

## 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](#) >> Italienisch

Veranstaltung "Sprachkurs für Zielstrebige Italienisch A1.4 für Anfänger\*innen" (Nr. I40906F) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

#### **241I40902F: Sprachkurs für Zielstrebige Italienisch A1.7 für Anfänger\*innen**

Die Teilnehmer\*innen erweitern Wortschatz und Grammatik, um Gespräche des alltäglichen Lebens zu verstehen und führen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginndatum: Donnerstag, 21.03.2024, 14.00 Uhr

Menoni Luisa

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

#### **241I40901F: Lernen ohne Leistungsdruck Italienisch A2.4 für Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit erweiterten Italienischkenntnissen. Sie haben einen aktiven Grundwortschatz, kennen Präsens-, Futur- und Vergangenheitsformen wichtiger Verben und können kleine Alltagsgespräche führen. Wenn Sie Ihre Kenntnisse gern kostenlos testen möchten: der Klett Verlag bietet online einen Test zur Selbsteinschätzung an: <https://einstufungstests.klett-sprachen.de>.

Beginndatum: Donnerstag, 11.04.2024, 11.15 Uhr

Menoni Luisa

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

#### **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](#)

---

### **241I40906F: Sprachkurs für Zielstrebige Italienisch A1.4 für Anfänger\*innen**

Der Kurs ist der Folgekurs von A1.3. Die Teilnehmer\*innen erweitern ihren Wortschatz und die Grammatik. Durch Themen des alltäglichen Lebens lernen die Teilnehmer\*innen einfache Gespräche zu führen und zu verstehen.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 17.15 Uhr

Menoni Luisa

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

---

### **241I40905F: Caffè Italiano A1/A2 Conversationskurs für Anfänger\*innen**

In diesem Kurs unterhalten wir uns über kulturelle und landesspezifische Themen und italienische Lebensweise. Im Mittelpunkt steht die Sprachfertigkeit: Sprechen - ohne die Grammatik zu vernachlässigen. Neue Teilnehmer\*innen sind immer willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Beginndatum: Donnerstag, 16.05.2024, 18.00 Uhr

Trovato Angela

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

---

Seite 1 von 1