

## 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](#) >> [Digitales Leben](#) >> [Tablet- oder Smartphonekurse](#) >> [Details](#)

## Details zu Kurs 241KE50126 Basiskurs kompakt: Android für absolute Anfänger\*innen

---

### Vorspann

Smartphone und Tablet – Unterstützung im digitalen Alltag

In unserem Programm finden Sie zwei verschiedene Smartphonekurse:

Beide Kurse sind zweiteilig und bestehen jeweils aus einem Basiskurs und einem Aufbaukurs. Wer noch gar keine Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone hat, sollte mit einem Basiskurs beginnen. Hier wird sozusagen „bei Null“ angefangen und die grundlegenden Funktionen eines Smartphones oder Tablets erklärt.

Auf dem Basiskurs folgt der Aufbaukurs, der sich an Menschen richtet, die bereits grundlegende Kenntnisse im Umgang mit diesen Geräten haben und es bereits im Alltag nutzen.

Die Kurse werden von zwei verschiedenen Kursleitungen gehalten und unterscheiden sich im Ablauf, nicht in den Ergebnissen: Am Ende des jeweiligen Aufbaukurses haben Teilnehmende gleichwertige Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone erlangt.

---

### Kursnummer

**241KE50126**

---

### Status

---

### Titel

**Basiskurs kompakt: Android für absolute Anfänger\*innen**

---

### Info

Zielgruppe: Einsteiger\*innen ohne Kenntnisse

Inhalte sind zum Beispiel wie man telefoniert, Nachrichten sendet und empfängt, Fotos aufnimmt und teilt, sowie andere grundlegende Funktionen ihres Geräts. Darüber lernen Sie, wie man die eingebauten Anwendungen nutzt, wie "Kalender" und "Kontakte", um Ihren Alltag zu erleichtern. Individuelle Fragen werden beantwortet.

---

### Veranstaltungsort

Stadtbibliothek, Bismarckstr. 44-48, Raum Ideenw3rk (3.OG)

---

### Zeitraum

Di. 18.06.2024 - Mi. 26.06.2024

---

### Dauer

4 Termine

---

### Uhrzeit

**10:15 - 12:30**

---

### Unterrichtseinheiten

12 x 45 Minuten

---

### Kosten

93,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**

5

---

**Material**

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet mit Ladekabel, Benutzername/E-Mail-Adresse, PIN/Passwort und eventuell dazugehörige Unterlagen.

---

**Dozent**

Hoyer Bernd

---

[!\[\]\(e474458956c9a37fbf9586ddb60a7fa1\_img.jpg\) Kurstage](#) [!\[\]\(4d1d3f2547aeece54bb6babd23f4121b\_img.jpg\) Anmelden](#) [!\[\]\(ec45aa71601db5755c5e2662ad427708\_img.jpg\) In den Warenkorb](#) [!\[\]\(8f6ad92394b094baf6a51f98af6c5abc\_img.jpg\) Empfehlung](#)

[!\[\]\(3e2231b1ad3ca8da8658228c00dd08e0\_img.jpg\) Zurück](#)