

VHS-Gesundheit - Info

Zielkategorien:

1. Körperliche und psychische Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen

Die geistigen, psychischen und körperlichen Anforderungen an Berufstätige unterliegen einem stetigen Wandel. Ein hohes Maß an Anpassung ist erforderlich, um körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz auszugleichen. Belastungen am Arbeitsplatz entstehen z. B. durch bewegungsarme Tätigkeiten, ungünstige Körperhaltung bei der Arbeit, Einwirkungen durch die Arbeitsumgebung etc... Psychische Belastungen entstehen z. B. durch Zeitdruck, Überforderung etc. Diese Faktoren können indirekt über das Stressgeschehen auf das Muskel-Skelett-System wirken. Hierfür werden spezifische bewegungsgestützte und körpererfahrungsorientierte Kursformate angeboten.

2. Gesundheits- und Ernährungswissen aufbauen, um eine eigene Gesundheitsstrategie aufzubauen

Das Wissen über eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung ermöglicht Ihnen, eine persönliche Ernährungsstrategie aufzubauen. Bewusste Ernährung spielt in allen Beschäftigungsbranchen sowie im privaten Bereich eine wichtige Rolle. Sich für gesundes Essen zu entscheiden, stärkt im Zusammenspiel mit Bewegung und Entspannung die Gesundheit nachhaltig.

3. Gesundheit von Körper und Geist fördern

Durch eine Angemessene körperlicher Belastung und Entlastung kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert sowie die Koordinationsfähigkeit trainiert werden. Das Verstehen der Gesundheitswirkung unterschiedlicher Bewegungsformen stärkt dabei das Gesundheitswissen.

4. Stressausgleichsmöglichkeiten finden und innere Kraft aufbauen

Erlernen der Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Stressoren erkennen und Ruhephasen finden, um Berufs- und Alltagshektik auszugleichen; Stressfaktoren gezielt zu bewältigen, indem Sie eine für sich passende Methode erlernen, um innere Unruhe und Spannungen auszugleichen und damit mentale und psychische Kraft (wieder-) zu erlangen.

5. Neue Bewegungsformen kennenlernen und geistige Mobilität und Kreativität erhalten

„Trend“-Bewegungsarten eignen sich besonders gut für einen (Wieder)- Einstieg in die Bewegung. Hierbei werden die Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) spürbar. Diese Kurse zielen darauf, spezielle Bewegungstechniken zu erlernen, anzuwenden oder bestimmte Bewegungsformen miteinander zu verbinden.

6. Eltern- und Familienbildung

Spezielle Eltern-Kinder-Bewegungskurse sollen das Gesundheitsbewusstsein in der Familie fördern und Anleitungen für die Förderung der Bewegung bei Kindern zu Hause zu unterstützen.

Intensität - Orientierung

