



27.01.2022

Gesundheitsbildung in der VHS

Die VHS Neuss ist im Bereich der gesundheitlichen Bildung schon lange besonders aktiv. Dass diese jetzt landesweit als neue Pflichtaufgabe der Volkshochschulen im Weiterbildungsgesetz verankert wurde, bestärkt die Verantwortlichen.

Nachweislich, so benennt es auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, sei Gesundheitsbildung dort am erfolgversprechendsten zu vermitteln, wo Menschen leben, arbeiten, lernen oder in ihrer Freizeit aktiv sind. Mitten in der Stadt, in den modernen Räumen des RomaNEums sind die Bedingungen der VHS Neuss also optimal. Vorträge, Kochkurse sowie Bildungsangebote, die Kommunikation, Wissenserwerb und körperliche sowie sinnliche Erfahrungen bieten, vereinen gesundheitsfördernde Aspekte. Konkret geht es um die Bereiche Wissen und Hilfen über Gesundheit, Entspannungsmethoden jeglicher Art, Bewegung, Ernährung und Genuss sowie Themenfelder der Psychologie. „Wir stärken die Selbstwirksamkeit, fördern gesunde Routinen und wecken das Interesse an unterschiedlichen Gesundheitsthemen,“ erklärt Fachbereichsleiterin Sandra Goldman. „Beispielsweise über Kurz-Seminare zu neuen Trendthemen.“ Wer mag nutzt die übergreifenden Bezüge des Programms. Zum Beispiel indem er oder sie Yoga (Entspannung) mit einem Body-Workout (aerobes Kraftausdauer-Training), mit einem Kurs zum Intervallfasten oder mit einem Motivationstraining kombiniert. „Selbstverständlich beraten wir die Neusserinnen und Neusser, damit sie mit Hilfe unserer Kurse ihre persönlichen Ziele erreichen“, ergänzt Dr. Marie Batzel, Direktorin der VHS Neuss.

Allein im großen Bereich Yoga bietet die VHS aktuell 24 Kurse und Workshops mit ganz unterschiedlichen Ansätzen. Und, darin sind sich beide einig: „Genauso wichtig ist der wertschätzende, fröhliche Umgangston in unseren Kursen!“ Bei vielen davon ist ein Einstieg noch nach dem Semesterstart möglich. Interessentinnen und Interessenten können jederzeit anfragen.

(Stand: 27.01.2022/Bo)

In unserem [Bildarchiv](#) finden Sie für Ihre Berichterstattung ein Foto von einem



der VHS Kurse sowie ein Foto von Frau Dr. Batzel.

Info: Die VHS Neuss arbeitet in ihren Bildungsangeboten ausschließlich mit fachlich qualifizierten Lehrkräften und Konzepten. Diese durchlaufen verschiedene Qualitätsprüfungen, u. a. nach dem Qualitätsmanagement DIN ISO 9001:2015. Für einige Kurse kann Bildungsurlaub beantragt werden.

Das Bildungsangebot der VHS finden Sie auf deren Website
<https://www.vhs-neuss.de>

Die Textversion finden Sie: [hier](#).