



Gemeinsam
für mehr Bildung

**Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V.**

Verbandsdirektor

Raiffeisenstraße 14
70771 Leinfelden-Echterdingen

www.vhs-bw.de

Pressemitteilung

Ich beweg' mich: VHS-Kurse in Kooperation mit der Apotheken Umschau

Die Volkshochschulen starten zum Semesterbeginn eine gemeinsame Aktion mit dem Magazin „Apotheken Umschau“ zur Gesundheitsförderung und Prävention. Unter dem Motto „Ich beweg' mich“ werden bundesweit ausgewählte VHS-Gesundheitskurse nach erprobten Qualitätsstandards angeboten, ergänzt von Berichten und Hintergrundmaterialien. Der größte Kooperationspartner sind die Volkshochschulen in Baden-Württemberg mit über 300 Kursen zu den Themen „Fit im Alltag“, „Pilates“ und „Rückenfit“. Eine Liste aller Kurse gibt es im Internet: www.vhs-bw.de

LEINFELDEN-ECHTERDINGEN, 28.01.2013. Gesundheitsförderung und Prävention spielen in den Programmen der Volkshochschulen schon lange eine wichtige Rolle. Neu ist in diesem Jahr, dass spezielle Kurse in Zusammenarbeit mit dem Magazin „Apotheken Umschau“ angeboten werden. Unter dem Motto „Ich beweg' mich“ wurden drei bewährte Trainingskonzepte nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und erprobten Qualitätsstandards weiterentwickelt und nun bundesweit in die VHS-Programme aufgenommen: „Fit im Alltag“ mit Übungen, die den Kreislauf in Schwung bringen und durch sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance sorgen, „Pilates“ mit Kombinationen aus Atemtechnik und Dehnübungen sowie „Rückenfit“ für alle, die mit gelenkschonender Gymnastik ihren Rücken stabilisieren und eine bessere Haltung einüben möchten.

An der Kooperation mit der Apotheken Umschau ist der Volkshochschulverband Baden-Württemberg federführend beteiligt. Durch die Zusammenarbeit profitieren vor allem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS-Kurse, betont Direktor Hermann Huba vom VHS-Landesverband: „Die Volkshochschulen sind nahe an den Menschen, die Apotheken Umschau ist nahe an der aktuellen medizinischen Forschung. Für Gesundheitsförderung und Prävention ist das die ideale Verbindung.“ Denn „mehr Bewegung“ gehört zwar zu den beliebten Vorsätzen fürs neue Jahr, meistens hapert es aber an der Umsetzung. „Training in der Gruppe ist ein guter Motivationsfaktor“, weiß Brigitte von Dungen, Fachreferentin für Gesundheitsbildung beim VHS-Landesverband. „Gerade die Volkshochschulen haben langjährige Erfahrungen mit Gesundheitskursen und verfügen über kompetente Trainerinnen und Trainer.“ Im Rahmen des Projekts gibt es außerdem zusätzliches Material auf der Homepage der Apotheken Umschau für alle Teilnehmenden und Kursleitungen.

Eine Weiterentwicklung der Kooperation in Bezug auf Themen wie Entspannung oder Ernährung sei bereits angedacht, sagt Direktor Hermann Huba: „Die Volkshochschulen genießen als unabhängige Bildungsanbieter ein hohes Ansehen, sie bieten eine bundesweit flächendeckende Infrastruktur und stehen für hohe Qualität in der Gesundheitsbildung.“ Die Liste der teilnehmenden Volkshochschulen ist lang. „Wir sind stolz darauf, dass die Volkshochschulen in Baden-Württemberg der größte Partner sind“, erläutert Brigitte von Dungen. „Bundesweit werden über 1.000 Kurse „Ich beweg' mich“ angeboten, davon allein in Baden-Württemberg über 300 Kurse.“

Informationen zu den Kursen „Ich beweg' mich“ gibt es bei allen Volkshochschulen im Land und im Internet: www.vhs-bw.de

Kontakt: Christine Haag-Merz, Pressestelle, Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V.
Telefon: (07 11) 7 59 00 - 60, E-Mail: haag-merz@vhs-bw.de