

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](#) >> [Integration - Deutsch lernen](#) >> [Prüfungen](#)

Seite 1 von 1

241GJ29: IntK Abschlussprüfung DTZ am 04.05.24

Die Prüfung ist an den Kurs 241GG40401 und 241GG40405 gebunden.

Anmeldeschluss: 13.04.24

Beginndatum: Samstag, 04.05.2024, 08.00 Uhr

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

241GJ22: telc B2 Deutsch am 01.06.24

Die Prüfung telc Deutsch B2 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich vor allem an Personen, die Deutschkenntnisse im beruflichen Leben nachweisen müssen. Um an der Prüfung teilnehmen zu dürfen, muss man einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen (Führerschein und Krankenversichertenkarte zählen nicht dazu).

Anmeldeschluss: 13.05.2024

Vorbereitung auf die Prüfung wird eine Woche vor der Prüfung inklusive angeboten und empfohlen. Sie findet am 18.05.24 statt.

Teilnehmende werden über den Aufbau und Ablauf der Prüfung informiert. Sie üben anhand von Modelltest Prüfungsaufgaben.

Beginndatum: Samstag, 18.05.2024, 08.00 Uhr

Lemeshko Inna, Sebastian Reka, Bernhardt Giulia

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

241GJ30: IntK Abschlussprüfung DTZ am 18.05.24

Die Prüfung ist an den Kurs 241GG40429 gebunden.

Anmeldeschluss: 23.04.24

Beginndatum: Samstag, 18.05.2024, 08.00 Uhr

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

241GJ21: telc B1 Deutsch am 01.06.24

Die Prüfung telc B1 Deutsch prüft allgemeine Deutschkenntnisse, die für den Alltag gebraucht werden. Das Niveau B1 wird in der Regel für die Einbürgerung verlangt. Um an der Prüfung teilnehmen zu dürfen, muss man einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen (Führerschein und Krankenversichertenkarte zählen nicht dazu).

Anmeldeschluss: 13.05.2024

Vorbereitung auf die Prüfung wird eine Woche vor der Prüfung inklusive angeboten und empfohlen. Sie findet am 25.05.24 statt.

Teilnehmende werden über den Aufbau und Ablauf der Prüfung informiert. Sie üben anhand von Modelltest Prüfungsaufgaben.

Beginndatum: Samstag, 25.05.2024, 08.00 Uhr

Kemerli Zeynep, Lemeshko Inna, Subirana-Slotos Elisabeth, Akdeniz Deniz Hüseyin

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

241GJ20: telc B2 Deutsch am 13.07.24

Die Prüfung telc Deutsch B2 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich vor allem an Personen, die Deutschkenntnisse im beruflichen Leben nachweisen müssen. Um an der Prüfung teilnehmen zu dürfen, muss man einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen (Führerschein und Krankenversichertenkarte zählen nicht dazu).

Anmeldeschluss: 24.06.2024

Vorbereitung auf die Prüfung wird eine Woche vor der Prüfung inklusive angeboten und empfohlen. Sie findet am 29.06.24 statt.

Teilnehmende werden über den Aufbau und Ablauf der Prüfung informiert. Sie üben anhand von Modelltest Prüfungsaufgaben.

Beginndatum: Samstag, 29.06.2024, 08.00 Uhr

Lemeshko Inna, Potepa Katarzyna, Akdeniz Deniz Hüseyin

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

241GJ31: IntK Abschlussprüfung DTZ am 29.06.24

Die Prüfung ist an die Kurse 241GG40408, 241GG40410, 241GG40411 gebunden.

Anmeldeschluss: 08.06.24

Beginndatum: Samstag, 29.06.2024, 08.00 Uhr

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

241GJ19: telc B1 Deutsch am 13.07.24

Die Prüfung telc B1 Deutsch prüft allgemeine Deutschkenntnisse, die für den Alltag gebraucht werden. Das Niveau B1 wird in der Regel für die Einbürgerung verlangt. Um an der Prüfung teilnehmen zu dürfen, muss man einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen (Führerschein und Krankenversichertenkarte zählen nicht dazu).

Anmeldeschluss: 24.06.2024

Vorbereitung auf die Prüfung wird eine Woche vor der Prüfung inklusive angeboten und empfohlen. Sie findet am 06.07.24 statt.

Teilnehmende werden über den Aufbau und Ablauf der Prüfung informiert. Sie üben anhand von Modelltest Prüfungsaufgaben.

Beginndatum: Samstag, 06.07.2024, 08.00 Uhr

Kleindienst-Kouadio Alphonsine, Lemeshko Inna, Spiewack Oxana, Subirana-Slotos Elisabeth

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

241GJ32: IntK Abschlussprüfung DTZ am 13.07.24

Die Prüfung ist an die Kurse 241GG40404 und 241GG40422 gebunden.

Anmeldeschluss: 22.06.24

Beginndatum: Samstag, 13.07.2024, 08.00 Uhr

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

241GJ24: telc A1 Deutsch (Start Deutsch 1) am 27.07.24

Die Prüfung telc A1 Start Deutsch 1 prüft einfache Deutschkenntnisse. Diese Prüfung wird für den Antrag des Visums zur Zusammenführung von Familien anerkannt. Um an der Prüfung teilnehmen zu dürfen, muss man einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen (Führerschein und Krankenversichertenkarte zählen nicht dazu).

Anmeldeschluss: 08.07.24

Vorbereitung auf die Prüfung wird eine Woche vor der Prüfung inklusive angeboten und empfohlen. Sie findet am 20.07.24 statt.

Teilnehmende werden über den Aufbau und Ablauf der Prüfung informiert. Sie üben anhand von Modelltest Prüfungsaufgaben.

Beginndatum: Samstag, 20.07.2024, 08.00 Uhr

Sebastian Reka, Göbel Herbert

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