

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](#) >> [Musik](#)

Seite 1 von 1

241DA21304: Trommelkurs mit Charly Wambold

In diesem Kurs wird das Zusammenspiel mit verschiedenen Percussioninstrumenten, also Handtrommeln vermittelt. Die afrikanische Djembe steht zwar im Mittelpunkt, doch können von Congas bis Bongos auch andere Percussioninstrumente mitgebracht werden. Neben dem Erfahren der Grundtöne und dem Spaß an dem Trommeln erarbeiten wir gemeinsam eine kleine Komposition, die wir zusammen mit Charly Wambolds DrumTamTam Ensemble auf dem Festival der Hoffnung zur Aufführung bringen.

Das Festival der Hoffnung findet am 8.6.2024 ab 13.00 Uhr auf dem Ernst-Bloch-Platz statt. Es möchte den Satz des 1885 in Ludwigshafen geborenen Philosophen Ernst Bloch „Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen“, aufgreifen und ein positives Zeichen in unserer Stadt setzen. Auf dem Festival sollen kreative Möglichkeiten eröffnet werden, eigene Gefühle und Gedanken zur Zukunft zum Ausdruck zu bringen und sich gemeinsam im konkret utopischen Denken zu versuchen.

An dem Workshop können Anfänger*innen und Fortgeschrittene teilnehmen. Die Teilnahme am Festival ist freiwillig und nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop.

Für Leihinstrumente wird eine Leihgebühr von 10 EUR mit dem Dozenten verrechnet. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird.

Beginndatum: Samstag, 08.06.2024, 11.00 Uhr

Wembold Charly

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

241EA30581: Wenn Wein und Musik sich begegnen

Dass Musik, die während einer Verkostung gehört wird, die Wahrnehmung eines Weins ganz entscheidend beeinflussen und intensivieren kann, wurde wissenschaftlich untersucht. Demnach kann eine auf den Wein in Struktur, Stimmung und Herkunft gezielt ausgewählte Musik das Geschmackserlebnis beim Weintrinken erheblich vertiefen.

Dieses faszinierende Phänomen wollen wir in diesem Seminar sensorisch wie auditiv erleben: Zu sechs ausgewählten Weinen werden von der Kursleiterin klassische Musikwerke vorab ausgewählt. Im Seminar werden wir dann die Musik von einem Tonträger hören und den dazu passenden Wein verkosten. Ähnlich wie in einem Konzert werden wir uns auf die Musik und den Wein einlassen und diese besondere wie neue gustatorisch-auditive Kombination genießen. Im Anschluss werden wir uns über das Erlebte austauschen. Darüber hinaus werden Sie viel Wissenswertes über den Wein wie auch über die Musik erfahren. Für dieses Seminar wird sowohl ein Interesse an Wein wie auch an klassischer Musik unbedingt vorausgesetzt.

Die Kursleiterin Dr. Daniela Goebel ist Musikwissenschaftlerin, Musiktherapeutin und Assistance Sommelière (WSET 3)

Beginndatum: Samstag, 13.07.2024, 14.30 Uhr

Dr. Goebel Dr. Daniela

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

Seite 1 von 1