

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](#) >> [Neue Sprachkurse](#)

Seite 1 von 1

241I40907: Schnupperkurs Italienisch A1.1 für Anfänger*innen NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse gedacht. Die Teilnehmer*innen werden spielerisch in die italienische Sprache eingeführt. Grammatik, Redewendungen und alltägliche Sprache werden ohne Leistungsdruck präsentiert und Teilnehmer üben gleichzeitig die wichtigsten Fertigkeiten (Hören, Sprechen, Lesen). Das Lehrbuch ist Con Piacere Nuovo A.1, ISBN 978-3-12-525201-1.

Beginndatum: Freitag, 12.04.2024, 09.30 Uhr

Basta Dott.ssa Maria

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

241I40621: Sprachkurs für Zielstrebige Englisch für Reisende A1.1 für Anfänger*innen Schnupper-Sommerkurs

Ideal für Leute, die im Urlaub nicht nur auf deutschsprachiges Hotelpersonal oder Reiseleiter angewiesen sein möchten. Der Kurs vermittelt die "Basics" zur internationalen Verständigung, leicht und anschaulich aufbereitet. Er richtet sich nach den speziellen Bedürfnissen der Teilnehmer und bereitet auf eine Vielzahl an möglichen Urlaubs- und Reisesituation vor.

Beginndatum: Donnerstag, 06.06.2024, 18.00 Uhr

Fiorini Jakob Friederich

[🔍 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) - Kapital Hangul 1,2,3,4. Das weitere Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginndatum: Dienstag, 16.07.2024, 13.30 Uhr

Hong Eun Sun

