Gesundheitsgespräche Bielefeld 2026

www.bielefeld.de/node/26993

Körperliche und geistige Stabilität und Lebenskraft durch Krafttraining

30.11.2026 | 18 - 19.30 Uhr
Volkshochschule | Raum 240 | Ravensberger Park 1

Krafttraining hat viele Vorteile für die Stimmung, die Konzentrationsfähigkeit und die Vermeidung von Sturzgefahren. Was können wir tun, um verletzungsfrei oder verletzungsarm im Alter aktiv zu bleiben? (3001E8)

Rücken, Sucht und männliche Depression. Was Männer für ihre psychische Gesundheit tun können

07.12.2026 | 18 – 19.30 Uhr
Volkshochschule | Raum 240 | Ravensberger Park 1

Männer sind dreimal häufiger von Sucht und Suizid betroffen als Frauen und sterben früher. Warum fällt Männern der Zugang zu ihren Gefühlen so schwer? Warum rationalisieren sie, wehren Gefühle ab oder verschweigen sie? (3002E8)

Gesund groß werden mit digitalen Medien. Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Kita- & Grundschulalter

16.12.2026 | 18 – 19.30 Uhr
Volkshochschule | Raum 240 | Ravensberger Park 1

Digitale Medien prägen schon früh den Alltag von Kindern. Doch wie gelingt ein gesunder Umgang? Sie erhalten alltagsnahe Impulse und Tipps. Auch auf mögliche Risiken, wie ungeeignete Inhalte und Cybermobbing, wird eingegangen. (3003E8)

Sie haben Fragen zu den Angeboten?
Gesundheits-, Veterinär- & Lebensmittelüberwachungsamt | Lea Schürstaedt | 0521 51-6737

Foto: SmarterPix/Andrey Yanush

vhs Volkshochschule Bielefeld

Die Gesundheitsgespräche sind eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamtes der Stadt Bielefeld und der Volkshochschule Bielefeld. Die Teilnahme ist **kostenlos**.