



## Projekte



### 3.000 Schritte extra

An dem bundesweiten Aktionstag der Kampagne *Bewegung und Gesundheit* des Bundesgesundheitsministeriums am 22.09.2007 beteiligten sich in Sachsen die VHS Leipzig, VHS Dresden, VHS Muldentale und die VHS Kamenz. Die Volkshochschulspaziergänge standen unter dem Motto *Kluge Köpfe bleiben in Bewegung*. Insgesamt waren an diesem Tag rund 500 Menschen mit der VHS in Bewegung und nutzten z.B. die Möglichkeit zum Testen von Schnupperangeboten oder nahmen an Verlosungen teil.

Nähere Informationen zur Kampagne finden Sie unter [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de).



Eine Besonderheit in der Gesundheitsbildung sind die Kursbücher des Ernst Klett Verlags aus dem Projekt *vhs gemeinsam Gesundheit erleben*.

Sie basieren auf den Kurskonzepten der Volkshochschulen und bieten Ihnen kursbegleitend Informationen, Tipps, Rezepte, Anleitungen und Erläuterungen zu Übungen und Techniken.

Zu den Themen Entspannung, Bewegung, Ernährung wurden insgesamt 16 Bücher angeboten.

- Yoga - Ankommen in Körper, Geist und Atem
- Qigong, Akupressur & Selbstmassage - Ins Reich der Mitte
- Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress
- Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
- Fitmacher - Gymnastik für den Einstieg
- Muskelschwung - Gymnastik für gezielte Kraft
- Durchhaltekraft - Gymnastik für mehr Ausdauer
- Lieber leichter - Genießen ohne zuzunehmen
- Mit allen Sinnen - Atem und Bewegung erleben
- Hautnah - Massage und Körperpflege
- Wie geht's? Wie steht's? - Körpererfahrung im Alltag
- Gelenkschule - Sanfte Bewegung schützt
- Spielbein/Standbein - Gymnastik für bessere Koordination
- Dehngymnastik - Aktiv für mehr Beweglichkeit
- Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne
- Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern

Die Bücher wurden teilweise sehr stark nachgefragt, so dass es nicht mehr von allen Buchtiteln Exemplare zum Bestellen gibt. Eine Neuauflage in der Form wird es nicht geben.

Fragen Sie nach bei Ihrer **Volkshochschule!**

Sie können einen Restbestand der Bücher z.B. auch im Online-Shop der VHS Hamburg oder beim Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bestellen.