

Ausschreibung des Studienbereichs
Gesundheit, Fitness und Ernährung
der vhs Unna-Fröndenberg-Holzwickede

- Bitte richten Sie Ihre Angebote an Studienbereichsleiterin Nicola Biege per Mail unter nicola.biege@stadt-unna.de. Für weitere Fragen und eine telefonische Angebotsbesprechung steht Nicola Biege unter 02303 / 103-4304 zur Verfügung.
- Das [aktuelle Angebot](#) kann als Orientierung für die Erstellung neuer Angebote genutzt werden.
- Bitte machen Sie pro Angebot folgende Angaben:
 - Termin mit Datum und Terminanzahl
 - Uhrzeit und Dauer
 - Kursort und -raum
 - benötigte Materialien
 - Teilnahmemaximum
 - Teilnahmevoraussetzungen
 - Ihren Honorarstundensatz
 - Zielgruppe
 - Inhaltliche Beschreibung des Angebots und Bildungsziel (siehe Hinweise unten)
- Termine für die Planung
 - Das Frühjahr-/Sommersemester beginnt im Februar. Der Planungsabschluss ist im November.
 - Das Herbst-/Wintersemester beginnt im September. Der Planungsabschluss ist im Mai.

Wir freuen uns auf Ihre Angebote und Kursideen zu folgenden Themenbereichen:

- Bodystyling & Workout, Zumba®, Konditionstraining
- Entspannung, Meditation, Stressbewältigung
- Ernährung, Kochen und Backen
- Feldenkrais®
- Fernöstliche Bewegungslehren und Kampfkunst
- Fitness, Gymnastik, Aquafitness, Rückenschule
- Körpererfahrung
- Laufen, Walken und Joggen
- Leben mit Krankheit
- Massagetechniken
- Medizin und alternative Heilverfahren
- Mentale Gesundheit
- Pilates
- Qigong und Taiji
- Yoga
- Tanz (Studienbereich kulturelle Bildung)
- ... und weitere

Formate:

- Bildungsurlaub
- Einzelveranstaltung
- Ferienprogramm
- Hybrid-Format
- Kurse und Seminar
- Online-Format
- Outdoor
- Vortrag
- Wochenendseminar
- Workshop
- ... und weitere

Angebote für festgelegte Zielgruppen:

- Ältere Menschen
- Frauen
- Männer
- Menschen im Quartier
- Menschen mit Behinderungen
- ...und weitere

Hinweise zu den Texten

Ihre Vorstellung als Kursleitung

- 100 bis 250 Zeichen inkl. Leerzeichen
- in ganzen Sätzen oder als Aufzählung
- Beispiele:

Erika Musterfrau ist staatlich anerkannte ... und zertifizierte Lehrerin für Sie praktiziert und unterrichtet seit 20XX ...-Kurse. Im Fokus Ihrer Arbeit steht

Titel Ihrer Veranstaltung

- maximal 60 Zeichen inkl. Leerzeichen
- aussagekräftig und plakativ

Ankündigungstext

- 500 bis 1200 Zeichen inkl. Leerzeichen
- Bitte beschreiben Sie Kursinhalt, Ziel, Methode, Zielgruppe und bei Bedarf Teilnahmevoraussetzungen
- Orientieren Sie sich aus der Perspektive einer interessierten Person an folgenden Fragen:
 - Was lerne ich in diesem Kurs?
 - Welchen Gewinn ziehe ich aus der Teilnahme?
 - Ist der Kurs für mich geeignet?
- Betonen Sie den Bildungsaspekt des Angebots.