

BILDUNGSURLAUBE IM 2. SEMESTER 2021 BIS JANUAR 2022

ARBEIT UND BERUF
SPRACHEN
GESUNDHEIT



BILDUNGSURLAUBE IM 2. SEMESTER 2021 BIS JANUAR 2022



Arbeit und Beruf

Bloggen mit WordPress (Nr. 2708)

Grundlagen der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung mit
ADOBE Photoshop Elements (Nr. 2824)

Sprachen

Englisch – Auffrischkurs (Nr. 3326)

Englisch – Auffrischkurs in der Rhön (Nr. 3327)

Englisch für die Verwaltung und kaufmännische Berufe A2–B1
(Nr. 3328)

Englisch Business English (Nr. 3360)

Französisch A1 in der Rhön (Nr. 3400)

Italienische Woche A.1 (Nr. 3504)

Spanische Woche 1 (Nr. 3613)

Gesundheit

Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag mit Yoga und weiteren
Entspannungstechniken (Nr. 4112)

Resilienz – Was uns innere Stärke verleiht (Nr. 4240)

Fit und gesund durch den Arbeitsalltag (Nr. 4242)

Ansprechpartner*innen der Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen:

Sprachen

Leah Schug (Service-Büro)

Tel.: 0641 306-1467 | leah.schug@giessen.de

Birgit Lesch-König (Programmbereichsleiterin)

Tel.: 0641 306-1470 | birgit.lesch-koenig@giessen.de

Arbeit + Beruf und Gesundheit

Anja Gural (Service-Büro)

Tel.: 0641 306-1469 | anja.gural@giessen.de

Florian Rüter (Programmbereichsleiter)

Tel.: 0641 306-1473 | florian.ruether@giessen.de



WAS IST EIGENTLICH BILDUNGSURLAUB?

Das Hessische Bildungsurlaubsgesetz räumt allen Arbeitnehmer*innen, die ihren Dienort in Hessen haben, unter Fortzahlung des Einkommens fünf Arbeitstage pro Jahr als Bildungsurlaub ein. Bildungsurlaub für Auszubildende dient allein der politischen Bildung. Die Übertragung von Bildungsurlaubsansprüchen auf das nächste Kalenderjahr ist möglich.

So melden Sie sich an:

- Termin für die Freistellung im Betrieb abklären
- Schriftlich oder per Internet anmelden
- Sechs Wochen vor Seminarbeginn
- Anmeldebestätigung und nach Seminarschluss Teilnahmebescheinigung an die Arbeitgeber*in weiterreichen

Sie können alle Veranstaltungen besuchen, auch wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die vhs:

- Fremdsprachen-Bildungsurlaube: 0641 306-1467
- Sonstige Bildungsurlaube: 0641 306-1469
- E-Mail: vhs@giessen.de



Die Volkshochschule bietet zertifizierte Qualität

Seit 2005 wird die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen in regelmäßigen Abständen zertifiziert. Im Juli 2021 wurde uns erneut eine erfolgreiche Qualitätsarbeit attestiert.

Bloggen mit WordPress

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

In diesem Kurs lernen Sie, die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Blogs. WordPress ist ein Content Management System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos) auf einer eigenen Website: mit WordPress bloggen, um anderen Fotos zu zeigen, mit Freunden zu kommunizieren oder sein Wissen oder auch Interessen mit anderen zu teilen.

Word-Press ist eine beliebte und kostenlose Blog-Software, die in diesem Kurs genutzt wird. In dieser Schulung wird Schritt für Schritt erklärt, wie WordPress funktioniert. Dieses Angebot ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z. B. Maler*innen, Künstler*innen, Autoren*innen oder Fotografen*innen. Voraussetzungen einer Teilnahme sind Computer und Internet-Kenntnisse.

