

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Politik - Gesellschaft - Umwelt](#) >> Geschichte/Zeitgeschichte/Stadtgeschichte Ludwigshafen

Veranstaltung ""...durch die Siege der fränkischen Freiheitskriege beherzt gemacht..." - Französische Revolution und napoleonische Herrschaft als Epochenumbruch in der Pfalz" (Nr. DF20609) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

241AA1005: Pub Quiz "Hope and Democracy" im Irelands Own (angefragt)

Wir verlegen die vhs ins Pub und laden ein zum Pub-Quiz „Hope and Democracy“. Es gilt in Teams vielfältige Aufgaben zu lösen, die mal Wissen, mal Kreativität oder Geschicklichkeit verlangen! Zu gewinnen gibt es neben tollen Preisen, eine Menge Spaß und neues Wissen! Auch wenn beides noch nicht feststeht, seien Sie zur rechten Zeit am rechten Ort! Wir hoffen auf das wunderbare „Irelands Own“ in Ludwigshafen und halten Sie auf dem Laufenden unter: www.vhs-lu.de

Beginndatum: , , Uhr

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

241DA20016: Heute geht es - in die Zeit, als der Rhein ein neues Bett bekam

Ja, der Rhein sah nicht schon immer so aus, wie Du ihn heute bei Ludwigshafen siehst. In früheren Zeiten war der Rhein ein breiter, in weiten Teilen wilder Fluss. Häufig überschwemmte er das Umland. Dadurch wurden Ernten an seinen Ufern vernichtet und die Menschen hungerten. Aber auch Sumpflandschaften existierten, wo Insekten lebten, welche Krankheiten übertrugen. Als schnellere Schiffe die Wasserstraßen eroberten, wurde das Rheinbett ausgegraben und seine vielen Windungen wurden begradigt. In diesem Kurs erfahrt ihr Wissenswertes über den alten und neuen Rhein und wie sich aus einem natürlichen Hafen an der Rheinschanze ein künstlicher entwickelte.

Natürlich darf auch das Basteln nicht zu kurz kommen. So dürft ihr ein Dampfschiff aus buntem Karton erstellen und mit nach Hause nehmen.

Für Kinder von 6-10 Jahren.

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen. .

Beginndatum: Mittwoch, 22.05.2024, 11.30 Uhr

Henke Petra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241DA20017: Heute geht es - in die Zeit, als die Eisenbahn nach Ludwigshafen kam

Vor bald zweihundert Jahren – genauer gesagt im Jahr 1835 – wurde die erste Eisenbahnstrecke im Namen des bayerischen König Ludwig I eröffnet. Die Strecke führte von Nürnberg nach Fürth. Die erste Bahnstrecke in der Pfalz ließ ebenfalls der bayerische König verlegen. Sie führte von Bexbach über Neustadt an der Weinstraße und endete am Rhein in unserer Stadt, die den Namen nach jenem bayerischen König erhalten hat.

Wie diese Bahn hieß, wie sie aussah und wie aus der ehemaligen Rheinschanze Ludwigshafen wurde, erfahrt ihr in diesem kleinen Kurs.

Auch das Basteln darf wieder nicht zu kurz kommen. Heute erstellt ihr eine „Pop Up Karte“ zum Ausmalen mit einer Lokomotive.

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen

Beginndatum: Mittwoch, 22.05.2024, 14.30 Uhr

Henke Petra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241DA20018: Heute reisen wir - in die frühe Zeit der BASF

In Ludwigshafen befindet sich eine der größten Chemiekonzerne der Welt: die BASF. Dies ist eine Abkürzung und bedeutet „Badische Anilin- und Sodafabrik“. Sie ist eigentlich in Mannheim gegründet worden, dann aber später unter der bayerischen Herrschaft geleitet worden.

Besonders bekannt wurde die junge BASF durch die Herstellung von künstlichen Farben, darunter das „Jeansblau“.

Wie diese Industrie entstanden ist, werden wir heute erfahren.

Im Anschluss dürft ihr eine Stofftasche mit bunten Acrylfarben bedrucken und mit nach Hause nehmen.

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen

Beginndatum: Donnerstag, 23.05.2024, 11.30 Uhr

Henke Petra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241DA20019: Heute geht es - in die Arbeiterwelt zur Zeit der jungen Industriestadt

Als Maschinen die Arbeitskraft der Menschen ersetzten und große Fabriken entstanden, zogen viele Familien in die Nähe der Industrieanlagen, um dort Arbeit zu finden und Geld zu verdienen.

Aber die Arbeit war sehr hart, die Tage lang und entbehrungsreich. Auch Kinder mussten mit anpacken, denn es gab noch keinen Schutz für Minderjährige. Der Arbeitslohn war gering und der erhoffte Reichtum blieb

aus. Häufig hatten die Familien zu wenig zu essen und die Menschen litten unter Mangelernährung. So waren die haltbaren Lebensmittel, die vor ungefähr 150 Jahren neu auf den Markt kamen, wie zum Beispiel Tütensuppen, eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan. Auch in Ludwigshafen gab es eine Arbeitersiedlung. Sie entstand aus einem ehemaligen Bauernhof – dem Hemshof, der vor den Toren der BASF lag.

