

Gesundheitskurse an Volkshochschulen verbessern die Lebensqualität

Yoga, TaiChi, Qi Gong, Autogenes Training und progressive Muskelentspannung als fester Bestandteil jedes Volkshochschulangebotes sind wirksame Mittel zur Stressbewältigung und Entspannung.

Belegt wird dies durch eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf im Auftrag des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv), die durch den Verband der Ersatzkassen (vdek) gefördert wurde und an der auch sieben rheinland-pfälzische Volkshochschulen beteiligt waren.

Vor und nach dem Besuch eines Entspannungskurses wurden bundesweit über 1.000 Kursteilnehmende zu ihrer subjektiven Gesundheit und Lebensqualität, ihren physischen und psychischen Beschwerden sowie zu ihren Zielen und Erwartungen an den Kurs befragt.

Das erfreuliche Ergebnis lautet, dass die Teilnehmenden sehr zufrieden waren, da die Entspannungskurse seelische und körperliche Beschwerden signifikant vermindern und dadurch die Lebensqualität in Sachen Gesundheit nachhaltig verbessern. Die Mehrzahl der Teilnehmenden nutzte die erlernten Techniken auch noch drei Monate nach Beendigung des Kurses regelmäßig mehrmals pro Woche. Die positive Wirkung der vhs-Gesundheitskurse stellte sich zudem bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen sowie Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein.

„Die Studie bringt nicht nur den Volkshochschulen, sondern auch den Krankenkassen eindeutige Vorteile“, so Eva Kracke, Fachreferentin für Gesundheitsbildung im rheinland-pfälzischen Volkshochschulverband, „da sie wissenschaftlich beweist, dass vhs-Entspannungskurse die Gesundheit nachhaltig fördern und qualitativ sehr hochwertig sind“. Beide Seiten können nun belegen, dass die Finanzierung präventiver Gesundheitsmaßnahmen eine gute Investition ist.

09. Oktober 2009

Der rheinland-pfälzische Volkshochschulverband ist der Interessen- und Fachverband der 75 nach rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz anerkannten Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz. Hauptaufgabe des Verbandes ist die Entwicklung von Grundsätzen und Leitlinien für die Arbeit der Volkshochschulen, die Beratung und Unterstützung seiner Mitglieder und die Fort- und Weiterbildung für das Leitungs-, Verwaltungs- und pädagogische Personal sowie der Kursleitenden. Die Arbeit des Verbandes wird durch das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz gefördert. Der Verband der Volkshochschulen vertritt seine Mitgliedseinrichtungen auf Landes- und Bundesebene.

Vorsitzender: Joachim Mertes, Landtagspräsident, MdL

Verantwortlich: Steffi Rohling Verbandsdirektorin
Kontakt: Tel.: 06131 – 2888 910
E-Mail: rohling@vhs-rlp.de



Staatlich anerkannt gemäß
rheinland-pfälzischem
Weiterbildungsgesetz

Verband der
Volkshochschulen
von Rheinland-Pfalz e.V.

Postfach 40 69
55030 Mainz

Hintere Bleiche 38
55116 Mainz

Telefon: 06131 28889 – 0
Fax: 06131 28889 – 30
geschaeftsstelle@vhs-rlp.de
www.vhs-rlp.de