Nr. 2708 | Uwe Schmid

01.–05. November, Montag–Freitag, 09:00–16:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 148,50 (ermäßigt € 121,30) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 148,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 239,30 (ermäßigt € 193,70) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

M@AUS Multimediazentrum, Ursulum 18 A, Untergeschoss, Raum 1

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. Oktober



Grundlagen der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung mit ADOBE Photoshop Elements

Die Digitalkamera bietet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten in Beruf und Freizeit. Nach einer Übersicht über die Digitalkamerasysteme (welche Kamera für welchen Zweck?) und deren Handhabung folgt die Bildbearbeitung der digitalen Fotografien mit *ADOBE Photoshop Elements 12*.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Inhalten: Grundlagen des digitalen Bildes, Auflösung, Dateiformate, Kontrastveränderungen, Retusche, Bildmontagen, Texteinbindung und Arbeiten mit Farben. Zudem wird das Erstellen von Bilder-alben und Dia-CDs erklärt. Sicherer Umgang mit Windows sind notwendige Vorkenntnisse.

Nr. 2824 | Karl-Horst Hausmann

11. – 15. Oktober, Montag–Freitag, 8:30–15:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

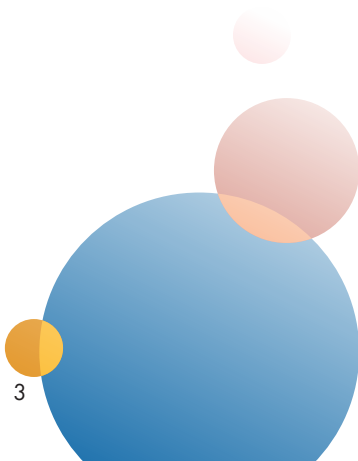
€ 148,50 (ermäßigt € 121,30) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 148,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 239,30 (ermäßigt € 193,70) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

M@AUS Multimediazentrum, Ursulum 18 A, Untergeschoss, Raum 1

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. September



Englisch – Auffrischkurs

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse im Rahmen eines Bildungsurlaubs auf. Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltagsleben. Gemeinsam üben wir die wichtigsten grammatikalischen Regeln, so dass Sie Ihre noch vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen können.

Vorkenntnisse: 3–4 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse. Materialkosten in Höhe von ca. € 5,00 sind direkt mit den Kursleitern zu verrechnen.

Nr. 3326 | Dr. rer. nat. Salah Tawill, Christopher König

18.–22. Oktober, Montag–Freitag 9:00–12:15 Uhr und
13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer*innen

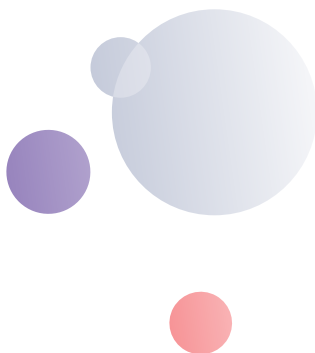
€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Lahnau“

(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. September



Englisch – Auffrischkurs in der Rhön Englisch lernen in der Natur ...

Frischen Sie Ihre Englisch-Sprachkenntnisse im Rahmen eines Bildungsurlaubes auf. Wir werden in diesem Bildungsurlaub Quartier in der Jugend-, Familien- und Bildungseinrichtung der deutschen Jugend in Europa in Poppenhausen (am Fuße der Wasserkuppe) in der Rhön beziehen.

Eingebunden von saftigen grünen Wiesen, Feldern und Bauernhöfen (Bergwirtschaften) liegt das Landesheim mit seinen Tagesräumen, Bücherei, Kaminraum und Fernsehräumen. Im und ums Haus befinden sich Bolzplätze, die Tischtennishalle, Klavier, Tischfußball, WLAN in den Tagesräumen. Die einfachen, aber freundlichen und sauberen Zimmer sind Mehrbettzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage möglich. Wir werden versuchen, uns möglichst viel in der Natur aufzuhalten. Die Geschichte der „Rhöner*innen“ wird nur ein Thema auf den Spaziergängen und Wanderungen sein. Unser Standort inmitten des Bioreservates wird von alten Burgen und vielen Sehenswürdigkeiten umsäumt. Der Kurs ist auch für „Nicht-Bildungsurlauber“ offen.

Vorkenntnisse: 3–4 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie auf unser Angebot „Englisch-Informationstag“ am 02. September 2021 Uhr in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Gießen, Fröbelstr. 65, 35394 Gießen) zurück und lassen Sie sich ggf. einstufen und beraten! (Voranmeldung erforderlich)! Die Materialkosten in Höhe von ca. € 6,00 sind direkt mit dem Kursleiter am Aufenthaltsort zu verrechnen.

Nr. 3327 | Christopher König

04.–08. Oktober, Montag–Freitag, 9:00–16:45 Uhr
(am 04. Oktober, Eintreffen 12:00 Uhr)

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Eigene Anreise, die Kosten für Übernachtung und Halbpension zahlen Sie bitte vor Ort. Die Kosten können ab August 2021 erfragt werden.

(Birgit.Lesch-Koenig@giessen.de)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. September

Englisch für die Verwaltung und kaufmännische Berufe A2 – B1

Dieser Kurs ist für Mitarbeiter*innen gedacht, die Englisch am Arbeitsplatz benötigen. Voraussetzung: 3–5 Jahre Schulenglisch, auch dann, wenn diese Kenntnisse lange nicht mehr geübt wurden. Vermittelt wird Sprachkompetenz für folgende alltägliche Situationen: Standardsituationen am Arbeitsplatz: Erfragen und Geben von Informationen, Sachverhalte und Prozeduren erklären, Anweisungen geben, Einführung von Basisbegriffen, englisches Amtsvokabular, Englisch als internationale Verkehrssprache; Übungen zum Schriftverkehr: Form des englischen Briefes, Standardformulierungen zu Anfang und Ende; Telefonieren auf Englisch und Basisgrammatik. Es soll vor allem behutsam die Sprachfertigkeit trainiert werden. Durch Rollenspiele werden die Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut.

Materialkosten in Höhe von ca. € 5,00 sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen.

Nr. 3328 | Mary Scherer

11.–15. Oktober, Montag – Freitag 9:00–12:15 Uhr und
13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Vetzberg“

An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. September



Business English

This course will include some telephoning and e-mail writing. We will also cover small talk, product descriptions and several grammar points. Current news items as well as other topics of interest will be discussed. Join us to learn a lot in just one week.

Vorkenntnisse: 5–6 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse. Materialkosten von ca. € 5,00 sind direkt mit dem Kursleiter zu verrechnen.

Bitte kommen Sie auf unser Angebot „Englisch-Informationstag“ am 02. September 2021 Uhr in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Gießen, Fröbelstr. 65, 35394 Gießen) zurück und lassen Sie sich ggf. einstufen und beraten! (Voranmeldung erforderlich)!

Nr. 3360 | Christopher König

18.–22. Oktober, Montag–Freitag 9:00–12:15 Uhr und
13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Wieseck“
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. September



Französisch A1 in der Rhön – Französisch lernen in der Natur ...

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen.

Lernen Sie eine neue Sprache im Rahmen eines Bildungsurlaubes. Wir werden in diesem Bildungsurlaub Quartier in der Jugend-, Familien- und Bildungseinrichtung der deutschen Jugend in Europa in Poppenhausen (am Fuße der Wasserkuppe) in der Rhön beziehen.

Eingebunden von saftigen grünen Wiesen, Feldern und Bauernhöfen (Bergwirtschaften) liegt das Landesheim mit seinen Tagesräumen, Bücherei, Kaminraum und Fernsehräumen. Im und ums Haus befinden sich Bolzplätze, die Tischtennishalle, Klavier, Tischfußball, WLAN in den Tagesräumen. Die einfachen, aber freundlichen und sauberen Zimmer sind Mehrbettzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage möglich. Wir werden versuchen, uns möglichst viel in der Natur aufzuhalten. Die Geschichte der „Rhöner*innen“ wird nur ein Thema auf den Spaziergängen und Wanderungen sein. Unser Standort inmitten des Bioreservates wird von alten Burgen und vielen Sehenswürdigkeiten umsäumt. Der Kurs ist auch für „Nicht-Bildungsurlauber“ offen.

Vorkenntnisse sind erforderlich! Die Materialkosten in Höhe von ca. € 6,00 sind direkt mit dem Kursleiter am Aufenthaltsort zu verrechnen.

Nr. 3400 | Manfred Schönewolf

18. – 22. Oktober, Montag–Freitag, 9:00–16:45 Uhr

(18. Oktober, Eintreffen 12:00 Uhr)

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmern

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmern

Eigene Anreise, die Kosten für Übernachtung und Halbpension zahlen

Sie bitte vor Ort. Die Kosten können ab August 2021 erfragt werden.

