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.

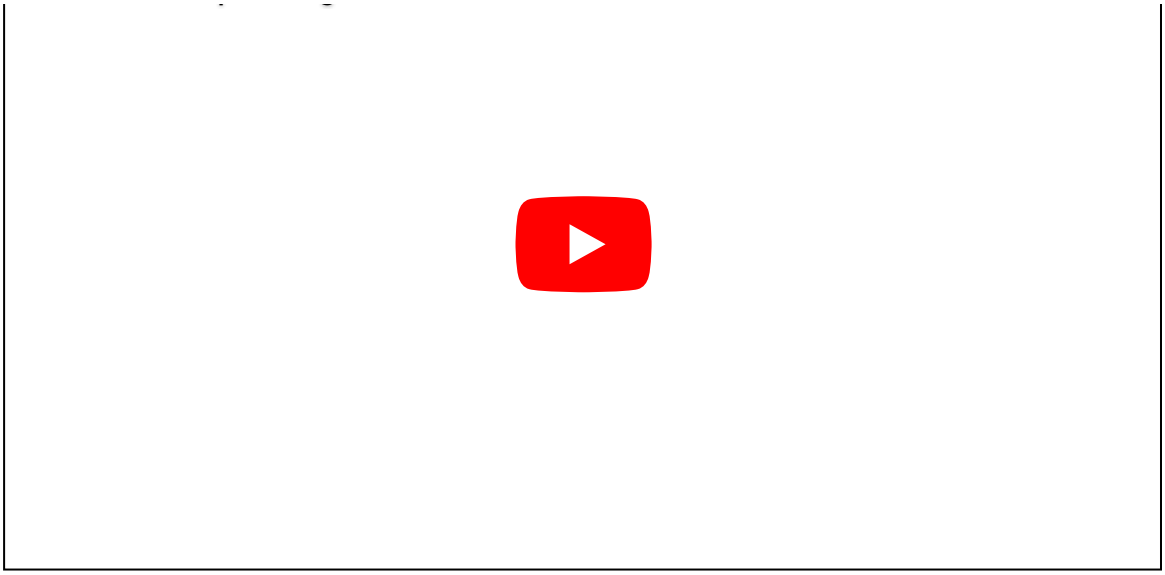
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

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



Details zu Kurs 241I42203F Lernen ohne Leistungsdruck Spanisch A1.3 für Anfänger*innen

Kursnummer
241I42203F

Status

Titel
Spanisch A1.3 für Anfänger*innen

Info
Spanisch lernen am Vormittag!
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmer*innen erweitern ihren Wortschatz, um kleine Alltagsgespräche führen zu können. Lehrwerk: "EL CURSO EN VIVO A1". Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem ersten Kurstermin.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 112

Zeitraum
Mi. 10.04.2024 - Mi. 03.07.2024
Kein Kurs in den Ferien

Dauer
8 Termine

Uhrzeit
09:15 - 10:45

Unterrichtseinheiten
16 x 45 Minuten

Kosten
68,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
9

abschließende Bemerkungen
Kursgebühr bei 4-5 Teilnehmenden 90,00 €

Dozentin
Gomez Garrido Noemi

Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück