



Programmbereich Gesundheit: Prävention, Gesundheitskurse, Entspannung, Bewegung, gesunde Ernährung



Ansprechpartnerin im SVV:
Claudia Knabe, 0371 35427 -58, [E-Mail](mailto:claudia.knabe@svv.de)

Angebote der Volkshochschulen

Einige Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst oder komplett bezahlt. Informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Bewegung, Fitness, Gymnastik

Bewegungskurse und Fitnesskurse bietet die Volkshochschule mit verschiedenen Übungsprogrammen an. Gezielte Kurse zur Gesundheitsvorsorge gibt es speziell für **Pilates, Qigong, Aquasport, Herz-Kreislauf-Training** und **Step-Aerobic**.

Die VHS hat Programme zu **Rückenschule** und **Rückentraining** im Angebot.

Viele Kurse und Workshops werden speziell für **Kinder** oder **Senioren** angeboten.

Entspannung

Die **Entspannungskurse** der VHS umfassen unter anderem **Entspannungstraining, Yoga, Tai Chi, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung** und **Massagekurse**.

Gesunde Lebensweise

Die VHS bietet Kurse zur **Gewichtsreduktion, Kochkurse**, Vorträge zu den Themen **Gesunde Ernährung, mediterrane Küche, Farb- und Typberatung**, alternative **Heilmethoden, Pflege** und **Suchtprävention** an.

Arbeitskreis Gesundheit

Im Arbeitskreis Gesundheit arbeiten die Programmverantwortlichen aus den sächsischen Volkshochschulen zusammen.

Projekte

Hier erhalten Sie Infos zu speziellen Projekten oder Kampagnen im Programmbereich Gesundheit.

Sonstiges

Auch hier gibt es noch ein paar beachtenswerte Information zum Programmbereich Gesundheit.

Buchen Sie Ihren Kurs direkt bei Ihrer Volkshochschule!

Volkshochschule Bautzen (Kamenz, Bautzen)

Volkshochschule Chemnitz

Volkshochschule Dreiländereck (Löbau, Zittau, Niesky, Weißwasser)

Volkshochschule Dresden

Volkshochschule Erzgebirgskreis (Olbernhau, Annaberg, Aue, Schwarzenberg, Stollberg, Zschopau)

Volkshochschule Görlitz

Volkshochschule Hoyerswerda

Volkshochschule Leipzig

Volkshochschule Leipziger Land (Borna, Geithain, Markkleeberg)

Volkshochschule im Landkreis Meißen (Radebeul, Großenhain, Riesa)

Volkshochschule Mittelsachsen (Freiberg, Döbeln, Mittweida)

Volkshochschule Muldentale (Wurzen, Grimma)

Volkshochschule Nordsachsen (Delitzsch, Eilenburg, Torgau, Oschatz)

Volkshochschule Plauen

Volkshochschule Sächsische Schweiz – Osterzgebirge (Freital, Pirna, Neustadt)

Volkshochschule Vogtlandkreis (Oelsnitz, Auerbach, Klingenthal, Reichenbach)

Volkshochschule Zwickau (Werdau)
