

SITZUNGSVORLAGE

Gremium **Verwaltungsausschuss**
öffentlich am 24.04.2017

Drucksache Nr. **2017/095**

Federführung Kultur- und Sportamt
Fachbereich Volkshochschule

Sachbearbeiter Lorenz Macher

Stand 13.04.2017

Aktenzeichen 351.7

Mitwirkung

Tätigkeitsbericht der Volkshochschule

Beschlussvorschlag

Kenntnisnahme

Sachdarstellung

Kurzbericht Volkshochschule Wangen 2016, Schwerpunkt Gesundheit

Die Volkshochschule Wangen hat im Jahr 2016 einen neuen Rekord zu verzeichnen. 2016 führte die vhs mehr als 10.000 Unterrichtseinheiten durch (Abbildung 1). Dieses Ergebnis erklärt sich durch die zwei Megatrends Sprachen und Gesundheit. Erfreulich ist auch eine Zunahme im Fachbereich Kultur-Gestalten (Abbildung 2). Da in den Berichtsjahren 2014 und 2015 Deutsch als Fremdsprache bereits intensiv erörtert wurde, steht für das vorliegende Berichtsjahr 2016 der Fachbereich 3 Bewegung und Gesundheit im Mittelpunkt der Ausführungen.

Abbildung 1: Entwicklung der Anzahl der durchgeführten Unterrichtseinheiten:

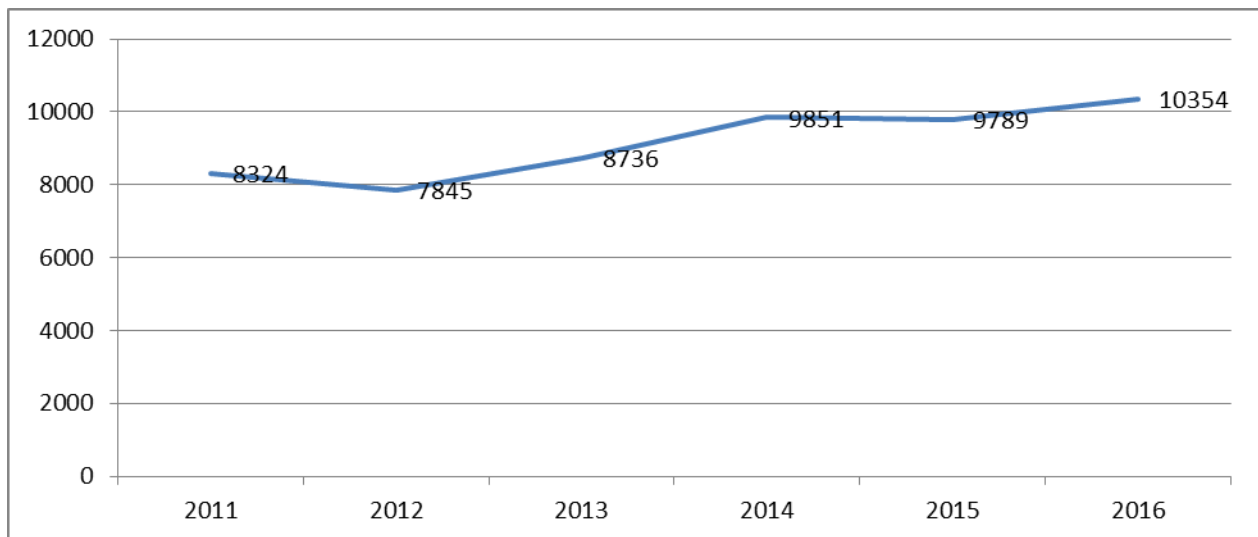


Abbildung 2: Kursanzahl, Unterrichtseinheiten und Teilnehmer nach Fachbereichen:

Fachbereich	Anzahl der Kurse		Unterrichtseinheiten		Teilnehmer	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016
Politik – Gesellschaft-Umwelt	20	19	150	129	165	128
Kultur - Gestalten	98	107	1662	1626	698	822
Gesundheit	113	134	2057	2135	1225	1462
Sprachen	150	140	5438	6044	1553	1633
Arbeit/Beruf/Grundbildung	31	29	482	420	227	205
Gesamt:	412	429	9789	10354	3868	4250

