

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](#) >> [Integration - Deutsch lernen](#) >> [Prüfungen](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241GJ24 telc A1 Deutsch (Start Deutsch 1) am 27.07.24

Kursnummer

241GJ24

Status

Titel

telc A1 Deutsch (Start Deutsch 1) am 27.07.24

Info

Die Prüfung telc A1 Start Deutsch 1 prüft einfache Deutschkenntnisse. Diese Prüfung wird für den Antrag des Visums zur Zusammenführung von Familien anerkannt. Um an der Prüfung teilnehmen zu dürfen, muss man einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen (Führerschein und Krankenversichertenkarte zählen nicht dazu).

Anmeldeschluss: 08.07.24

Vorbereitung auf die Prüfung wird eine Woche vor der Prüfung inklusive angeboten und empfohlen. Sie findet am 20.07.24 statt.

Teilnehmende werden über den Aufbau und Ablauf der Prüfung informiert. Sie üben anhand von Modelltest Prüfungsaufgaben.

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 107

Zeitraum

Sa. 20.07.2024 - Sa. 27.07.2024

Dauer

2 Termine

Uhrzeit

08:00 - 17:00

Unterrichtseinheiten

20 x 45 Minuten

Kosten

154,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

15

Material

20.07.24:

09:00 - 16:15 - Vorbereitung auf die Prüfung

telc A1 Deutsch (Teilnahme empfohlen)

27.07.24:

08:00 - 17:00 - Prüfung telc A1 Deutsch

Dozenten

Sebastian Reka, Göbel Herbert

 [Kurstage](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)