In dem Kurs erfahrt ihr, wie die Menschen in der Arbeitersiedlung gelebt, was sie gegessen haben und wie ihr Arbeitstag aussah.

Im kreativen Teil werden wir aus leeren Konservendosen Lauf-Stelzen basteln.

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen

Beginndatum: Donnerstag, 23.05.2024, 14.30 Uhr

Henke Petra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241DA20020: Heute tauchen wir - in die Kinderwelt um 1900 ein

Mit was haben die Kinder eigentlich vor hundertfünfundzwanzig Jahren gespielt? Es gab doch noch kein Internet und kein Tablet. Gab es überhaupt schon Spiele?

Mit welchen Dingen sich die Kinder in Ludwigshafen um 1900 beschäftigten, werdet ihr in diesem Kurs erfahren.

Und natürlich werden wir auch wieder kreativ sein; diesmal bastelt jedes Kind ein Verschwindetheater. Was das ist? Lasst euch überraschen.

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen

Beginndatum: Freitag, 24.05.2024, 11.30 Uhr

Henke Petra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241DA20021: Heute geht es - in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts

Die Stadt Ludwigshafen wächst. Aus der ehemaligen Rheinschanze wird eine Verkehrsader. Auf dem Rhein fahren immer größere Schiffe, die Eisenbahn transportiert Güter und Menschen, die ersten Automobile fahren über die Straßen und lösen nach und nach die Kutschen ab. Am Himmel sieht man ab und zu Luftschiffe und schließlich sogar Flugzeuge.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickeln sich viele verschiedene Transportmittel. Wie die Menschen damals über die schnellen Fahrzeuge dachten und wie sie sie genutzt haben, werdet ihr unter anderem in diesem Kurs hören.

Passend zum Thema darf heute jedes Kind einen kleinen Heißluftballon mit Korb basteln, den es dann zu Hause als Dekoration aufhängen kann.

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die

Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen

Beginndatum: Freitag, 24.05.2024, 14.30 Uhr

Henke Petra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

241DF20609: "...durch die Siege der fränkischen Freiheitskriege beherzt gemacht..." - Französische Revolution und napoleonische Herrschaft als Epochenumbruch in der Pfalz

Vortrag von Dr. Christian Decker, Historiker

Beginndatum: Donnerstag, 06.06.2024, 15.00 Uhr

Decker Dr. Christian

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [✉️ Empfehlung](#)

241AA10000: Festival der Hoffnung

Angesichts vieler ineinandergreifender globalen Krisen scheint ein hoffnungsvoller Blick in die Zukunft mitunter schwer geworden zu sein. Auch einschneidende Veränderungen der Arbeits- und Lebenswelt verunsichern viele Menschen.

In diesen Zeiten möchten wir gerne den Satz des 1885 in Ludwigshafen geborenen Philosophen Ernst Bloch „Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen“, aufgreifen und am 08.06.24 auf dem Berliner Platz mit dem „Festival der Hoffnung“ ein positives Zeichen in unserer Stadt setzen.

Dabei lassen wir uns von Ernst Bloch und seiner Philosophie der Hoffnung inspirieren. Wir eröffnen kreative Möglichkeiten, eigene Gefühle und Gedanken zur Zukunft zum Ausdruck zu bringen und sich gemeinsam im konkret utopischen Denken zu versuchen. Alle sind herzlich willkommen, mit Musik, Spielen, künstlerischen Aktionen und einem großen Mitbring-Buffer sich zu begegnen und sich auszutauschen! Bringen Sie Neugier, etwas Zeit und gerne eine Kleinigkeit für das gemeinsame Buffet mit.

Das „Festival der Hoffnung“ wird veranstaltet von der vhs-Ludwigshafen, dem Ernst-Bloch-Zentrum, der Integrierten Gesamtschule Ernst-Bloch, der Protestantischen Kirche für Ludwigshafen, Amnesty International Ludwigshafen und der Steuerungsgruppe Fair Trade Town Ludwigshafen. Weitere Akteure sind herzlich willkommen bzw. angefragt.

Genauere Informationen zum Programm finden Sie demnächst auf www.bloch.de und www.vhs-lu.de.

Beginndatum: Samstag, 08.06.2024, 13.00 Uhr

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

241DF20611: "Engaged in drawing lines upon maps" - Koloniale Grenzziehungen in Afrika und ihre Konsequenzen

Die Grenzen auf dem afrikanischen Kontinent wirken auf Karten an vielen Stellen, als wären sie mit dem Lineal gezogen. Dafür gibt es einen Grund: Sie wurden tatsächlich mit dem Lineal gezogen. Der Vortrag wirft einen kurzen Blick auf die vorkoloniale Geschichte Afrikas, zeichnet die Entstehung der kolonialen Grenzen nach und zeigt auf, welche Probleme für Afrika aus den kolonialen Grenzziehungen folgen.

Vortrag von Dr. Florian Pfeil, Leiter der Weiterbildungszentrale Ingelheim

Beginndatum: Donnerstag, 04.07.2024, 15.00 Uhr

Pfeil Dr. Florian

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)
