

Ganzheitlich und selbstverantwortlich für die eigene Gesundheit Sorge tragen – in unseren Bildungsangeboten üben Jung und Alt einen gesunden Lebensstil durch Bewegung, Ernährung, Stressprävention und verantwortungsvollem Umgang mit Krankheiten und besonderen Lebenssituationen.

Unsere weitreichenden Angebote der Gesundheitsbildung bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten zu einer aktiven, gesunden Lebensführung. In informativen Vorträgen und Workshops erhalten Teilnehmer\*innen fachlich fundierte Informationen zu den Bausteinen einer gesunden Lebensführung, zu einer abwechslungsreichen, gesunden und ausgewogenen Ernährung, zur Wichtigkeit von gezielter und häufiger Bewegung und Wissen aus klassischer und alternativer Medizin.

Unsere qualifizierten Kursleiter\*innen passen Inhalte und Methoden bedarfsorientiert an die Kursteilnehmer\*innen und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen an. Die Kursangebote, ob digital oder in Präsenz durchgeführt, orientieren sich an unserem Bildungs- und Qualitätsverständnis gemäß unserem Leitbild.