

## „Ich beweg' mich“: Volkshochschulkurse in Kooperation mit der Apotheken Umschau

Mainz, 31.01.2013. Bundesweit starten die Volkshochschulen zum Semesterbeginn eine Gesundheitsaktion gemeinsam mit dem Magazin „Apotheken Umschau“. Unter dem Motto „Ich beweg' mich“ werden ausgewählte vhs-Gesundheitskurse nach erprobten Qualitätsstandards angeboten, ergänzt durch Berichte und Hintergrundmaterialien.

Gesundheit fördern und stärken ist ein zunehmend bedeutendes gesellschaftspolitisches Thema. In einer älter werdenden Gesellschaft mit stetig steigender Lebenserwartung ist eine frühzeitige Gesundheitsförderung, die es Menschen ermöglicht, länger selbstbestimmt und ohne Beeinträchtigungen zu leben sehr wichtig. Viele Menschen investieren bereits heute in ihre Gesundheit und nutzen die umfassenden Gesundheitsangebote der Volkshochschulen. Eindrücklich belegen dies die Zahlen: Über 110.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer besuchen jährlich die vhs-Gesundheitsangebote in Rheinland-Pfalz.

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 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.

„Mehr Bewegung gehört zwar zu den beliebten Vorsätzen für das neue Jahr, meistens hapert es aber an der Umsetzung. Die Berichte in der ‚Apotheken-Umschau‘ motivieren aktiv zu werden und die Volkshochschule hat die passenden Kurse“, betont Steffi Rohling, Direktorin des Verbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz. „Das ist für viele ein guter Einstieg in veränderte Lebensgewohnheiten. Wenn unsere Kooperation mit der ‚Apotheken Umschau‘ dazu führt, dass viele Menschen sich um ihre Gesundheit kümmern, haben wir gemeinsam viel erreicht.“

Die Kurse „Ich beweg' mich“ werden bundesweit angeboten, allein in Rheinland-Pfalz sind es über 250. Eine Weiterentwicklung der Kooperation in Bezug auf Themen wie Entspannung oder Ernährung ist bereits angedacht. Informationen zu den Kursen „Ich beweg' mich“ gibt es bei allen Volkshochschulen im Land und auf der Homepage der Apotheken-Umschau.

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

Der rheinland-pfälzische Volkshochschulverband ist der Interessen- und Fachverband der 72 nach rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz anerkannten Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz. 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  
Tel.: 0 6131 – 2888 910, E-Mail: rohling@vhs-rlp.de

