

Zentral und modern – das neue Gesundheitszentrum der VHS Braunschweig

Dunkle Turnhallen oder leereräumte Klassenräume mit beiseite geschobenen Tischen war gestern! Weil gerade das Thema Gesundheit einen Platz in der ersten Reihe verdient hat, haben wir für Sie eine ganze Etage in den Räumen der Stadtbad GmbH in der Nimes-Straße zu einem Gesundheitszentrum ausgebaut.

Vier großzügige Bewegungsräume mit Audio- und Videotechnik ermöglichen alle Formate moderner Gesundheitskurse – vom lauten Bewegungs- oder leisen Entspannungskurs über Online- und Hybridformate bis zum Bildungsurlaub. Ein Aufenthaltsbereich mit kleiner Küche lässt Sie entspannt „ankommen“, und in unserem Lichthof können Sie Ihren Kurs in aller Ruhe ausklingen lassen.

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag der Volkshochschulen. Sie umfasst ein großes Themenspektrum mit Kursangeboten zu Gesundheit und Beruf, Entspannung nach westlichen und östlichen Methoden, Bewegung, Gymnastik und zu gesunder Ernährung.

Volkshochschulen verstehen dabei den Begriff Gesundheit entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO im ganzheitlichen Sinne, also als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden.

Das Ziel unserer Kurse ist es, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln im Alltag umzusetzen, um eigenverantwortlich mit Gesundheit und Krankheit umzugehen und eine zum eigenen Lebensentwurf passende gesundheitsbewusste und gesundheitsfördernde Lebensweise zu gestalten.

VHS-Gesundheitszentrum
(im Gebäude der Stadtbad GmbH)

Zentral und modern –
**Das neue Gesundheitszentrum
der VHS Braunschweig**



Gesund im Alltag

Das Immunsystem stärken, alternative Heilmethoden kennenlernen oder sich über Hilfe zur Selbsthilfe informieren. Ob Vortrag oder Training, bei uns lernen Sie Wissenswertes für den gesunden Alltag.

Digitales Lernen

Ob unterwegs oder von zu Hause aus: Mit unseren Online-Seminaren unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Leben.

Bildungsurlaub

Nutzen Sie Ihre Möglichkeit zu Bildungsurlaub und lernen Sie in unseren staatlich anerkannten Angeboten für Vollzeit- oder Teilzeit-Tätige in entspannter Atmosphäre ganzheitliche Ansätze von Gesundheit kennen. Nehmen Sie sich einmal im Jahr eine ganze Woche Zeit für sich und ein gesünderes Leben!

Stressbewältigung und Entspannung

Chronischer Stress trübt nicht nur die Lebensfreude, er schwächt auch das Immunsystem und macht uns anfälliger für viele Krankheiten. In unseren Gesundheitskursen lernen Sie durch verschiedene Verfahren, wie Sie endlich „loslassen“ und sich seelisch und körperlich entspannen können. Zukünftige stressige Situationen können Sie dann mit mehr innerer Ruhe bewältigen.

Sport, Fitness und Bewegung

Sich mehr bewegen, die körperliche Fitness verbessern und dabei vielleicht einige überflüssige Kilos verlieren: In unseren Kursen zeigen wir Ihnen, wie Sie Lust auf Bewegung bekommen und körperliche Aktivität in Ihren Alltag integrieren.

Krankenkassen-geförderte Gesundheitskurse

Auch Ihre Krankenkasse möchte, dass Sie gesund bleiben. Daher fördern viele Kassen bestimmte, von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zugelassene Angebote bei regelmäßiger Teilnahme mit Zuschüssen oder der vollen Übernahme der Kursgebühr. Auch wir haben ZPP-zugelassene Gesundheitskurse im Angebot. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach der Förderung und schauen Sie anschließend in unserem Programmheft oder auf unseren Webseiten nach zugelassenen Präventionskursen.

Betriebliche Gesundheitsförderung – Bildung auf Bestellung

Die VHS bietet ein breites Spektrum an Angeboten, mit denen wir Sie als Arbeitgeber bei der Fürsorgepflicht für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden unterstützen können. Von Vorträgen zu Gesundheitsthemen (online oder vor Ort) über regelmäßige Bewegungsangebote bis zur Durchführung von Gesundheitstagen in Ihren oder unseren Räumen ist (fast) alles möglich. Dazu können Sie sowohl bestehende Angebote aus unserem Kursprogramm auswählen, die wir dann exklusiv für Ihre Mitarbeitenden durchführen, oder gemeinsam mit uns ein individuelles Gesundheitsangebot für Ihre Mitarbeiter/-innen entwickeln.

Eine kleine Auswahl möglicher Themen:

- Rückentraining
- Aktive Mittagspause
- Work-Life-Balance
- Resilienz: Innere Stärke im Berufs- und Privatleben
- Burnout-Prävention
- Selbstmanagement: Wie gelingt es mir, optimistisch und lebensfroh zu sein?
- Stressprävention und -bewältigung ... und vieles mehr.

Schauen Sie einfach in unser Programmheft oder informieren Sie sich auf unseren Webseiten:

www.vhs-braunschweig.de
www.hdf-braunschweig.de

