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.

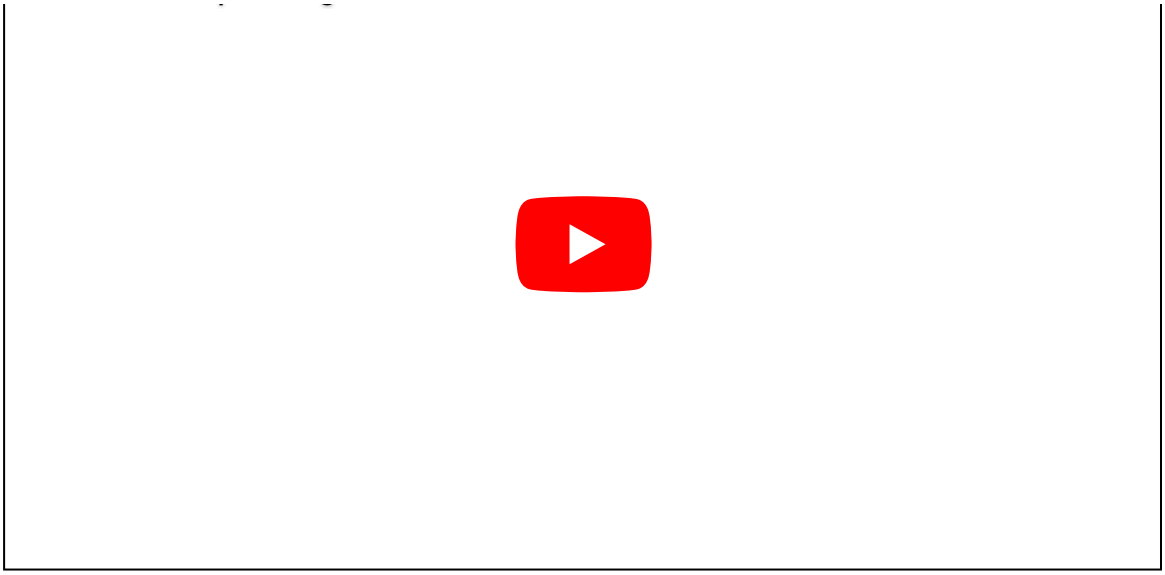
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

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

vhs-Spot Yogakurse



241EF30229: Zumba ® Fitness

Zumba® ist ein inspirierendes Tanz- und Bewegungsprogramm zu südamerikanischer und internationaler Musik.
Im Kurs lernen Sie bei jedem Termin neue Schritte und Tanzbewegungen und erfahren dabei eine Steigerung von Ausdauer und Kraft. Zumba® ist für jede*n geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginndatum: Donnerstag, 01.02.2024, 17.15 Uhr

Läufer Hannelore

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30212: Mehr Beweglichkeit für Senior*innen: Dehnen und Strecken auf dem Stuhl

In diesem Kurs lernen Sie Dehn- und Streckübungen für Ihre Muskeln und Gelenke, die Verspannungen vorbeugen oder lindern können. Dabei liegt der Fokus darauf, auch im Alltag beweglich zu bleiben, die Muskeln zu stärken und die Standsicherheit zu erhöhen. Sie erlernen Übungen, die Sie auch zu Hause selbstständig durchführen können, um langfristig Ihre Beweglichkeit zu erhalten.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen mit Unterstützung eines Stuhls durchgeführt werden können. Dies macht den Kurs besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Beginndatum: Donnerstag, 07.03.2024, 10.00 Uhr

Dietrich Monika

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30209: Pilates zuhause - Onlinekurs - für Fortgeschrittene

Mit dem ganzheitlichen Körpertraining nach Joseph Pilates erlernen Sie eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sowie die Verbesserung der Körperhaltung. Alle Übungen werden mit aktiver Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ausgeführt und durch die Atmung unterstützt. Diese Aktivierung wird von Grund auf erläutert und geübt. So wird die Körperwahrnehmung geschult und es stellt sich entspannende Wirkung für den ganzen Körper ein.

In diesem Kurs für Fortgeschrittene wird auf den bisher gelernten Grundprinzipien aufgebaut und neue Varianten weitere Übungsmöglichkeiten werden gelehrt.

Beginndatum: Donnerstag, 04.04.2024, 19.00 Uhr

Haas Sabine

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30215: Gymnastik für Senior*innen

Mit abwechslungsreichen Einheiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, soll dieser Kurs dazu beitragen, Beweglichkeit zu erlangen und Standfestigkeit im Alltag zu erhöhen.
Sie erlernen Übungen, die für Kraftzuwachs in den Beinen sorgen. Außerdem gibt es spezielle Koordinationseinheiten, zur Verbesserung der Gleichgewichts-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.
So wird eine Steigerung ihrer Lebensqualität durch mehr Sicherheit im Alltag ermöglicht.
Die Übungen finden im Stehen, im Sitzen und auf der Matte statt. Für Abwechslung sorgen verschiedene Hilfsmittel.

Beginndatum: Montag, 08.04.2024, 10.00 Uhr

Hoffmann Dagmar

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30206: Wirbelsäulengymnastik Vertiefung

Sie vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs, es gibt neue Übungen und Varianten der Bekannten. Sie lernen außerdem , wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können

Beginndatum: Montag, 08.04.2024, 17.00 Uhr

Velte Bianka

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30214: Rückenschule für Senior*innen - Vertiefungskurs

Sie vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs, es gibt neue Übungen und Varianten der Bekannten. Sie lernen außerdem , wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können

Beginndatum: Mittwoch, 10.04.2024, 10.45 Uhr

Christ-Eisen Christina, Hoffmann Dagmar

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30226: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Beginndatum: Donnerstag, 11.04.2024, 18.30 Uhr

Steigleiter Wiltrude

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EF30227: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Beginndatum: Donnerstag, 11.04.2024, 19.45 Uhr

Steigleiter Wiltrude

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung