



Kursmanual für Teilnehmende

Bewegung
Entspannung
Ernährung

► Rückenfit – Rückenkräftigung

Inhalte der Kursmanuale sind u.a. den Hand- und Kursbüchern der Buchreihe „vhs – gemeinsam Gesundheit erleben“ entnommen (Hg.: Landesverbände der Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit dem Ernst Klett Verlag). Literaturangaben siehe jeweils auf der letzten Seite der Kursmanuale.

Wir danken dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. (DVV) und dem Klett-Verlag für die freundliche Unterstützung.

Die Manuale stehen auf der Webseite des DVV im passwortgeschützten Mitgliederbereich zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Die Manuale dürfen nur für Kurse der Volkshochschulen verwendet werden.

Herausgeber:

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. (DVV)
Obere Wilhelmstr. 32
53225 Bonn
www.volkshochschule.de
Bonn 2020

Beiträge:

Ilse Hollenberg, Elvira Dienel:
Einführung, Hinweise, Übungsbeispiele (Seiten 3, 5, 9–11: u.a. nach: Hildegard Kortmann, Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, (Kursbuch), Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2000)

Elvira Dienel:
Der Rücken (Seite 4: u.a. nach: Hildegard Kortmann, Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken (Kursbuch)),
Bewegungstagebuch (Seite 11)

Bärbel Zörner:
Hinweise und Tipps (Seite 5)

Sächsischer Volkshochschulverband e.V. (SVV):
Übungsauswahl Kräftigung, Entlastung und Dehnung (Seiten 6–8, aus: Rückenfit, Übungen, Text: Karin Neumann, Grafiken: evoletics, Chemnitz 2015)

Ilse Hollenberg, Elvira Dienel:
Literaturhinweise/Links, Gesundheitsbildung an Volkshochschulen (Seite 12)

Konzeption, Ausführung, Redaktion:

Elvira Dienel, i.A. DVV
Ilse Hollenberg, VHS Landkreis Diepholz
Layout: DVV, Kreisvolkshochschule Verden

Fotos:

VHS Landkreis Diepholz, Thomas Lagies,
Ilse Hollenberg (Seiten 5, 9–10)

Urheberrecht:

Alle Rechte vorbehalten.

Zu folgenden Themenbereichen liegen Kursmanuale für Kursleitende mit Kurseinheiten und Kursmanuale für Teilnehmende vor:

Bewegung

Entspannung

Ernährung

Die **Kursmanuale für Teilnehmende** enthalten Grundinformationen, Anregungen und Tipps.

Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts.

Im Kurs werden Sachinformationen und das Erlernen der Übungen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ermöglicht die Erweiterung der Gesundheitskompetenzen und den Erwerb psychischer und physischer Ressourcen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit.

Informationen zu den Kursen sind den jeweiligen Ausschreibungstexten der VHS zu entnehmen.

Wege zum Wohlbefinden

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückergerichte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückergerichter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Manchmal werden Sie innehalten müssen oder kleine Pausen einlegen wollen. Manchmal werden Sie sich erst orientieren müssen. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich weiterbringt.

Kleine Schritte

Welche Wege Sie auch wählen, machen Sie kleine Schritte. Wie viel oder wie wenig Sie tun möchten, bestimmen Sie selbst. Nehmen Sie sich jedoch nicht zu viel auf einmal vor.

Sie finden hier vor allen Dingen Übungsbeispiele und Tipps für die Praxis, die Sie leicht in den Alltag integrieren können.

Wichtige Übungsprinzipien

- Üben Sie stets langsam und ruhig, in einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit.
- Lassen Sie Ihren Atem frei fließen.
- Üben Sie nie gegen den Schmerz.
- Spüren Sie der Übung und den Veränderungen nach, die diese ausgelöst haben.
- Schaffen Sie sich Gelegenheiten im Alltag für regelmäßiges Üben. Übungen wirken intensiver und fördern die Gesundheit nachhaltiger, je öfter und ritualisierter sie trainiert werden.

Anregung zur Selbsterforschung

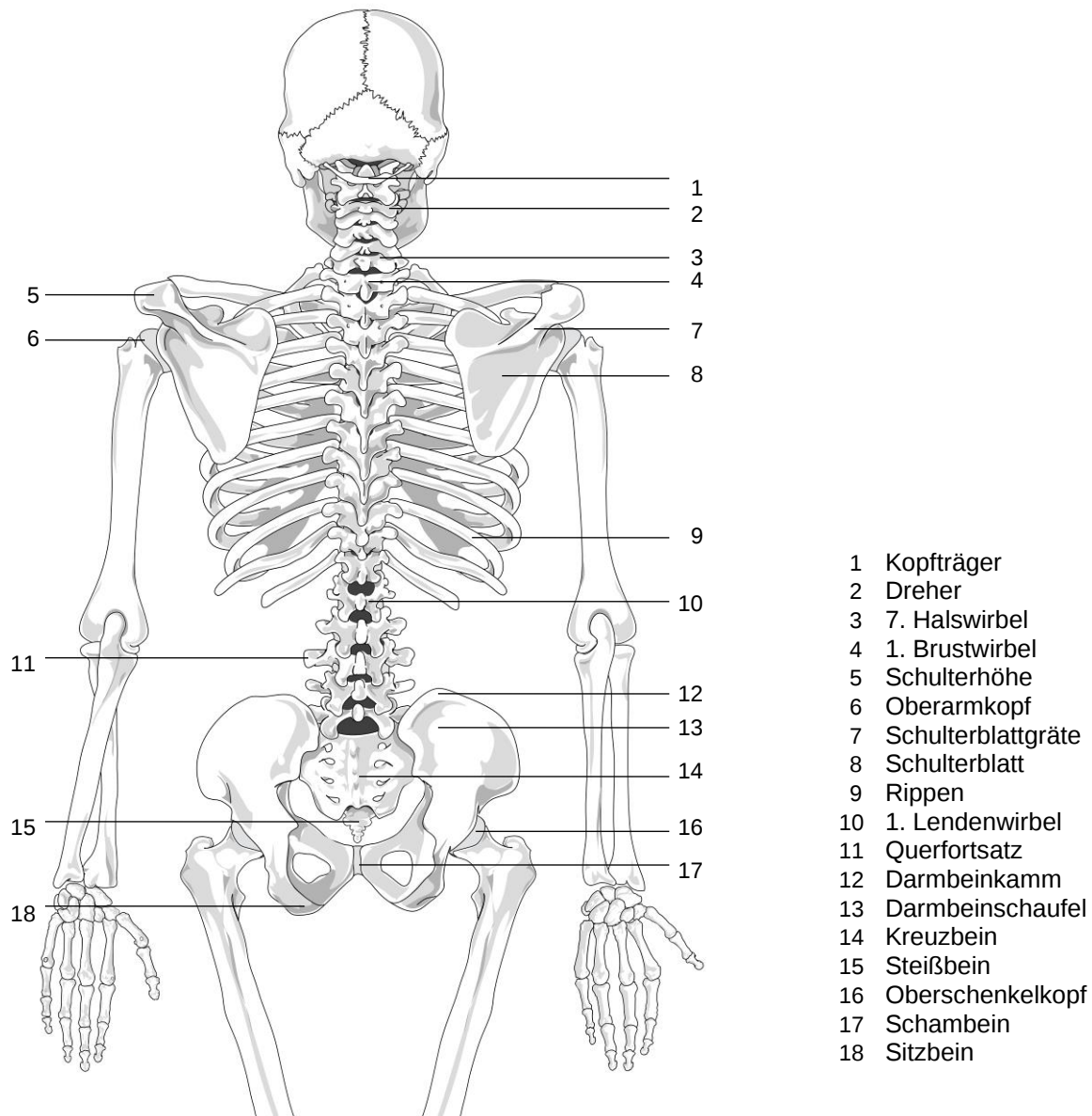
- Welche Bewegungen oder Dauerhaltungen stellen für Sie eine Belastung dar?
- Bei welchen Tätigkeiten treten Rückenschmerzen auf? Beobachten Sie sich bei diesen Haltungen oder Bewegungen genau.
- Oft genügt eine kleine Veränderung der Stellung der Lendenwirbelsäule, um die gesamte Wirbelsäule in ihre natürliche Schwingung zu bringen und die Beanspruchung zu verringern.

