

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](#) >> [Kultur - Gestalten](#) >> Gestalten

Seite 1 von 1

241DA20706: Handlettering Aufbaukurs- Zeichnen und Gestalten

Im zweiten Teil lernen wir die Grundschrift zu variieren und mit Schnörkeln zu verzieren. Wir beschäftigen uns mit dem Bounce Lettering, durch das die Schrift dynamischer gestaltet wird. Durch Schattierungen verleihen wir unseren Letterings mehr Tiefe. Zum Abschluss wird Ihnen der Gestaltungsprozess eines Letterings vom Spruch zum fertigen Layout gezeigt. Damit können Sie in Zukunft Ihre Lieblingssprüche für Bilder, Karten oder Glückwünsche in ansprechende Letterings umsetzen und sich und anderen eine Freude machen. Die Materialkosten sind für Papierbögen, die vom Kursleiter mitgebracht werden.

Beginndatum: Freitag, 17.05.2024, 18.00 Uhr

Pomp Martin

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

241DA20912: Gemeinsam stricken

Einen Platz zum gemeinsamen Stricken bieten wir Stricker*innen ab dem Frühjahr an unserer Volkshochschule an: Einmal im Monat besteht an einem Abend die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen:

Peer-to-peer learning bedeutet Lernen auf gleicher Augenhöhe. Wir möchten mit diesem Format eine gleichberechtigte Lernsituationen schaffen, in der sich Menschen austauschen, ihr Wissen teilen und voneinander lernen.

Voraussetzung: Die Grundlagen des Strickens werden beherrscht, und Sie können eine Strickanleitung verstehen und umsetzen. Auch geeignet für Wiedereinsteiger*innen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Beginndatum: Montag, 10.06.2024, 19.00 Uhr

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

241DA20913: Gemeinsam stricken

Einen Platz zum gemeinsamen Stricken bieten wir Stricker*innen ab dem Frühjahr an unserer Volkshochschule an: Einmal im Monat besteht an einem Abend die Möglichkeit, sich gegenseitig zu

unterstützen und voneinander zu lernen:

Peer-to-peer learning bedeutet Lernen auf gleicher Augenhöhe. Wir möchten mit diesem Format eine gleichberechtigte Lernsituationen schaffen, in der sich Menschen austauschen, ihr Wissen teilen und voneinander lernen.

Voraussetzung: Die Grundlagen des Strickens werden beherrscht, und Sie können eine Strickanleitung verstehen und umsetzen. Auch geeignet für Wiedereinsteiger*innen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Beginndatum: Montag, 08.07.2024, 19.00 Uhr

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

Seite 1 von 1