

Volkshochschule Eschweiler: Neue Kurse für Gesundheit und Weiterbildung

Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote der VHS Eschweiler zu Gesundheit, Beruf und interkulturellem Austausch. Anmelden unter vhs-eschweiler.de!

- Anzeige -

Ein vielfältiges Angebot der Volkshochschule Eschweiler: Bildung für Körper und Geist

Die Volkshochschule (VHS) Eschweiler hat sich als ein wichtiger Akteur in der Weiterbildung etabliert. Mit einer Vielzahl an Kursen, die gesellschaftlichen Veränderungen Rechnung tragen, bietet die VHS sowohl Freizeit- als auch berufliche Entwicklungsangebote an. Insbesondere die neuen Programme, die bald starten, zielen darauf ab, das Wohlbefinden und die Bildung der Bürger zu fördern.

Gesundheit und Bewegung im Fokus

Ab dem 15. August wird die VHS mit verschiedenen Gesundheitskursen starten. So können Senioren ab 60 Jahren an einem Gedächtnistraining teilnehmen, das gleichzeitig auch aktive Bewegungsübungen beinhaltet. Dieser Kurs kombiniert „Denksport“ mit körperlichen Aktivitäten, was nicht nur die geistige, sondern auch die körperliche Fitness fördert.

Ein weiteres Highlight ist der Yoga-Kurs, der am 21. August

beginnt. Hier lernen die Teilnehmenden Techniken, um den Stress des Alltags hinter sich zu lassen und sich auf erholsamen Schlaf vorzubereiten. Durch Hatha Yoga und Klänge wird der Geist beruhigt und Körper und Seele in Einklang gebracht. Auch die Pilates-Kurse, die am 22. August starten, sind bereits auf reges Interesse gestoßen.

Berufliche Impulse für Veränderung

Ein interessanter Bestandteil des Angebots der VHS Eschweiler ist die monatliche Impulsberatung, die dienstags im Wandel.Laden stattfindet. Eschweilerbürger haben hierbei die Möglichkeit, ihre berufliche Situation zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Diese Beratungsstunden bieten Unterstützung, um individuell anpassbare Lösungen für berufliche Veränderungen zu finden.

Der Wandel.Laden fungiert als Plattform für Bürgerbeteiligung und fördert den Austausch über verschiedene gesellschaftliche Themen – wichtig, um die Stadt Eschweiler aktiv mitzugestalten.

Interkultureller Austausch in der Plauder-Werkstatt

Ab dem 29. August wird eine „Plauder-Werkstatt“ angeboten, die Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammenbringen soll. Unter der Moderation von Mechthild Springer haben Teilnehmende die Möglichkeit, Ideen auszutauschen und gemeinsam an der Zukunft ihrer Stadt zu arbeiten. Die Veranstaltung fördert den interkulturellen Dialog und ist eine großartige Gelegenheit, sich über verschiedene Themen wie Gesundheit und Mülltrennung auszutauschen.

Lesen und Schreiben: Ein Schlüssel zur Teilhabe

Ein besonders wichtiges Thema ist der Zugang zu Bildung. In

Deutschland haben über sechs Millionen Erwachsene Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben, darunter in Eschweiler etwa 4.000 Bürger. Um diesen Menschen zu helfen, bietet die VHS kostenlose Lese- und Schreibkurse an. Diese Kurse sind speziell für gering literalisierte Berufstätige konzipiert und bieten Unterstützung beim Verbessern grundlegender Fähigkeiten.

Die Kurse starten am 22. August und bieten eine flexible Lernerfahrung, die wichtige Fortschritte im Arbeitsleben ermöglichen kann. Unternehmen sind aufgefordert, ihre Mitarbeiter zur Teilnahme zu ermuntern, um von den positiven Effekten zu profitieren, wie etwa gesteigerte Produktivität und verbesserte Kommunikation.

Zusammenhang zwischen Bildung und gesellschaftlichem Wandel

Die verschiedenen Angebote der VHS Eschweiler spiegeln einen wachsenden Trend wider, der Bildung als Schlüssel für persönliche und gesellschaftliche Entwicklung begreift. Durch Programme, die auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft abgestimmt sind, wird die VHS zu einem wichtigen Ort der Begegnung und des Lernens, der es ermöglicht, sowohl individuelle als auch kollektive Herausforderungen aktiv anzugehen.

Für Interessierte besteht die Möglichkeit, sich online oder telefonisch zu den verschiedenen Angeboten zu informieren und anzumelden. Bei der VHS Eschweiler ist jeder herzlich willkommen – unabhängig von Herkunft oder Vorkenntnissen.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de