

## 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](#) >> Ratgeber

Veranstaltung "" (Nr. ) ist für Anmeldungen nicht freigegeben.

Seite 1 von 1

**241AE10400: Alle Veranstaltungen der Onlinereihe Solarstrom: Wie funktionieren Photovoltaik und Solarthermie für mich?  
Acht kompakte Online-Veranstaltungen mit Handlungsempfehlungen - Gesamtpaket**

Bedingt durch die höher und unbeständig gewordenen Energiepreise seit der Gasmangellage im Herbst 2023 und das Dauerthema Klimaschutz, fragen sich viele von uns „wo und wie kann ich selbst etwas ändern?“ Klar ist, dass viele Dinge individuell bzw. am konkreten Fall betrachtet werden müssen, um dann über Änderungen und ihre Umsetzung zu entscheiden. Angesichts der sich überschlagenden Presseveröffentlichungen und der Flut von Meldungen aus verschiedensten Richtungen, wird dabei der Wunsch nach gut aufbereiteter und verbindlicher Information immer wichtiger.

Genau deswegen haben sich mehrere Kommunen aus dem Süden von Rheinland-Pfalz u.a. mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zusammengeschlossen, um gemeinsam von April bis Juni 2024 in einer Onlinereihe differenzierte Antworten auf die unterschiedlichen Fragen und konkrete Handlungsanleitungen zu geben. Die Online-Reihe gliedert sich in 8 Abendveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen und berücksichtigt auch die zentralen Fragestellungen: „Wo fange ich sinnvollerweise an? Was sind die Kosten, welche Auflagen sind zu beachten und welche Fördermöglichkeiten gibt es?“:

10.04.2024: Erste Schritte zur eigenen Balkon-PV-Anlage

17.04.2024: Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage

24.04.2024: Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage

15.05.2024: Besonderheiten bei der Kombination von PV mit Dachbegrünung oder Denkmalschutz

05.06.2024: Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher & E-Mobilität

12.06.2024: Solares Heizen

19.06.2024: PV & Gewerbe

26.06.2024: Lokaler PV-Ausbau mit Bürgerenergiegenossenschaften

Die Onlinereihe ist kostenfrei und kann im Gesamtpaket oder nach themenbezogenen Einzelterminen gebucht werden. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0621 504-2238, Email: [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de) oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de)

Beginndatum: Mittwoch, 10.04.2024, 18.00 Uhr

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

---

## 241AE10405: Onlinereihe Solarstrom: "Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher & E-Mobilität"

Die PV-Anlage ist auf dem Dach, der Großteil des selbsterzeugten Stroms fließt aber ins Netz für ein paar Cent pro kWh. In der Nacht und an den bewölkten Tagen wird daher teurer Strom aus dem Netz dazugekauft. Aufgrund von gesetzlichen Regelungen werden ein möglichst hoher Eigenverbrauch und eine geringe Netzeinspeisung finanziell belohnt. Welche Möglichkeiten gibt es, den selbsterzeugten Strom besser für sich zu nutzen und so Kosten zu sparen?

In einem Gespräch mit Expert:innen und Bürger:innen, die selbst eine PV-Anlage haben und den eigenen Strom so intensiv wie möglich für sich selbst nutzen möchten, werden die Möglichkeiten für Ihr Zuhause erläutert und diskutiert. Dabei werden Batteriespeicher zur Energiespeicherung sowie Wallboxen und E-Autos als Teil der solaren Verkehrswende thematisiert.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

Eigene Erfahrungen mit der PV-Anlage, Batteriespeicher und E-Auto von Bürger:innen und Expert:innen  
Energiespeicher – Vorteile und Nachteile

Wie soll der Speicher dimensioniert werden?

Wie kann ich meine Photovoltaik-Anlage mit einem Elektroauto kombinieren?

Wie kann ich mein E-Auto optimal laden?

Die Klimaschutzmanager:innen laden gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in Rheinland-Pfalz alle Bürger:innen zur informativen Veranstaltung ein und bitten um vorherige Anmeldung.

Sie erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt.

Die Veranstaltung ist Teil der Online-Seminarreihe Solar. Weitere kostenfreie Info-Vorträge befassen sich mit den Themen Solares Heizen (12.06.), PV & Gewerbe (19.06.), sowie Förderung des lokalen Photovoltaik-Ausbaus durch Bürgerenergiegenossenschaften (26.06.).

Die Onlinereihe ist kostenfrei und kann im Gesamtpaket oder nach themenbezogenen Einzelterminen gebucht werden. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0621 504-2238, Email: [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de) oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de)

Beginndatum: Mittwoch, 05.06.2024, 18.00 Uhr

---

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

---

## 241AE10406: Onlinereihe Solarstrom: "Solares Heizen"

Das neue Gebäude-Energie-Gesetz sieht vor, dass ab 2024 in Neubauten eingebaute Heizungen mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben werden müssen. Für neue Heizungen in Bestandsgebäuden gelten längere Übergangsfristen, die an eine kommunale Wärmeplanung geknüpft sind. Daher stellen sich viele Menschen die Frage „Wie kann ich mit der Sonne heizen?“ und „Welche Möglichkeiten lohnen sich für mich persönlich?“. Genau auf diese Fragen und Unsicherheiten soll der Detailvortrag Antworten liefern.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

Vorgaben des Gebäude-Energie-Gesetz (GEG)

Möglichkeiten zur Erfüllung der Vorgaben mit Solarenergie

Solare Heiztechnologie (Wärmepumpe, Solarthermie, PVT-Modulej, Heizstab, Klimagerät)

Förderprogramme

Die Klimaschutzmanager:innen laden gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in Rheinland-Pfalz alle Bürger:innen zur informativen Veranstaltung ein und bitten um vorherige Anmeldung.