(Birgit.Lesch-Koenig@giessen.de)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. September



Italienische Woche A.1

Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Gewinnen Sie durch italienische Sprachkenntnisse eine zusätzliche berufliche Sprachqualifizierung. Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltags- und Berufsleben. Gemeinsam üben wir die wichtigsten grammatikalischen Regeln. Informationen über Land und Leute runden diese italienische Woche ab.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind direkt mit dem Kursleiter zu verrechnen.

Nr. 3504 | Alessandro Cardinale

18.–22. Oktober, Montag–Freitag 9:00–12:15 Uhr und
13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

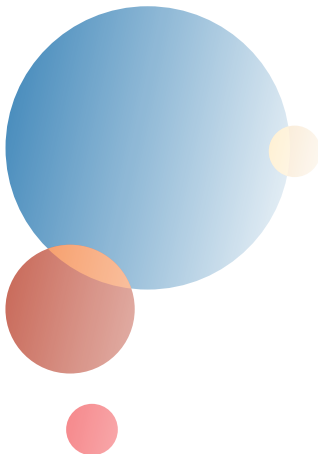
€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Vetzberg“
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. September



Spanische Woche 1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen: alle, die anfangen Spanisch zu lernen und ihre Sprachkenntnisse Schritt für Schritt in kürzester Zeit entwickeln möchten, um so z. B. ihre ersten Kontakte im Alltag und auf Reisen zu erleichtern, für Menschen mit neuen beruflichen Herausforderungen durch Internationalisierung.

In diesem intensiven und effektiven Lernkurs haben Sie die Möglichkeit, in einer Woche Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Es wird ein motivierender und sehr unterhaltsamer Intensivkurs mit einfachen Grammatikinhalten sein, der Sie zum Dialog sowie zum Schreiben und Hören anregt. Darüber hinaus stehen landeskundliche Aspekte auf dem Plan. Wir befassen uns mit der Wirtschaft, Kultur und den Menschen im spanischsprachigen Raum.

Nr. 3613 | Galya Constanza Velasco

11. – 15. Oktober, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Lahnau“

An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. September





Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag mit Yoga und weiteren Entspannungstechniken

Stressbewältigung im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

Jeder Mensch nimmt Stress unterschiedlich wahr, denn Stress ist immer persönlich. Stressempfinden ist geprägt von unseren Einstellungen, Werten und Glaubenssätzen. Wir können äußere Stressfaktoren, die auch Folge moderner gesellschaftlicher Entwicklungen sind, nur wenig beeinflussen, wohl aber unsere Haltung und die Bewertung, die wir in die Situation legen. Wenn der Stress zum Dauerzustand wird, kann das erhebliche Folgen für die Gesundheit haben. Daher sollten wir die ersten Warnsignale des Körpers wie Müdigkeit, Überreiztheit, Lustlosigkeit, Rücken- oder Kopfschmerzen ernst nehmen, um rechtzeitig gegensteuern zu können. Die Teilnehmer*innen lernen ihre persönlichen Stressauslöser kennen und Möglichkeiten, entsprechend darauf zu reagieren. Zunächst wird ein persönliches Stressprofil erstellt, um anschließend eigene Grenzen bewusst wahrnehmen zu können. Im weiteren Schritt werden persönliche Stärken und Ressourcen erspürt, die unter Stress im Alltag aktiviert werden können. Dazu verhelfen uns praktische Aufgaben, kombiniert mit körperlichen Übungen und Entspannungstechniken, insbes. aus dem Hatha-Yoga, um in Belastungssituationen unser Verhaltensrepertoire erweitern zu können. Ein achtsamer Umgang und eine neue Wertschätzung unterstützen den Weg zu mehr Lebensfreude, um die Balance zwischen Beruf und Alltag wiederherzustellen. Neben aktiven und passiven Entspannungseinheiten, insbesondere aus der Yogapraxis, bestehen die Arbeitsmethoden des Kurses aus Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Kurzvorträgen und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum. Bitte bequeme Kleidung und Yoga-Matte mitbringen.

