

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](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Bewegung, Ausdauer und Kräftigung](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241EF30206 Wirbelsäulengymnastik Vertiefung

Vorspann

Bewegung - Kraft und Ausdauer

Kursnummer

241EF30206

Status

Titel

Wirbelsäulengymnastik Vertiefung

Info

Sie vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs, es gibt neue Übungen und Varianten der Bekannten. Sie lernen außerdem , wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum

Mo. 08.04.2024 - Mo. 10.06.2024
kein Kurs am 13.05.2024.

Dauer

7 Termine

Uhrzeit

17:00 - 18:00

Unterrichtseinheiten

9,33 x 45 Minuten

Kosten

46,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

12

Material

Matte, bequeme Kleidung und Decke oder Jacke, Hallenschuhe und warme Socken, Handtuch für die Matte, flaches Kissen und Getränk.

Dozentin

Velte Bianka

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

 [Zurück](#)