



**vhs macht gesünder**

Programmbereich Gesundheit

Die vhs macht Gesundheitsthemen allen zugänglich.

## Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Die zentralen Aufgaben der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen liegen in der Stärkung nachhaltiger, gesundheitsförderlicher Lebensweisen und Lebensverhältnisse sowie der Förderung der Gesundheitskompetenz.

Volkshochschulen sind Deutschlands größte Anbieterinnen der flächendeckenden Erwachsenenbildung. Sie greifen mit ihren Angeboten unterschiedliche Lerninteressen von Menschen auf und ermöglichen lebenslanges Lernen. Die zentralen Aufgaben der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen liegen in der Stärkung gesundheitlicher und ökologischer Ressourcen, gesundheitsförderlicher Lebensweisen und Lebensverhältnisse. Möglichst vielen Menschen aller Bevölkerungsgruppen soll der Zugang zur Gesundheitsbildung an Volkshochschulen u. a. durch sozialverträgliche Kursgebühren ermöglicht werden. Volkshochschulen bieten flächendeckend einen niedrigschweligen Zugang zu gesundheitsfördernden Bildungsangeboten und sichern auf diese Weise den Bürger\*innen ein breites, ihren persönlichen Bedarfen entsprechendes Angebot. Damit befördern sie die gesundheitliche

Chancengerechtigkeit für alle Menschen. Als Weiterbildungseinrichtungen, die in die kommunalen Strukturen eingebettet sind, erreichen sie die Bürger\*innen in den Lebenswelten. Volkshochschulen sind damit wichtige Netzwerkpartnerinnen der Gesundheitsförderung und bieten mit ihrem qualitätsgeprüften Angebot vielfältige Anknüpfungsmöglichkeiten für verlässliche Kooperationen.



### Volkshochschulen:

- lebenslanges Lernen
- offen für alle
- deutschlandweit und wohnortnah
- lokal vernetzt
- sozialverträgliche Gebühren

# vhs-Gesundheitsbildung ist qualitätsgeprüft!

## Höchste Standards in der Volkshochschule

Volkshochschulen unterliegen umfassenden Qualitätskontrollen auf kommunaler Ebene und im Rahmen anerkannter Qualitätsmanagementsysteme.

### vhs-Kursleiter\*innen erfüllen hohe Anforderungen:

- fachliche, soziale, erwachsenenpädagogische Kompetenz
- kontinuierliche Fortbildung
- Ressourcenorientierung
- ganzheitliches und prozessorientiertes Gesundheitsverständnis

Volkshochschulen erfüllen ihren öffentlichen Bildungsauftrag mit Sorgfalt und Bedacht. Sie wählen die Kursleiter\*innen und Angebote nach hohen Qualitätsstandards aus.

### vhs-Angebote sind mehrfach qualitätsgeprüft und zertifiziert:

- bundesweite Qualitätskriterien
- kontinuierliche Evaluation
- einrichtungsbezogene Qualitätstestate
- Qualitätskontrollen u. a. auf kommunaler Ebene
- zertifizierte Präventionsangebote nach § 20 SGB V
- standardisierte und zertifizierte Kurskonzepte



- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Resilienz
- Prävention
- Nachhaltigkeit

