

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](#) >> Koreanisch

Veranstaltung "Koreanisch A1.1 für Anfänger*innen NEU Am Vormittag!" (Nr. I42602) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

241I42601F: Koreanisch A1.3 für Anfänger*innen - Kleingruppe

Folgekurs von A1.2 richtet sich an Teilnehmer*innen mit ersten Vorkenntnissen, d.h. sie können die koreanischen Buchstaben ohne Probleme lesen. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der intensiven Übung alltäglicher Konversationen für den direkten Gebrauch. Gleichzeitig werden grundlegende Vokabeln und Grammatikstrukturen der koreanischen Sprache erlernt. Zusätzlich werden Redewendungen und Ausdrücke vermittelt, die im koreanischen Alltag häufig verwendet werden, und dies geschieht durch praktische Übungen.

Beginndatum: Mittwoch, 03.04.2024, 18.15 Uhr

Hong Eun Sun

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

241I42602: Koreanisch A1.1 für Anfänger*innen NEU Am Vormittag!

Das Hauptziel dieses Kurses ist es, Ihnen das koreanische Alphabet und die Logik dahinter zu vermitteln. Sie werden sich darauf konzentrieren, wie man koreanische Buchstaben durch interaktive Übungen und praktische Beispiele ausspricht und schreibt. Darüber hinaus werden Sie auch einige praktische Grundkenntnisse in Alltagssätzen und Begrüßungen erhalten.

Beginndatum: Donnerstag, 04.04.2024, 10.00 Uhr

Hong Eun Sun

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

241I42602F: Koreanisch A1.2 für Anfänger*innen am Vormittag!

Das Hauptziel dieses Kurses ist es, Ihnen das koreanische Alphabet und die Logik dahinter zu vermitteln. Sie werden sich darauf konzentrieren, wie man koreanische Buchstaben durch interaktive Übungen und

praktische Beispiel ausspricht und schreibt. Darüber hinaus werden Sie auch einige praktische Grundkenntnisse in Alltagssätzen und Begrüßungen erhalten.

Beginndatum: Donnerstag, 06.06.2024, 10.00 Uhr

Hong Eun Sun

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

241I42605: Koreanisch Crashkurs für Anfänger*innen NEU Zwei Wochen intensiv!

Mögen Sie koreanische Musik oder Serien? Möchten Sie koreanische Lieder singen wie ihre koreanische Lieblingsstars? In diesem Kurs lernen Sie das gesamte koreanische Alphabet und die Logik dahinter sowie sprechen und schreiben. Sie können auch das Vorlesen koreanischer Lieder üben und die grundlegenden Begrüßungen lernen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (DARAKWON) - Kapitel Hangul 1,2,3,4. Das weitere Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginndatum: Dienstag, 16.07.2024, 13.30 Uhr

Hong Eun Sun

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

Seite 1 von 1