

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](#) >> [Digitales Leben](#) >> [DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz - offene Sprechstunde](#)

Im Rahmen des Projekts „Bürgernahe Medienkompetenz – DigiNetz der Weiterbildung“, welches vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz gefördert wird, soll die Teilhabe in der digitalisierten Welt gefördert werden. Bürger*innen sollen mit verschiedenen Bildungsangeboten in der Entwicklung ihrer digitalen Medienkompetenz unterstützt werden. Die Volkshochschulen Rheinland-Pfalz wollen die Medienkompetenz im Wissen über (digitale) Medien, die Fähigkeit dieses Wissen in der Praxis anzuwenden und digitale Medien zu gestalten mit verschiedenen Veranstaltungen und Workshops fördern. Die Volkshochschule Ludwigshafen startet mit einer offenen Sprechstunde in das Programm. Bürger*innen können sich für einen Einzeltermin von 45 Minuten anmelden und erhalten individuelle Unterstützung. Das eigene Gerät kann mitgebracht werden.

Seite 1 von 4 →

241KD50140: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Klaus Lippert: „Meine Schwerpunktthemen sind: Smartphone und Tablet (Android), iPhone- und iPad-Grundlagen. Die weite Welt des Internets, zum Beispiel: Unterhaltungsmöglichkeiten, Einkaufen, Risiken vermeiden, Datenschutz, Sicherheit und Kommunikation im Internet. Außerdem kenne ich mich sehr gut mit dem Betriebssystem Windows aus und kann hier unterstützen.“

Beginndatum: Mittwoch, 05.06.2024, 14.00 Uhr

Lippert Klaus

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

241KD50141: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Klaus Lippert: „Meine Schwerpunktthemen sind: Smartphone und Tablet (Android), iPhone- und iPad-Grundlagen. Die weite Welt des Internets, zum Beispiel: Unterhaltungsmöglichkeiten, Einkaufen, Risiken vermeiden, Datenschutz, Sicherheit und Kommunikation im Internet. Außerdem kenne ich mich sehr gut mit dem Betriebssystem Windows aus und kann hier unterstützen.“

Beginndatum: Mittwoch, 05.06.2024, 15.00 Uhr

Lippert Klaus

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

241KD50142: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Klaus Lippert: „Meine Schwerpunktthemen sind: Smartphone und Tablet (Android), iPhone- und iPad-Grundlagen. Die weite Welt des Internets, zum Beispiel: Unterhaltungsmöglichkeiten, Einkaufen, Risiken vermeiden, Datenschutz, Sicherheit und Kommunikation im Internet. Außerdem kenne ich mich sehr gut mit dem Betriebssystem Windows aus und kann hier unterstützen.“

Beginndatum: Mittwoch, 05.06.2024, 16.00 Uhr

Lippert Klaus

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

241KD50119: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Andrea Haalboom: „Mein Fachgebiet beinhaltet PC-Kenntnisse und Einrichtungen der Gerätschaften.

Datenschutzoptionen und Sicherheit steht bei mir an höchster Stelle. Außerdem kenne ich mich schon jahrelang in den Betriebssystemen der Smartphones und Tablets sowie Apple iPhone und IPAD aus, mit Freude zeige ich jedem Kunden die Handhabung und die Vielfalt der mobilen Geräte.“

Beginndatum: Montag, 10.06.2024, 10.00 Uhr

Haalboom Andrea

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

241KD50120: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Andrea Haalboom: „Mein Fachgebiet beinhaltet PC-Kenntnisse und Einrichtungen der Gerätschaften. Datenschutzoptionen und Sicherheit steht bei mir an höchster Stelle. Außerdem kenne ich mich schon jahrelang in den Betriebssystemen der Smartphones und Tablets sowie Apple iPhone und IPAD aus, mit Freude zeige ich jedem Kunden die Handhabung und die Vielfalt der mobilen Geräte.“

Beginndatum: Montag, 10.06.2024, 11.00 Uhr

Haalboom Andrea

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

241KD50121: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Andrea Haalboom: „Mein Fachgebiet beinhaltet PC-Kenntnisse und Einrichtungen der Gerätschaften. Datenschutzoptionen und Sicherheit steht bei mir an höchster Stelle. Außerdem kenne ich mich schon jahrelang in den Betriebssystemen der Smartphones und Tablets sowie Apple iPhone und IPAD aus, mit Freude zeige ich jedem Kunden die Handhabung und die Vielfalt der mobilen Geräte.“

