

## Politische Bildung

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden schaffen sie öffentlichen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die politisch und konfessionell unabhängig und neutral ist. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#)

**Yoga (8 Kurse)**

**Bewegung, Ausdauer und Kräftigung (7 Kurse)**

**Bewegung und Entspannung im Freien (2 Kurse)**

**Onlinekurse Bewegung und Entspannung (2 Kurse)**

**Ernährung - Kochen/Backen - Genuss (8 Kurse)**

**Weinwissen und Grünteeseminare (2 Kurse)**

**Vorträge zu Gesundheitsthemen (3 Kurse)**

**Fortbildung Demenz (1 Kurs)**