Das sollten Sie beachten

- Üben Sie stets langsam und ruhig, in einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit.
- Die Übungen sind so ausgewählt, dass weitgehend Rückengesunde ihren Rücken dabei stärken.
- Für Personen mit chronischen Rückenbeschwerden sind sie zur Prävention einer Verschlechterung, in vielen Fällen auch zur allmählichen Besserung geeignet. Hier entscheidet Ihr Schmerz grundsätzlich, wie weit Sie gehen können. Erste Anzeichen von Schmerz sind die Warnung: bis hierhin und nicht weiter. Ein leichtes Dehnungsziehen ist erlaubt.
- Bei akuten Rückenbeschwerden fragen Sie bitte grundsätzlich Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder auch die/den behandelnde/n Krankengymnast/-in, ob Bewegung überhaupt erlaubt ist und – wenn ja – welche Übungen geeignet sind und welche nicht. Bei einigen Beschwerden ist Bewegung sogar nützlich, bei anderen auf keinen Fall erlaubt.
- Gelegentlich erhalten Sie Hinweise bei einzelnen Übungen, welche für Sie auch bei Beschwerden besonders geeignet sein könnten. Ihr eigenes Empfinden ist für Sie dabei durchaus eine Richtschnur. Letztendlich sollten Sie bei Beschwerden grundsätzlich gemeinsam mit der Sie behandelnden Person entscheiden, ob in Ihrem speziellen Fall dieses oder jenes richtig ist.



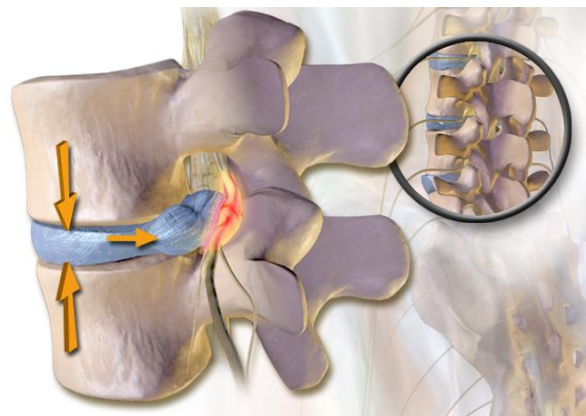
Der Rücken: Anatomie



(nach: Hildegard Kortmann, Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken (Handbuch), Stuttgart 2000, S. 18)



Wirbelsegment mit Bandscheibe
 (Grafik: BruceBlaus, <http://commons.wikimedia.org>)



Wirbelsegment mit Bandscheibenvorfall
 (Grafik: BruceBlaus, <http://commons.wikimedia.org>)

Übungsbeispiele

Die Anleitungen zu den Übungen werden im Kurs vermittelt.

Den Körper vorbereiten

Die Erwärmung des Organismus geschieht am besten durch die Beanspruchung großer Muskelgruppen. Dadurch wird insbesondere die arbeitende Muskulatur zehn- bis zwanzigmal stärker durchblutet als in Ruhe. Das führt zu einer guten Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen und zu einer verbesserten Dehnfähigkeit.

Außerdem wird die Bewegungskoordination spürbar erleichtert. Nicht zuletzt dadurch wird die Verletzungsgefahr deutlich reduziert. Voraussetzung: Sie sollten sich mindestens drei bis fünf Minuten aufwärmen.

Gehen, Laufen und mehr

Einige Anregungen zur allgemeinen Erwärmung:

- schnell gehen (am besten mit dynamischem Armeinsatz)
- bei jedem Schritt kräftig über den Mittelfuß abrollen, bis Sie auf Zehenspitzen stehen – das andere (freie) Bein kann die Aufwärtsbewegung unterstützen
- locker traben
- vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen
- lockerer Hopserlauf
- Radfahren

Das ist nur eine kleine Auswahl. Auch Bewegungsspiele eignen sich zum Aufwärmen.

