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.

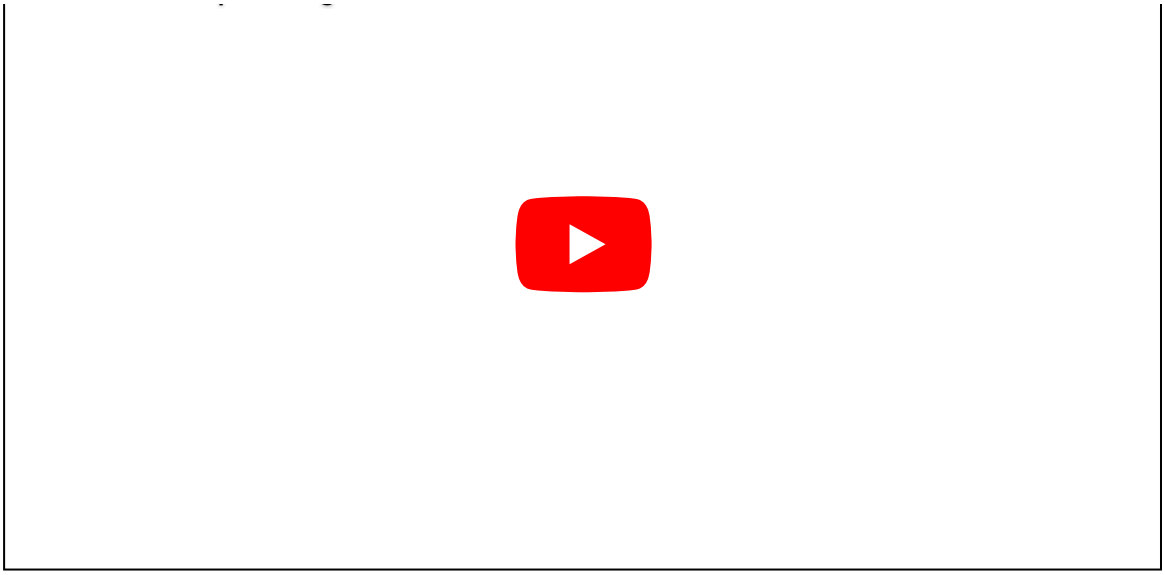
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

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 241GI40403 Berufsbezogener Deutschkurs mit Zielniveau B2 am Vormittag (400 UE)

Kursnummer
241GI40403

Status

Titel
Berufsbezogener Deutschkurs mit Zielniveau B2 am Vormittag (400 UE)

Info
- An diesem Kurs dürfen nur berechtigte Personen teilnehmen (Berechtigung: JobCenter, Arbeitsagentur oder BAMF);
- der Kurs findet auch in den Ferien statt;
- Kursunterbrechung: 12 Tage (05.08.24 - 22.08.24)
- nach dem Kurs legen Teilnehmende den Deutsch-Test für den Beruf ab; die Prüfung Deutschtest für den Beruf B2 findet am 28.09.24 statt;
- Lehrwerke werden kostenlos zur Verfügung gestellt;

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 107

Zeitraum
Mo. 08.04.2024 - Mo. 23.09.2024

Dauer
80 Termine

Uhrzeit
09:00 - 13:00

Unterrichtseinheiten
400 x 45 Minuten

Kosten
0,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
25

Dozentin
Spangler-Sommer Silke

Kurstage Empfehlung

Zurück