum TT.MM.JJJJ

Ermäßigung

Eine Ermäßigung gewähren wir bei Vorlage eines Nachweises in der VHS-Geschäftsstelle, per E-Mail oder über unsere [Kontaktseite](#)

Bankverbindung

☒ Ich zahle selbst ☐ Abweichender Zahler

KontoinhaberIn

Kontoinhaber

Bank

Bankbezeichnung

IBAN *

22-stellige IBAN

BIC *

11-stellige BIC

Sicherheitsabfrage

Bitte geben Sie die auf dem nachfolgenden Bild zu sehenden Buchstaben und Ziffern in das Eingabefeld darunter ein (Groß- und Kleinschreibung beachten).

6 8 NP 3

-
- ☐ Ich erkläre mich mit den [allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) einverstanden.
 - ☐ Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der [Datenschutzerklärung](#) weiterverarbeitet werden.
 - ☐ Ich habe die [Widerrufsbelehrung](#) zur Kenntnis genommen.

Ihre Daten werden auf dem Weg zum Server per SSL verschlüsselt.

Nach erfolgreichem Senden dieser Seite werden die von Ihnen eingegebenen Daten und die von Ihnen gewählten Veranstaltungen und Kurse für Sie zur Überprüfung vor dem eigentlichen Senden noch einmal aufgelistet.

WEITER IM ANMELDEVORGANG