**35%**  
aller vhs-Kurse

**37%**  
aller vhs-Teilnehmer\*innen

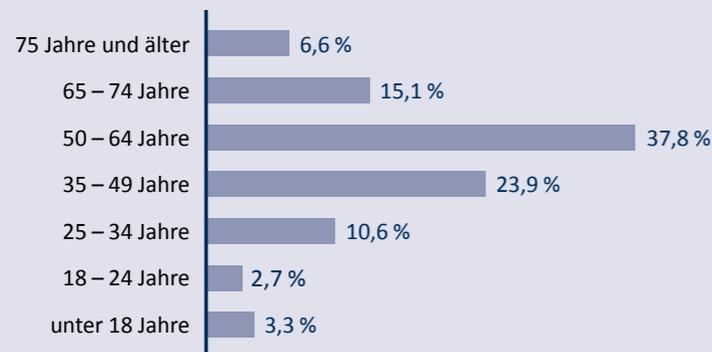


**200.000**  
Angebote

**2,8 Mio.**  
Unterrichts-  
einheiten

**2,3 Mio.**  
Teilnehmer\*innen

#### Altersstruktur im Programmbereich Gesundheit (vhs-Statistik 2018)



## Gesundheitsbildung an Volkshochschulen



vielfältig



individuell



nachhaltig

Einen Schwerpunkt im Programmangebot bilden Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen die Teilnehmer\*innen gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. Ergänzt wird das vielfältige Angebot durch Veranstaltungen aus den Bereichen Pflege/Erste Hilfe und Selbsthilfegruppen – etwa für Angehörige von Demenzkranken – sowie Informationsveranstaltungen zu einzelnen Krankheitsbildern oder Behandlungsmethoden.

In der Gesundheitsbildung setzen Volkshochschulen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmer\*innen erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und

ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. Die angebotenen Methoden entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen.

Programmplanende der vhs-Gesundheitsbildung werden jedes Semester ihrer Verantwortung gerecht, mit ihrem Kursangebot sowohl dem öffentlichen Bildungsauftrag als auch den Interessen der Teilnehmer\*innen zu entsprechen. Im Programmbereich Gesundheit beinhaltet dies in besonderem Maße die anspruchsvolle Aufgabe, die Relevanz und Seriosität von Angeboten und neuen Trends einzuschätzen.



## vhs – das kommunale Gesundheitsbildungszentrum

In der Gesundheitspolitik wurde spätestens mit dem Präventionsgesetz die lebensweltorientierte Gesundheitsförderung und Prävention in den Fokus gerückt. Hierbei kommt den Städten und Gemeinden eine besondere Verantwortung zu. Mit ihrer Infrastruktur prägen sie die Lebensbedingungen der Menschen. Aufgabe der Kommunen ist es, Rahmenbedingungen für die Verbesserung der gesundheitlichen Chancen aller Bürger\*innen zu schaffen.

Volkshochschulen sind kommunal verankert und in Städten, Gemeinden und Kommunen bewährte Bildungspartnerinnen. Sie sind staatlich anerkannt und unterstützen die Planung und Umsetzung eines generationenübergreifenden, kommunalen Gesamtkonzeptes zur Förderung der Gesundheit aller. Nachhaltige Gesundheitsförderung macht es unabdingbar, allen Bürger\*innen Zugang zu einem umfassenden, ihren Bildungsbedürfnissen entsprechenden und wohnortnahen Bildungsangebot zu ermöglichen.





## Gesundheit im Betrieb

Volkshochschulen – Partnerinnen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Privatleben und im Beruf erfolgreich bewältigen zu können. Mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements leisten Betriebe einen entscheidenden Beitrag, dass Unternehmen und Beschäftigte die Herausforderungen erfolgreich bewältigen können. Volkshochschulen sind mit ihrer flächendeckenden Präsenz in den Kommunen, ihrer Zuverlässigkeit und ihrer Kompetenz ideale Partnerinnen für Unternehmen, Stadtverwaltung sowie kommunale Betriebe.

Durch ihre programmatische Breite behandeln Volkshochschulen alle Lernfelder, die gemäß WHO mit Gesundheit zu tun haben. Das unterscheidet sie von vielen Anbieter\*innen in der Gesundheitsförderung. Der Zusammenhang von Gesundheit und Umwelt, körperlichem und psychischem Befinden sowie individuellen und sozialen Lebensbedingungen wird in vhs-Lernangeboten thematisiert.



### **Volkshochschulen bieten neben ihrem bewährten breiten Angebotsspektrum:**

- individuell konzipierte Kurse und Seminare für den Arbeitsplatz
- Einzelseminare und Kurse zu Themen der Personalentwicklung und betrieblichen Fortbildung
- Seminare zur Stärkung der Team- und Kommunikationsfähigkeit, Work-Life-Balance, Selbst- und Zeitmanagement etc.



