

# 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

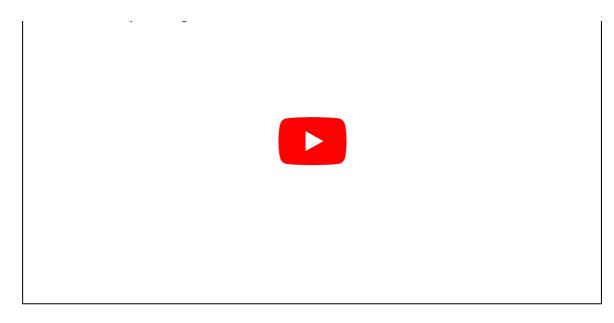
Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

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 k\u00f6rperliche, psychische, soziale und \u00f6kologische Faktoren (multifaktorielles Verst\u00e4ndnis 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



<u>Kursbereiche</u> >> <u>Fremdsprachen</u> >> <u>Englisch: Konversation für Fortgeschrittene</u> >> Details

Details zu Kurs 241140618F Lernen ohne Leistungsdruck English Conversation Course (B1/B2)

Kursnummer 241I40618F

**Status** 

#### Titel

# **English Conversation Course (B1/B2)**

#### Info

For students willing to use their knowledge of English for free conversation about various topics. If required, texts and grammatical problems can also be dealt with.

# Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 110

## Zeitraum

Do. 02.05.2024 - Do. 11.07.2024 kein Kurs in den Ferien

# Dauer

8 Termine

### Uhrzeit

10:30 - 12:00

#### Unterrichtseinheiten

16 x 45 Minuten

# Kosten

68,00€

# **Maximale Teilnehmerzahl**

9

# abschließende Bemerkungen

Kursgebühr bei 4-5 Teilnehmenden 90,00 €

# Dozentin

Adamiak-Hejman Agata