Sie erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt.

Die Veranstaltung ist Teil der Online-Seminarreihe Solar. Weitere kostenfreie Info-Vorträge befassen sich mit den Themen PV & Gewerbe (19.06.), sowie Förderung des lokalen Photovoltaik-Ausbaus durch Bürgerenergiegenossenschaften (26.06.).

Die Onlinereihe ist kostenfrei und kann im Gesamtpaket oder nach themenbezogenen Einzelterminen

gebucht werden. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0621 504-2238, Email: [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de) oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de)

Beginndatum: Mittwoch, 12.06.2024, 18.00 Uhr

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

---

### **241AE10407: Onlinereihe Solarstrom: „PV und Gewerbe“**

Aufgrund steigender und instabiler Energiepreise sowie der häufig großen Dachflächen lohnt sich der PV-Ausbau insbesondere für Unternehmen und Gewerbetreibende. Durch die eigene Stromproduktion können die Energiekosten gesenkt und die Planbarkeit erhöht werden. Außerdem lässt sich durch eine mögliche Stromeinspeisung auch eine zusätzliche Einnahmequelle erschließen. Somit kann eine PV-Anlage zu geringeren Produktionskosten, besserer Zukunftsfähigkeit und Erreichung der Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsziele. Dennoch schrecken viele Unternehmen weiterhin aufgrund der hohen Investitionskosten oder fehlender Personalkapazitäten vor dem Bau einer Photovoltaikanlage zurück. Um genau diese Hürden zu überwinden soll dieser Detailvortrag Antworten liefern und zum Handeln motivieren. Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung richtet sich an kleine und mittelständische Gewerbetreibende und Unternehmende und behandelt folgende Themen:

Technische Grundlagen

Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Deckung des Eigenbedarfs vs. Einspeisung)

Betreiber- & Geschäftsmodelle

Mögliche Synergienutzung durch lokalen Zusammenschluss durch Bilanzkreis, Strom-Cloud oder Power-Purchase-Agreement

Leitfaden für eine erfolgreiche Projektumsetzung

Lokale Unterstützungs- und Beratungsangebote in den Kommunen

Fördermöglichkeiten

Die Klimaschutzmanager:innen laden gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in Rheinland-Pfalz alle Bürger:innen zur informativen Veranstaltung ein und bitten um vorherige Anmeldung.

Sie erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt.

Die Veranstaltung ist Teil der Online-Seminarreihe Solar. Der abschließende kostenfreie Info-Vortrag befasst sich mit dem Thema Förderung des lokalen Photovoltaik-Ausbaus durch Bürgerenergiegenossenschaften (26.06.).

Die Onlinereihe ist kostenfrei und kann im Gesamtpaket oder nach themenbezogenen Einzelterminen gebucht werden. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0621 504-2238, Email: [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de) oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de)

Beginndatum: Mittwoch, 19.06.2024, 18.00 Uhr

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

---

### **241AE10408: Onlinereihe Solarstrom: „Lokaler PV-Ausbau durch Bürgerenergiegenossenschaften“**

Fragen Sie sich auch warum noch nicht alle geeigneten Dächer und Flächen in der Region mit Solaranlagen belegt sind? Und geht Ihnen der lokale Ausbau der Erneuerbaren Energien auch nicht schnell genug? Dann engagieren Sie sich doch in einer lokalen Energiegemeinschaft für die Energiewende vor Ort. In einer Bürgerenergiegenossenschaft können Sie einerseits den Ausbau der erneuerbaren Energien regional voranbringen und andererseits Ihr Geld in lokalen zukunftsfähigen Projekten investieren. Der Detailvortrag soll in dieses Thema einführen und die Möglichkeit bieten um Mitstreiter:innen zu finden. Somit richtet sich diese Veranstaltung an alle Interessierten und Engagierten, die selbst die regionale Energiewende vorantreiben möchten.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

Einführung Bürgerenergiegenossenschaft (BEG)

Gründung vs. Niederlassung

Finanzierung & Geschäftsmodelle

Partner:innen & Unterstützer:innen finden

Leitfaden zur Projektumsetzung durch Praxisbeispiel

Die Klimaschutzmanager:innen laden gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in Rheinland-Pfalz alle Bürger:innen zur informativen Veranstaltung ein und bitten um vorherige Anmeldung.

Sie erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt.

Die Veranstaltung beendet die achteilige Online-Seminarreihe Solar.

Beginndatum: Mittwoch, 26.06.2024, 18.00 Uhr

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

---

Seite 1 von 1