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind heute entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Privatleben und im Beruf erfolgreich bewältigen zu können und die Kosten des Gesundheitssystems in Grenzen zu halten. Die moderne Lebens- und Arbeitswelt findet größtenteils im Sitzen statt. Die Zeiten sinnvoller Entspannung haben sich aufgrund der Verdichtung der Lebenswelt, aber auch der Intensivierung des Medienkonsums deutlich verkürzt. Das hat mitunter spürbare Auswirkungen auf den Kreislauf und den gesamten Bewegungsapparat. Bereits eine viertel Stunde Bewegung pro Tag senkt das Risiko schwerer Erkrankungen erheblich. Der Gesundheitsförderung durch Gesundheitsbildung und sportliche Aktivitäten kommt hier eine wichtige Bedeutung zu. Die Volkshochschule Wangen bietet vor diesem Hintergrund ein differenziertes Kurssystem an, um zur Prävention und Gesunderhaltung der Bevölkerung beizutragen. Zahlreiche Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und die Teilnehmer können sich zum Teil die Kursgebühren erstatten lassen. Das Kurssystem ist aufgeteilt in Kondition, Präventionsgymnastik, Entspannungs- und Meditationsverfahren und Yoga, Pilates und Qigong. Das Ziel ist durch regelmäßige Körperübungen, die sich durch einen sinnvollen Wechsel von Anspannung und Entspannung und eine intensive Einbeziehung von Atemtechniken auszeichnen, sowohl körperlichen als auch seelischen Erkrankungen vorzubeugen. Fast alle Kursformen vermitteln auch eine zugehörige Philosophie oder Schulung des gesunden Lebens. Im Jahr 2016 haben 1462 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot aus dem Bereich Gesundheit an der vhs Wangen wahrgenommen. Das sind über 200 Personen mehr als im Jahr 2015. Beispiele für Kurse im Jahr 2016 sind:

- ✓ Yoga rund um die Wirbelsäule - stabil und beweglich sein
- ✓ Yoga - Rhythmus und Gleichgewicht
- ✓ Qigong - Die Übungen des Einklangs von Natur und Mensch

- ✓ Entspannung für Schultern und Nacken - Feldenkrais-Methode®
- ✓ Gesunder Rücken bis ins hohe Alter ChanMiGong
- ✓ Wirbelsäulengymnastik
- ✓ Achtsamkeit für den Atem
- ✓ Präventionsgymnastik
- ✓ Rücken aktiv - Bewegen statt schonen
- ✓ Autogenes Training
- ✓ PILATES - Stärke deine Körpermitte
- ✓ Wassergymnastik für jedermann
- ✓ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ✓ Das Augentraining
- ✓ Sport to Go – Einfach bewegen in Kooperation mit der MTG Wangen

Gemeinsam mit den Sportvereinen ermöglichen Volkshochschulen einen flächendeckenden, niederschweligen Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten. Insofern ist eine Kooperation und Abstimmung zwischen Vereinen und Volkshochschule notwendig. Die vhs bietet keinen Sport im herkömmlichen Sinne an, wie z.B. Individual- oder Mannschaftssportarten, aber auch keine Therapien, Kuren oder Rehasport, Koronarsport etc. Um in Wangen für Gesundheitskurse beider Institutionen zu werben und den niederschweligen Zugang zu unterstreichen hat die vhs Wangen gemeinsam mit der MTG Wangen Sport to GO – Einfach bewegen ins Leben gerufen. Die Idee hierbei ist am Marktmittwoch im Wechsel gesundheitsfördernde Angebote der beiden Institutionen vorzustellen. Im Jahr 2016 fand die Aktion erstmals mit viel positiver Resonanz und begleitender Berichterstattung statt.

Für das Jahr 2017 ist eine Wiederholung und Ausweitung des freien Bewegungsangebotes mit der MTG geplant. Es haben weitere Partner Ihre Unterstützung zugesagt. Darüber hinaus ist für das Herbstsemester 2017 geplant, in Kooperationen mit Wangener Kindergärten und Schulen Yoga für Kinder und Jugendliche anzubieten. Yoga eignet sich aufgrund der Bildhaftigkeit hervorragend für Kinder und Jugendliche. Aufgrund der Verdichtung der Welt und des steigenden Medienkonsums von Kindern und Jugendlichen und den zunehmenden Verhaltensauffälligkeiten wird das frühzeitige Erlernen solcher Verfahren von Experten befürwortet.

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Sebastian Kneipp (1821-1897), Allgäuer Priester

Finanzielle Auswirkungen

Es ergeben sich keine finanziellen Auswirkungen.

Anlagen
