

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](#) >> [Deutschkurse für Frauen / MAMA-Kurse](#)

Seite 1 von 1

241H40404: ADD MaMa lernt Deutsch

Sprache lernen ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Konzepts steht der kommunikative Ansatz und die Inhalte sind an den sprachlichen Bedürfnissen der Frauen ausgerichtet. Im Kurs sollen sich die Teilnehmerinnen Kenntnisse über Themengebiete, die für sie von besonderer Wichtigkeit sind, wie z.B. Einkaufen, Einrichtungen in ihrer Umgebung, medizinische Versorgung, Umgang mit Gesprächspartnern in der Kita, Schule und Behörden sowie die in Deutschland geltenden Werte des Zusammenlebens aneignen.

Zum Kurs dürfen sich alle Frauen anmelden, die keinen Anspruch auf BAMF-Deutschkurse haben oder ein kleines Kind ohne Betreuungsmöglichkeit haben. Das Kind wird zusammen mit der Mutter in den Kurs aufgenommen.

Lehrwerke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Der Kurs beginnt, nur wenn die Bewilligung vom Land Rheinland-Pfalz vorliegt.

Beginndatum: Montag, 04.03.2024, 08.30 Uhr

Donner Manuela Agnes, Öztürk Birgül

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

241H40401: ADD MaMa lernt Deutsch

Sprache lernen ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Konzepts steht der kommunikative Ansatz und die Inhalte sind an den sprachlichen Bedürfnissen der Frauen ausgerichtet. Im Kurs sollen sich die Teilnehmerinnen Kenntnisse über Themengebiete, die für sie von besonderer Wichtigkeit sind, wie z.B. Einkaufen, Einrichtungen in ihrer Umgebung, medizinische Versorgung, Umgang mit Gesprächspartnern in der Kita, Schule und Behörden sowie die in Deutschland geltenden Werte des Zusammenlebens aneignen.

Zum Kurs dürfen sich alle Frauen anmelden, die keinen Anspruch auf BAMF-Deutschkurse haben oder ein kleines Kind ohne Betreuungsmöglichkeit haben. Das Kind wird zusammen mit der Mutter in den Kurs aufgenommen.

Lehrwerke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Der Kurs startet, nur wenn die Bewilligung des Landes Rheinland-Pfalz vorliegt.

Beginndatum: Dienstag, 05.03.2024, 08.30 Uhr

241H40403: ADD MaMa lernt Deutsch

Sprache lernen ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Konzepts steht der kommunikative Ansatz und die Inhalte sind an den sprachlichen Bedürfnissen der Frauen ausgerichtet. Im Kurs sollen sich die Teilnehmerinnen Kenntnisse über Themengebiete, die für sie von besonderer Wichtigkeit sind, wie z.B. Einkaufen, Einrichtungen in ihrer Umgebung, medizinische Versorgung, Umgang mit Gesprächspartnern in der Kita, Schule und Behörden sowie die in Deutschland geltenden Werte des Zusammenlebens aneignen.

Zum Kurs dürfen sich alle Frauen anmelden, die keinen Anspruch auf BAMF-Deutschkurse haben oder ein kleines Kind ohne Betreuungsmöglichkeit haben. Das Kind wird zusammen mit der Mutter in den Kurs aufgenommen.

Lehrwerke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Der Kurs startet, nur wenn die Bewilligung des Landes Rheinland-Pfalz vorliegt.

Beginndatum: Dienstag, 05.03.2024, 08.30 Uhr

Donner Manuela Agnes, Öztürk Birgül

241H40402: ADD MaMa lernt Deutsch

Sprache lernen ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Konzepts steht der kommunikative Ansatz und die Inhalte sind an den sprachlichen Bedürfnissen der Frauen ausgerichtet. Im Kurs sollen sich die Teilnehmerinnen Kenntnisse über Themengebiete, die für sie von besonderer Wichtigkeit sind, wie z.B. Einkaufen, Einrichtungen in ihrer Umgebung, medizinische Versorgung, Umgang mit Gesprächspartnern in der Kita, Schule und Behörden sowie die in Deutschland geltenden Werte des Zusammenlebens aneignen.

Zum Kurs dürfen sich alle Frauen anmelden, die keinen Anspruch auf BAMF-Deutschkurse haben oder ein kleines Kind ohne Betreuungsmöglichkeit haben. Das Kind wird zusammen mit der Mutter in den Kurs aufgenommen.

Lehrwerke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Der Kurs startet, nur wenn die Bewilligung des Landes Rheinland-Pfalz vorliegt.

Beginndatum: Mittwoch, 06.03.2024, 08.30 Uhr

Mayuk Istiklal, Janson Ingrid