Mehr Bewegung im Alltag

Tipps für die tägliche Bewegung:

- Meiden Sie Rolltreppen und Fahrstühle zugunsten von Treppen.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus.
- Parken Sie Ihr Auto weiter weg von Ihrem Ziel.
- Gehen Sie möglichst oft mit dem Hund spazieren.
- Gehen Sie mit dem Hund der Nachbarin/des Nachbarn spazieren.
- Schippen Sie den Schnee selbst von der Straße.
- Säubern Sie den Gehsteig selbst.
- Fahren Sie oft mit dem Fahrrad.
- Halten Sie sich oft im Freien auf und bewegen Sie sich dabei.
- Gehen Sie spazieren – mit der Partnerin/dem Partner, Ihren Kindern, Kolleg/-innen und Nachbarn.
- Drucken Sie Ihre Unterlagen auf einem Drucker aus, der möglichst weit weg steht.
- Führen Sie Ihre Meetings im Freien durch – und gehen Sie dabei spazieren.

Den Rücken wahrnehmen

• Die Lage spüren



Eine Chance etwas Neues zu spüren

Wahrnehmung setzt Offenheit voraus für noch nicht Erlebtes. Betrachten Sie die Übungen weniger als zu absolvierende Leistungen, sondern vielmehr als Chance, etwas Neues zu spüren.



Den Rücken stärken: Übungsauswahl

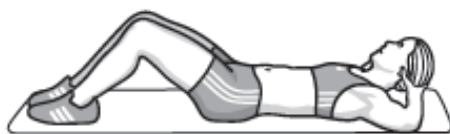
Übungsauswahl **Kräftigung**

1. Beckenheben aus der Rückenlage

Rückenlage, Beine angestellt, Füße und Knie hüftbreit auseinander, langsam Becken heben, halten, wieder absenken

Variation: zusätzlich ein Bein wegstrecken

Ziel: Kräftigung der unteren Rückenpartie und der Bein-Gesäß-Muskulatur



2. Oberkörperaufrichten aus der Rückenlage

Rückenlage, Beine angestellt, Hände im Nacken verschränkt, einrollendes Abheben des Oberkörpers, Füße und unterer Rücken bleiben am Boden, beim Heben ausatmen, beim Ablegen einatmen.

Variation: Anstellwinkel der Beine ändern, Drehen des Oberkörpers beim Abheben (linker Ellenbogen zu rechtem Knie ...) oder wechselseitiges Anziehen eines Beines

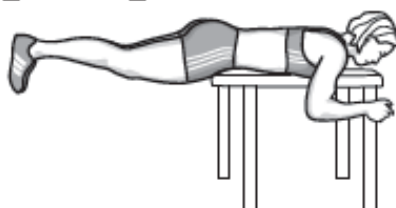
Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

3. Oberkörperaufrichten aus der Bauchlage

Bauchlage, Arme in Seithalte, mit gestrecktem Nacken Oberkörper leicht abheben, keine Hohlkreuzbildung, Füße bleiben angestellt am Boden, Atem ruhig fließen lassen

Variation: Arme in Seit-, Diagonal-, Winkelhalte und immer mit abheben

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, des Schultergürtels, der Gesäßmuskulatur



4. Beinheben aus der Bauchlage

Bauchlage auf einem Hocker (Hüftknie an Kante), Arme umklammern Stuhlbeine, Blick zum Boden, beide Beine bis zur Waagerechten heben (nicht darüber hinaus!), Füße anziehen, Atem ruhig fließen lassen

Variation: Beine in Waagerechte grätschen und schließen

Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur, Entlastungswirkung für die Lendenwirbelsäule in Erholungsposition

Übungsauswahl **Kräftigung**

5. Kleiner Liegestütz / Verkürzte Liegestütze

Aus der Bauchlage Oberkörper nach oben stützen, Hände in Schulterhöhe, Beine angewinkelt, Beugen und Strecken der Arme, Bauchmuskulatur anspannen, kein Hohlkreuz

Variation: bei Knieproblemen weiche Unterlage benutzen; erleichterte Variante: „Wanddrücken“ im Stand

