

## 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](#) >> [Kultur - Gestalten](#) >> Fotografie und Bildbearbeitung

Veranstaltung "Fotostammtisch - Bildbesprechung" (Nr. DA21103) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

### **241DA21103: Fotostammtisch - Bildbesprechung**

Kooperation mit Photoart67eV und VHS

In unserem Fotostammtisch möchten wir uns mit interessierten Fotografen zu Fotothemen austauschen. Ziel ist es bestimmte Fotothemen zu beleuchten, Anregungen zu geben und zu erhalten und neue Herangehensweisen zu erlernen.

Der Stammtisch richtet sich an Fortgeschrittene der Fotografie und an Mitglieder von Photoart67eV .

Im 3. Fotostammtisch haben wir das Thema „Bildbesprechung“ ausgewählt. Wir diskutieren und besprechen Fotos. Dabei lernen wir Bildgestaltung und Bildausschnitt festzulegen, um eine eigene Bildsprache zu entwickeln. Bringen Sie Ihre eigenen Fotos mit! Wir lassen den Abend in einem Lokal in der Ludwigshafener Innenstadt ausklingen.

Beginndatum: Freitag, 07.06.2024, 18.00 Uhr

Leibig Wolfgang

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

---

### **241DA21120: Porträtfotografie mit Tageslicht und (entfesseltem) Blitz**

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand ein Portrait effektiv beleuchten können.

Das natürliche Tageslicht ist dabei eine hervorragende Lichtquelle.

Mit Blitzlicht können wir das vorhandene Tageslicht ergänzen oder ersetzen, je nach gewünschtem Ergebnis.

Im Workshop werden wir verschiedene Lichtaufbauten einsetzen und ihre Wirkung testen.

Wir fotografieren uns dabei gegenseitig. Sie sollten also bereit sein, sich auch fotografieren zu lassen.

Beginndatum: Mittwoch, 12.06.2024, 18.00 Uhr

Oberst Ulrich

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

---

**241DA21137: Ludwigshafen einmal anders: Zu Gast bei der Privatbrauerei Gebr. Mayer**

Seit 1846 wird von der Privatbrauerei Gebr. Mayer in Oggersheim rein handwerklich Bier gebraut. Backsteingebäude aus der Zeit der Industrierevolution prägen das Erscheinungsbild dieses ältesten bestehenden Unternehmens in Ludwigshafen.

Sie schauen den Brauern mit Ihren Kameras "über die Schulter" - gerade am Donnerstagmorgen geht es im Sudhaus "zur Sache" und Sie sehen wie Bier entsteht. Hier gibt es in der Produktion keine Computer, alle Prozesse werden noch von Hand geregelt und gesteuert.

Die Fotoexkursion ist für erfahrene Fotografen\*innen gedacht, für fotografische Anfänger\*innen ist sie nicht geeignet.

Treffpunkt am ersten Kurstag: Privatbrauerei Gebr. Mayer, 67071 Ludwigshafen, Schillerstr. 8

Beginndatum: Donnerstag, 20.06.2024, 09.00 Uhr

Oberst Ulrich

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

---

Seite 1 von 1