Nr. 4112 | Manuela Brehmen

18.–22. Oktober, Dienstag–Samstag, 9:00–16:30 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 142,50 (ermäßigt € 114,50) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 178,50 (ermäßigt € 143,20) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 234,50 (ermäßigt € 188,10) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Botanik“

(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. Oktober

Resilienz – Was uns innere Stärke verleiht

Die individuelle psychische Widerstandskraft im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

Die individuelle psychische Widerstandskraft, im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext *Resilienz*, bezeichnet die psychische Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse und Belastungen, die immer häufiger unseren (Berufs-)Alltag prägen – sie ist sozusagen das Immunsystem der Seele. Sie hilft uns, gelassener in den Stürmen und Turbulenzen des Lebens zu stehen, sie ist die Kraft, die uns immer wieder aufrichtet und weitermachen lässt. In diesem Kurs werden wir uns damit beschäftigen, was Resilienz für uns bedeutet, wie sie entsteht und wie sie gefördert werden kann.

Wir arbeiten u. a. an folgenden Themen:

- Förderung einer positiven Grundeinstellung,
- Achtsamkeit, Genuss und Akzeptanz,
- Probleme angehen mit System,
- Selbst- statt Fremdbestimmung,
- Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeits-Erleben,
- Zukunftsorientierung und Ziele setzen.

Grundlagen des Autogenen Trainings sowie einfach auszuführende, unterstützende Meditations- und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab. Sie erhalten Gelegenheit, sich mit Ihren individuellen Denk- und Handlungsmustern auseinanderzusetzen und diese zu hinterfragen. Wo möglich und sinnvoll, entwickeln wir Ideen und Möglichkeiten, diese zu verändern.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Nr. 4240 | Tanja Kohl

10. – 14 Januar 2022, Montag – Freitag, 10:00 – 17:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 142,50 (ermäßigt € 114,50) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 178,50 (ermäßigt € 143,20) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 234,50 (ermäßigt € 188,10) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Botanik“
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Dezember



Fit und gesund durch den Arbeitsalltag

Die Bedeutung von Gesundheit im gesellschaftlichen Wandel

Zeitdruck und zugleich Erwartungen an Flexibilität und Erreichbarkeit der einzelnen Mitarbeitenden steigen stetig an. Stress und das Gefühl, sich fortgesetzt in einem Hamsterrad zu befinden, nehmen zu.

So auch bei Ihnen? Sie fühlen sich erschöpft und abgeschlagen, leiden unter Verspannungen im Nackenbereich und wollten eigentlich seit längerem mal wieder zum Sport oder die überflüssigen Pfunde loswerden? Nur ... wann die Zeit dafür finden? In diesem Bildungsurlaub werden wir an fünf Tagen auf die wichtigsten Säulen eines gesunden und achtsamen Lebensstils zur Förderung der Gesundheit im Berufsalltag eingehen.

Dieser Bildungsurlaub verbindet das Thema Ernährung mit Bewegung und Entspannung. Er soll Sie befähigen, in stressigen Situationen einen „kühlen Kopf“ zu bewahren und Mobilisation und Bewegung in Ihren Berufsalltag zu integrieren. Mit wenig Zeit zum größtmöglichen Erfolg! Das erwartet Sie: abwechslungsreiche Gruppenarbeit, Impulsvorträge, Anwenden des Erlernten, Übungen in der Natur mit vielen praktischen Hilfestellungen für das Berufsleben. Zudem erfahren Sie, welchen Einfluss Ihr gesundheitliches Verhalten auf den gesellschaftspolitischen Gesamtzusammenhang hat – nämlich z. B. auf die sozialen Sicherungssysteme. Jede und jeder Einzelne kann durch individuelles gesundheitsbewusstes Verhalten einen Beitrag zum Wohlergehen der Gesamtgesellschaft leisten.

Sie benötigen: Eine Decke, dicke Socken, festes Schuhwerk (für die eine oder andere Wanderung durch die umliegende Natur), bequeme Kleidung für einen aktiven Seminartag und Freude an den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Nr. 4242 | Anne Rosenkranz-Bach

08. – 12. November, Montag – Freitag, 9:00 – 16:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 142,50 (ermäßigt € 114,50) ab 10 Teilnehmer*innen

€ 178,50 (ermäßigt € 143,20) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen

€ 234,50 (ermäßigt € 188,10) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Botanik“
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. Oktober



Universitätsstadt Gießen
Der Magistrat
Volkshochschule
Fröbelstraße 65
35394 Gießen

Tel.: 0641 306-1472
Fax: 0641 306-2474
vhs@giessen.de
www.vhs-giessen.de

Satz: Harald Schätzlein, ultraviolett.de