Ziel: Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur



6. Seitstütz

In Seitenlage auf Unterarm aufstützen (Ellenbogen unter Schultergelenk), Zehen angezogen, Becken anheben, bis der Körper eine Gerade bildet

Variation: Beine angewinkelt

Ziel: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

7. Lang werden in der Kniewaage

Bankstellung, gleichzeitiges Heben des jeweils entgegengesetzten Armes und Beines bis zur Waagerechten, aktiv strecken (sich vorstellen, mit Ferse und Fingerspitzen etwas wegzuschieben), kein Hohlkreuz, Bauchmuskulatur anspannen

Variation: Bei Knieproblemen Ausführung im Stand mit Abstützen auf einem Stuhl

Ziel: Kräftigung der gesamten Rücken- und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts



8. Hand drückt gegen Knie

Rückenlage, rechte Hand drückt gegen linkes Knie, dann wechseln und linke Hand drückt gegen rechtes Knie, Oberkörper leicht angehoben

Variation: gestrecktes Bein angewinkelt auf Boden stellen

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

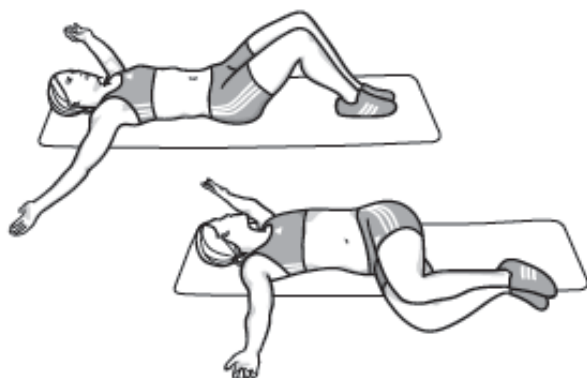
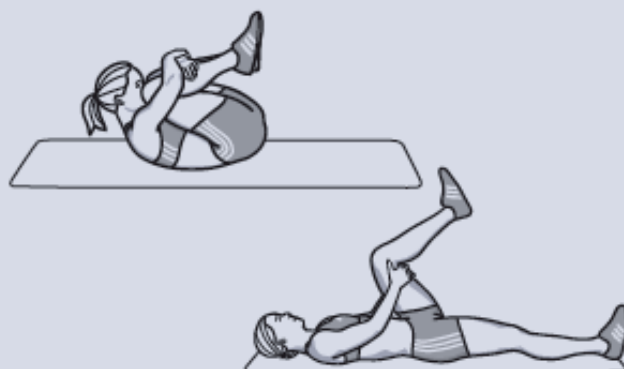
Übungsauswahl Entlastung und Dehnung

1. „Päckchenhaltung“

Rückenlage, Beine zum Körper heranziehen, Hände umfassen beide Knie, sanft im Atemrhythmus Beine etwas weiter an Bauch heranziehen und Stirn Richtung Knie führen

Variation: jeweils ein Bein gestreckt am Boden lassen

Ziel: Entlastung der Wirbelsäule, Dehnung der gesamten Rückenmuskulatur, bei Variation Dehnung der Hüftbeuger



2. „Scheibenwischer“

Rückenlage, Beine angestellt, Arme zur Seite gestreckt, beide Knie langsam nach rechts zur Seite sinken lassen, Kopf dreht behutsam entgegengesetzt der Beine, einige Momente verweilen, dann Seite wechseln

Variation: breitere Fußstellung

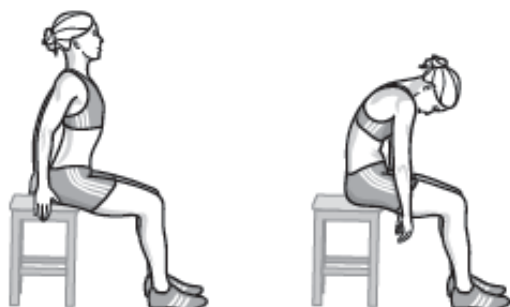
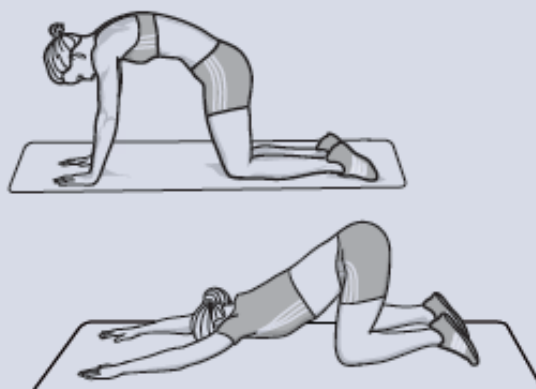
Ziel: Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule, Dehnung der Brustmuskulatur

