

## 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](#) >> [Französisch](#)

Veranstaltung "Französisch A 1.2 für Anfänger\*innen" (Nr. I40801F) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

### **241I40809F: Sprachkurs für Zielstrebige Französisch A1.10 für Anfänger\*innen**

Dieser Kurs ist der Folgekurs von 1.9. Kenntnisse von vier Semestern werden vorausgesetzt. In überschaubaren Lektionen mit Texten über Land und Leute erweitern Sie Ihren Wortschatz, lernen weitere grammatische Grundlagen kennen und üben das aktive Sprechen.

Beginndatum: Montag, 15.04.2024, 17.30 Uhr

Menoni Luisa

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

### **241I40802F: Sprachkurs für Zielstrebige Französisch A1.4 für Anfänger\*innen**

Dieser Kurs ist der Folgekurs von A1.3. für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. In überschaubaren Lektionen mit Texten über Land und Leute lernen die Teilnehmer\*innen einen Basiswortschatz und können erste Dialoge in Alltagssituationen führen.

Beginndatum: Dienstag, 07.05.2024, 19.00 Uhr

Menoni Luisa

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

### **241I40801F: Französisch A 1.2 für Anfänger\*innen**

Folgekurs von Kurs A 1.1. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In überschaubaren Lektionen mit Texten über Land und Leute lernen Sie die grammatischen Grundlagen kennen und können erste Dialoge in Alltagssituationen führen.

Beginndatum: Montag, 10.06.2024, 17.00 Uhr

Jaoua Sirine

