

## 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](#) >> [Schule - Schulabschlüsse - Förderangebote für Kinder](#) >> [Hauptschulabschluss TZ-Tageskurs](#)

Seite 1 von 1

### **241MB60102: Grundkurs Hauptschulkurs - Tageslehrgang**

Der Hauptschullehrgang bereitet Sie gezielt auf die schriftlichen und mündlichen Prüfungen zur Erlangung der Berufsreife (Hauptschulabschluss) vor. Er sieht 400 Unterrichtseinheiten vor, beginnt am 09.09.2024 und endet mit dem letzten Tag der Abschlussprüfungen am 15.05.2025. Unterrichtet werden als Hauptfächer Deutsch und Mathematik, als Nebenfächer Sozialkunde, Geschichte oder Wirtschaft, Erdkunde und Englisch.

Die Unterrichtszeiten sind in der Regel Montag bis Donnerstag von 08.30 bis 12.00 Uhr. Der Tageskurs eignet sich insbesondere für Eltern mit kleinen Kindern und jüngere Teilnehmer\*innen.

Die Kosten betragen 770,00 € (Ratenzahlung). Bürger\*innen aus Ludwigshafen, die mindestens ein Jahr in der Stadt wohnen, können bei Anmeldung eine Meldebescheinigung vorlegen und zahlen dann die ermäßigte Gebühr von 570,00 €.

Der Kurs ist AZAV zertifiziert. Somit ist eine komplette Kostenübernahme durch die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Petra Paula Marquardt (Tel. 0621 504-2631, Mail: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de)) und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Beginndatum: Montag, 09.09.2024, 08.30 Uhr

Moschner Margrit, Krebaum Dagmar, Kiefer Marcus

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

---

### **241MB601PL: Neuer Hauptschulkurs - Tageslehrgang**

Der Hauptschullehrgang bereitet Sie gezielt auf die schriftlichen und mündlichen Prüfungen zur Erlangung der Berufsreife (Hauptschulabschluss) vor. Er sieht 400 Unterrichtseinheiten vor, beginnt am 09.09.2024 und endet mit dem letzten Tag der Abschlussprüfungen am 15.05.2025. Unterrichtet werden als Hauptfächer Deutsch und Mathematik, als Nebenfächer Sozialkunde, Geschichte oder Wirtschaft, Erdkunde und Englisch.

Die Unterrichtszeiten sind in der Regel Montag bis Donnerstag von 08.30 bis 12.00 Uhr. Der Tageskurs eignet sich insbesondere für Eltern mit kleinen Kindern und jüngere Teilnehmer\*innen.

Die Kosten betragen 770,00 € (Ratenzahlung). Bürger\*innen aus Ludwigshafen, die mindestens ein Jahr in der Stadt wohnen, können bei Anmeldung eine Meldebescheinigung vorlegen und zahlen dann die ermäßigte Gebühr von 570,00 €.

Der Kurs ist AZAV zertifiziert. Somit ist eine komplette Kostenübernahme durch die Arbeitsagentur bzw. das

Jobcenter möglich.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Petra Paula Marquardt (Tel. 0621 504-2631, Mail: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de) und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Beginndatum: Montag, 09.09.2024, 08.30 Uhr

Moschner Margrit, Krebaum Dagmar, Kiefer Marcus

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

---

### **241MB60103: Grundkurs Hauptschulkurs - Tageslehrgang**

Der Hauptschullehrgang bereitet Sie gezielt auf die schriftlichen und mündlichen Prüfungen zur Erlangung der Berufsreife (Hauptschulabschluss) vor. Er sieht 400 Unterrichtseinheiten vor, beginnt am 09.09.2024 und endet mit dem letzten Tag der Abschlussprüfungen am 15.05.2025. Unterrichtet werden als Hauptfächer Deutsch und Mathematik, als Nebenfächer Sozialkunde, Geschichte oder Wirtschaft, Erdkunde und Englisch.

Die Unterrichtszeiten sind in der Regel Montag bis Donnerstag von 08.30 bis 12.00 Uhr. Der Tageskurs eignet sich insbesondere für Eltern mit kleinen Kindern und jüngere Teilnehmer\*innen.

Die Kosten betragen 770,00 E (Ratenzahlung). Bürger\*innen aus Ludwigshafen, die mindestens ein Jahr in der Stadt wohnen, können bei Anmeldung eine Meldebescheinigung vorlegen und zahlen dann die ermäßigte Gebühr von 570,00 €.

Der Kurs ist AZAV zertifiziert. Somit ist eine komplette Kostenübernahme durch die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Petra Paula Marquardt (Tel. 0621 504-2631, Mail: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de) und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Beginndatum: Montag, 04.11.2024, 08.30 Uhr

Moschner Margrit, Krebaum Dagmar, Kiefer Marcus

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

---