3. „Katzenbewegung“

Bankstellung, Rücken gerade, Rücken langsam krümmen zum „Katzenbuckel“, dann mit den Händen nach vorn wandern bis zur „Katzenstreckung“ (Becken bleibt über den Knien) und Körper zwischen Po und Händen strecken (Stirn zum Boden sinken lassen), wieder zur Bankstellung zurückkehren (Ausgangsposition)

Variation: bei Knieproblemen Übung im Sitzen auf einem Hocker ausführen

Ziel: Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule, Dehnung der Brustmuskulatur, Verbesserung der Schulterbeweglichkeit



4. „Der bewegte Sitz“

Sitz auf einem Stuhl, Arme locker an der Seite, mit Einatmung Oberkörper aufrichten und Schultern nach hinten ziehen, mit Ausatmung Rücken entspannen, Oberkörper nach vorn beugen, so weit es gut tut, weiteratmen

Variation: Die Übung kann auch im Stand durchgeführt werden

Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule und der oberen Gelenke

Den Rücken entlasten

• Mit dem Aufstehen fängt es an



Vom Liegen ins Sitzen rollen ...



• Die Wirbelsäule beim Sitzen



Ein Ballkissen lädt zum Balancieren ein

Haltung kommt von Bewegung

Auch wenn in »Haltung« das Wort »halten« steckt, so ist die menschliche Körperhaltung doch kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Vorgang. Mit einer aufrechten Körperhaltung ist nicht ein in der Senkrechten verharrender Rücken gemeint. Vielmehr bedeutet Aufrechtsein, mit dem gesamten Körper im Lot zu sein, ein dynamisches Gleichgewicht zu finden.

• Dynamisches Sitzen



Sich tragen lassen



Beckenkipfung nach vorne – nach hinten



• Heben und Tragen



Aufheben einer Kiste mit der Kraft der Oberschenkel
(Bitte beachten: Die Hebetechnik ist leider nicht optimal abgebildet.
Die korrekte Anleitung erhalten Sie von Ihrer Kursleitung.)

Last nah am Körper tragen



Eine Position, Lasten zu heben

Wie trage ich ein Kleinkind?

Optimal entlastet die Rückentrageweise. In der Wohnung ist sie nicht immer nutzbar. Ein Kind, das sitzen kann, kann gut auf der Hüfte Platz nehmen, körpernah.

Damit Sie sich nicht seitlich verschieben und das Kind im Griff haben, setzen Sie es von vorne auf Ihre Hüften – solange Sie über den Kopf hinwegsehen können.

• Programm für das Büro



Arme über dem Kopf schließen



Stehen wie ein Flamingo



Hängematte für die Wirbelsäule



Dehnen

Über das Sehen den Rücken entlasten

Ein starrer Blick auf den Bildschirm und dazu die Arme eng an den Körper gezogen, um die Tastatur zu bedienen, ist für Nacken, Schultern und oberen Rücken eine Tortur.

Was für das Sitzen gilt, gilt auch für den Blick: Abwechslung ist gefragt. Wenn Sie viel am Bildschirm arbeiten müssen, sollten Sie Ihren Blick immer wieder weit schweifen lassen.

Ein Blick in den Raum hinein, ein Blick aus dem Fenster auf das Treiben draußen, ein Blick auf ein großes Gemälde, in dem Sie immer wieder Neues entdecken können, entlasten nicht nur die Augen, sondern regen Schultern und Nacken an, den Augenbewegungen zu folgen und sich so minimal aber wirksam Entlastung zu verschaffen.