Beginndatum: Montag, 10.06.2024, 12.00 Uhr

Haalboom Andrea

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

241KD50161: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen
Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Bernd Hoyer: „Ich bin seit ca. 23 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig. In diesen Jahren habe ich mit vielen verschiedenen Einrichtungen zusammengearbeitet. Meine Themen sind zum Beispiel:

- Windows PC: Version 10 und 11 - Grundlagen und Nutzung;
- Internet: Funktion, Nutzung der angebotenen Dienste wie E-Mail, Soziale Dienste, Sicherheit;
- Android: alle aktuellen Versionen Grundlagen, Nutzung, Bedienung und Apps auswählen, installieren und nutzen.“

Beginndatum: Dienstag, 18.06.2024, 14.00 Uhr

Hoyer Bernd

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

241KD50162: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

- Online-Bewerbungen
- Digitale Dienste nutzen
- Speicherplatz einrichten
- Umgang mit Smartphone oder Tablet
- Nutzung der Smartphone-Apps
- E-Mail und Internet
- Datenschutz und Sicherheit
- Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Bernd Hoyer: „Ich bin seit ca. 23 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig. In diesen Jahren habe ich mit vielen verschiedenen Einrichtungen zusammengearbeitet. Meine Themen sind zum Beispiel:

- Windows PC: Version 10 und 11 - Grundlagen und Nutzung;
- Internet: Funktion, Nutzung der angebotenen Dienste wie E-Mail, Soziale Dienste, Sicherheit;
- Android: alle aktuellen Versionen Grundlagen, Nutzung, Bedienung und Apps auswählen, installieren und nutzen.“

Beginndatum: Dienstag, 18.06.2024, 15.00 Uhr

Hoyer Bernd

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

241KD50163: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen

suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Bernd Hoyer: „Ich bin seit ca. 23 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig. In diesen Jahren habe ich mit vielen verschiedenen Einrichtungen zusammengearbeitet. Meine Themen sind

zum Beispiel:

- Windows PC: Version 10 und 11 - Grundlagen und Nutzung;

- Internet: Funktion, Nutzung der angebotenen Dienste wie E-Mail, Soziale Dienste, Sicherheit;

- Android: alle aktuellen Versionen Grundlagen, Nutzung, Bedienung und Apps auswählen, installieren und nutzen.“

Beginndatum: Dienstag, 18.06.2024, 16.00 Uhr

Hoyer Bernd

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

241KD50122: DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz Offene Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe bei digitalen Herausforderungen? Unsere gebührenfreien Sprechstunde bietet Ihnen eine individuelle Unterstützung bei breit gefächerten Fragen zum Thema Digitalisierung. Unsere Kursleitungen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für Ihre konkreten Anliegen. Ihren PC, Ihr Smartphone oder Tablet können Sie gerne mitbringen.

Mögliche Themenschwerpunkte in der Sprechstunde sind:

Online-Bewerbungen

Digitale Dienste nutzen

Speicherplatz einrichten

Umgang mit Smartphone oder Tablet

Nutzung der Smartphone-Apps

E-Mail und Internet

Datenschutz und Sicherheit

Funktionen der Microsoft-Office-Programme

und andere Themen rund um den digitalen Alltag, die Ihnen auf dem Herzen liegen

Die Sprechstunden sind ein kostenfreies Angebot und finden in Präsenz statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

DigiNetz - Bürgernahe Medienkompetenz ist gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

Andrea Haalboom: „Mein Fachgebiet beinhaltet PC-Kenntnisse und Einrichtungen der Gerätschaften.

Datenschutzoptionen und Sicherheit steht bei mir an höchster Stelle. Außerdem kenne ich mich schon

jahrelang in den Betriebssystemen der Smartphones und Tablets sowie Apple iPhone und IPAD aus, mit Freude zeige ich jedem Kunden die Handhabung und die Vielfalt der mobilen Geräte.“

Beginndatum: Montag, 24.06.2024, 10.00 Uhr

Haalboom Andrea

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

Seite 1 von 4 ➔