## Das Netzwerk der vhs im Bereich Gesundheit

Volkshochschulen sind vernetzt auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene.

Volkshochschulen sind mit ihren verlässlichen Strukturen kompetente und erfahrene Kooperationspartnerinnen. Sie sichern Kontinuität und Neutralität, sind offen für neue Anregungen und verstehen sich als Impulsgeberinnen. Als wohnortnahe und lokal eingebundene Einrichtungen erreichen sie alle Zielgruppen vor Ort in ihrer Lebenswelt.

Als Teil der kommunalen Gesundheitsförderung kooperieren Volkshochschulen mit Gesundheitsakteur\*innen auf Bundes- und Landesebene.

Mögliche Kooperationspartner\*innen sind:

- Ministerien, Kommunen und Kreise
- Einrichtungen des öffentlichen Gesundheitsdienstes
- gesundheitsrelevante Akteur\*innen
- Sozialversicherungsträger
- Initiativen, Selbsthilfegruppen, Vereine
- Betriebe
- Bildungs- und Erziehungseinrichtungen



**Gemeinsam mit Partner\*innen und im Rahmen von Landes- bzw. Bundesprojekten entwickeln und verwirklichen vhs:**

- Projekte und Maßnahmen in Lebenswelten: Schule – Kita – Stadtteil – Pflegeheim – Betrieb – Jobcenter
- Präventive Gesundheitsangebote nach § 20 SGB V
- Digitale Lernangebote
- Maßnahmen zur Qualitätssicherung



## Digitalisierte Gesundheitsbildung

Volkshochschulen bilden weiter – analog, digital, nachhaltig und vernetzt!

Mit ihren Angeboten der Gesundheitsbildung bieten Volkshochschulen Entspannung und Entschleunigung in einer hochgradig technisierten und digitalisierten Welt. Sie stellen einen Ausgleich zu den im Kontext der Digitalisierung gestiegenen beruflichen und privaten Anforderungen dar. Ob im Yogakurs oder in einem Vortrag zu Resilienz, es werden Mittel und Wege aufgezeigt, wie ein (analoger) Ausgleich geschaffen, wieder Energie getankt und Ruhe in der Hektik gefunden werden kann.

Digitalisierung ist jedoch nicht nur Herausforderung, sondern auch Bildungsauftrag. Volkshochschulen vermitteln in ihren Angeboten digitale (Grund-)Kompetenzen und informieren zu technischen Chancen und Risiken. Der Einsatz von digitalen Lehr-/Lernsettings ermöglicht orts- und zeitunabhängiges Lernen. Neben reinen Onlinekursen können Teilnehmer\*innen auch in einer Verbindung aus Präsenz- und Onlinelernen, dem sogenannten Blended Learning, sowohl digitale Kompetenzen erwerben als auch Kontakte knüpfen. Volkshochschulen zeichnen sich durch Qualität und einen dezidierten Bildungscharakter aus. Ob Kochkurs, Yoga oder Autogenes Training: Volkshochschulen bilden weiter – analog, digital, nachhaltig und vernetzt!



**Wussten Sie schon?  
Mit der vhs.cloud haben  
die Volkshochschulen  
eine eigene digitale  
Lernumgebung, in der  
sicher und vernetzt  
gelernt werden kann.**

**Bildnachweise:**

Seite 1, 2, 7 (mittig): shutterstock; Seite 7 (links): iStock; Seite 7 (rechts): Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger;  
Seite 8: vhs Neckarsulm, Thomas Kreuzer; Seite 10: GettyImages / E+ / andresr; Seite 14: GettyImages

Diese Broschüre wurde auf FSC-zertifiziertem  
Papier und klimaneutral gedruckt.



**Redaktion:** Bundesarbeitskreis Gesundheit

**Herausgeber:**

Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.  
Königswinterer Straße 552 b  
53227 Bonn

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)