Drei Schritte zur Rückengesundheit

Sensibel werden: Eine verbesserte Selbstwahrnehmung hilft Ihnen, das Bedürfnis nach einer Pause zu erkennen, lange bevor Sie geistig oder körperlich erschöpft und ausgebrannt sind und bevor sich Schmerzen einstellen.

Ausgleich schaffen: Nach langem Sitzen für Bewegung sorgen. Nach körperlich anstrengender Arbeit in der Rückenlage entspannen. Vielseitige, wohltuende und angemessene Betätigungen aller Art stärken den menschlichen Organismus.

Kleine Pausen – große Wirkung: Auch kurze aktive Pausen sorgen für Erfrischung und neue Kraft. Pausen sind keine vertane Zeit, sondern erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit und verhindern Schmerzen.

Bewegungstagebuch (Beispiel)

Woche:	Art der Bewegung (möglichst im mittleren Belastungs- bereich)	Anzahl Übungs- einheiten, Schritte usw.	Dauer (Minuten)	Wie habe ich mich gefühlt? Bemerkungen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Auswertung der Woche: Bin ich zufrieden damit? Was könnte ich verändern?				
Ziel für die kommende Woche:				

Empfehlung: Mindestens eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit leicht beschleunigtem Atem (mittlerer Belastungsbereich) kann die Gesundheit beträchtlich fördern. Regelmäßigkeit führt hierbei zu langfristigen Erfolgen. Sinnvoll ist die Kombination von Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit/Beweglichkeit sowie die Einbeziehung von Koordination und Entspannung und die Gestaltung von gesundheitsfördernden Lebensweisen und -verhältnissen.



Literaturhinweise / Links

1. Hildegard Kortmann: Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
2. Astrid Rimbach: Spielbein – Standbein, Gymnastik für bessere Koordination, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
3. Claudia Grove- Wie steht's? Wie geht's? Körpererfahrung im Alltag, Ernst Klett Verlag, Stuttgart, 1999 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
4. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Das Grönemeyer Rückentraining mit DVD, Verlag Zabert Sandmann, München 2009
5. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Mein Rückenbuch, Goldmann TB, München 2008
6. Gerd Kaluza: Was die Seele stark macht: Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Klett-Cotta, Stuttgart 2011
7. Aaron Antonovsky u. Alexa Franke: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag, Tübingen 1997
8. Das Rückenbuch, Stiftung Warentest, 2010
9. Gemeinsam gegen Rückenschmerzen - Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.: www.agr-ev.de (Änderung vorbehalten)
10. A. Flothow, H.D. Kempf, U.Kuhnt, G. Lehmann, KddR-Maual Neue Rückenschule, Urban & Fischer, München 2011
11. Gesundheit für Deutschland (Techniker Krankenkasse und Professor Dr. Dietrich Grönemeyer): <https://www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/bewegung/gesunder-ruecken/20490> (Änderung vorbehalten)
12. AOK: <https://www.aok.de/gesund-leben/vorsorge/gesund-ruecken> (Änderung vorbehalten)
13. BARMER-GEK: <https://www.barmer-gek.de/gesundheits/krankheit-behandlung/schwerpunktthemen/gesund-ruecken> (Änderung vorbehalten)
14. Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse nach Informations- und Übungsmaterial.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

Die Volkshochschulen bieten u.a.: qualitätsorientierte Gesundheitsbildung, vielfältige und verlässliche Angebotsstrukturen, Wohnortnähe, Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger.

Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- **Volkshochschulen verstehen Gesundheit im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO).
- **Sie gehen davon aus**, dass das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.
- **Ziele der Gesundheitsbildung sind:** Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen; Erweiterung der Gesundheitskompetenzen; Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und Lebensverhältnissen; Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit; Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen in den Alltag; Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisende pädagogisch-didaktische Grundlage; Ermöglichen von Lernprozessen, die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen und die motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

(siehe auch: Bildung für Gesundheit, Gemeinsam Zukunft gestalten: Selbstverständnis und Leitbild der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Hrsg.: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V., Bonn 2008)

