

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](#) >> [Koreanisch](#) >> Details

Details zu Kurs 241I42602 Koreanisch A1.1 für Anfänger*innen NEU Am Vormittag!

Vorspann

Koreanisch

Kursnummer

241I42602

Status

Titel

Koreanisch A1.1 für Anfänger*innen NEU

Info

Das Hauptziel dieses Kurses ist es, Ihnen das koreanische Alphabet und die Logik dahinter zu vermitteln. Sie werden sich darauf konzentrieren, wie man koreanische Buchstaben durch interaktive Übungen und praktische Beispiele ausspricht und schreibt. Darüber hinaus werden Sie auch einige praktische Grundkenntnisse in Alltagssätzen und Begrüßungen erhalten.

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 214

Zeitraum

Do. 04.04.2024 - Do. 23.05.2024

Der Kurs findet auch in den Ferien statt

Dauer

7 Termine

Uhrzeit

10:00 - 11:30

Unterrichtseinheiten

16 x 45 Minuten

Kosten

Kerngebühr 90,00 €

Aufzahlung 35,00 €

Summe 125,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

9

Material

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger(DARAKWON)

abschließende Bemerkungen

Kursgebühr bei 4-5 Teilnehmenden 90,00 €

Dozentin

Hong Eun Sun

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)