

## 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](#) >> [Vogelkunde/Orbea - ornithologischer Arbeitskreis](#)

Seite 1 von 1

### **241AD10420: Ferienprogramm: verschiedene Themen, die rechtzeitig bekannt gegeben werden**

Ferienprogramm mit verschiedenen Themen, wie Vogeltag mit Nistkästen bauen, Insektentag, Naturforschertag. Anmeldung erforderlich, Materialkosten müssen erstattet werden  
Die Vogelstation im Maudacher Bruch befindet sich in der Speyerer Straße, zwischen Schützenverein und dem Wasserwerk der TWL, und ist ausgeschildert.

Beginndatum: , , Uhr

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

---

### **241AD10416: Orbea: Vogelstimmenexkursion**

Exkursion am Morgen. Wir lauschen und lernen Vogelstimmen zu erkennen. Referent noch offen.

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung bei Klaus Eisele an (Tel. 0160 99164962, Mail: buero-lu@t-online.de).

Die Vogelstation im Maudacher Bruch befindet sich in der Speyerer Straße, zwischen Schützenverein und dem Wasserwerk der TWL, und ist ausgeschildert.

Beginndatum: Sonntag, 26.05.2024, 07.00 Uhr

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

---

### **241AD10417: Orbea: Wie aus Wildbienen Honigbienen wurden**

Vortrag von Klaus Eisele

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung bei Klaus Eisele an (Tel. 0160 99164962, Mail: buero-lu@t-online.de).

Die Vogelstation im Maudacher Bruch befindet sich in der Speyerer Straße, zwischen Schützenverein und dem Wasserwerk der TWL, und ist ausgeschildert.

Beginndatum: Sonntag, 16.06.2024, 10.00 Uhr

### **241AD10418: Vortrag: Umgang mit Wespen**

Vortrag von Klaus Eisele.

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung bei Klaus Eisele an (Tel. 0160 99164962, Mail: buero-lu@t-online.de).

Die Vogelstation im Maudacher Bruch befindet sich in der Speyerer Straße, zwischen Schützenverein und dem Wasserwerk der TWL, und ist ausgeschildert.

Beginndatum: Sonntag, 14.07.2024, 10.00 Uhr

### **241AD10419: Europäische Fledermausnacht**

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung bei Klaus Eisele an (Tel. 0160 99164962, Mail: buero-lu@t-online.de).

Die Vogelstation im Maudacher Bruch befindet sich in der Speyerer Straße, zwischen Schützenverein und dem Wasserwerk der TWL, und ist ausgeschildert.

Beginndatum: Samstag, 24.08.2024, 10.00 Uhr