

## 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](#) >> [Heimat Pfalz](#)

Veranstaltung ""...durch die Siege der fränkischen Freiheitswaffen beherzt gemacht..." - Französische Revolution und napoleonische Herrschaft als Epochenumbruch in der Pfalz" (Nr. DF20609) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

### **[241AA10103: 75 Jahre Grundgesetz - Friedrich Wilhelm Wagner- ein Verfassungsvater aus Ludwigshafen Vortrag und Livestream](#)**

Am 23. Mai 1949 wurde das Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland verkündet. Beraten und Beschlossen wurde das Grundgesetz durch den Parlamentarischen Rat. Ihm gehörten 65 stimmberechtigte Abgeordnete aus den drei westlichen Besatzungszonen sowie fünf nicht stimmberechtigte Abgeordnete aus West-Berlin an. Unter den 65 stimmberechtigten Abgeordneten war auch der Ludwigshafener Jurist Friedrich Wilhelm Wagner, der sich im Parlamentarischen Rat vor allem für die Streichung der Todesstrafe aus der deutschen Gesetzgebung einsetzte. Anlässlich der 75. Wiederkehr der Verkündung des Grundgesetzes wird Stadtarchivar Dr. Klaus J. Becker in die Biografie des Ludwigshafener Ehrenbürgers Wagner als einer der Väter des Grundgesetzes einführen. Hierbei wird besonders Wagners Einsatz für die Verteidigung der Demokratie in der Weimarer Republik, sein erzwungenes Exil von 1933 bis 1946 sowie seine Rolle als Vizepräsident des Bundesverfassungsgerichtes im Rahmen eines bebilderten Vortrags erläutert.

Sie können in Präsenz oder online unter diesem Link teilnehmen: <https://youtube.com/live/xksud3E8r8k?feature=share> teilnehmen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine Email-Anschrift an, dann senden wir Ihnen den Direktlink zum Vortrag auf unserem YouTube Kanal für eine Online-Teilnahme rechtzeitig vorher per Email zu. Der Vortrag bleibt auch später noch frei auf YouTube zugänglich.

Beginndatum: Freitag, 17.05.2024, 15.00 Uhr

Becker Dr. Klaus Jürgen

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

---

### **[241DF20609: "...durch die Siege der fränkischen Freiheitswaffen beherzt gemacht..." - Französische Revolution und napoleonische Herrschaft als Epochenumbruch in der Pfalz](#)**

Vortrag von Dr. Christian Decker, Historiker

Beginndatum: Donnerstag, 06.06.2024, 15.00 Uhr

Decker Dr. Christian

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

---

## 241AA10000: Festival der Hoffnung

Angesichts vieler ineinandergreifender globalen Krisen scheint ein hoffnungsvoller Blick in die Zukunft mitunter schwer geworden zu sein. Auch einschneidende Veränderungen der Arbeits- und Lebenswelt verunsichern viele Menschen.

In diesen Zeiten möchten wir gerne den Satz des 1885 in Ludwigshafen geborenen Philosophen Ernst Bloch „Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen“, aufgreifen und am 08.06.24 auf dem Berliner Platz mit dem „Festival der Hoffnung“ ein positives Zeichen in unserer Stadt setzen.

Dabei lassen wir uns von Ernst Bloch und seiner Philosophie der Hoffnung inspirieren. Wir eröffnen kreative Möglichkeiten, eigene Gefühle und Gedanken zur Zukunft zum Ausdruck zu bringen und sich gemeinsam im konkret utopischen Denken zu versuchen. Alle sind herzlich willkommen, mit Musik, Spielen, künstlerischen Aktionen und einem großen Mitbring-Buffer sich zu begegnen und sich auszutauschen! Bringen Sie Neugier, etwas Zeit und gerne eine Kleinigkeit für das gemeinsame Buffet mit.

Das „Festival der Hoffnung“ wird veranstaltet von der vhs-Ludwigshafen, dem Ernst-Bloch-Zentrum, der Integrierten Gesamtschule Ernst-Bloch, der Protestantischen Kirche für Ludwigshafen, Amnesty International Ludwigshafen und der Steuerungsgruppe Fair Trade Town Ludwigshafen. Weitere Akteure sind herzlich willkommen bzw. angefragt.

Genauere Informationen zum Programm finden Sie demnächst auf [www.bloch.de](http://www.bloch.de) und [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).

Beginndatum: Samstag, 08.06.2024, 13.00 Uhr

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

---