

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](#) >> Frau und Kultur - Vortragsreihe

Seite 1 von 1

241DF20609: "...durch die Siege der fränkischen Freiheitskriege 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](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

241DF20610: Caspar David Friedrich - Natur als Seelenlandschaft

Geheimnisvolles Licht, Wolken in Nacht und Dämmerung, einsame Gestalten am Meer oder im Gebirge - da fällt sofort der Name des bedeutendsten deutschen Landschaftsmalers, Caspar David Friedrich. Sein 250. Geburtstag gibt 2024 den Anlass für große Ausstellungen, u.a. in Dresden und Hamburg, in denen man seinen bis heute faszinierenden Naturschilderungen begegnen kann. Der Künstler, der zu Lebzeiten als Melancholiker bekannt war, schuf mit seinen Gemälden ein ganz neues Verhältnis zur Natur. In ausgedehnten Wanderungen durch die Sächsische Schweiz, entlang der Ostseeküste oder im Riesengebirge hielt er mit Hilfe präziser Zeichnungen die Eigentümlichkeiten von Felsen und Bäumen fest, fand dabei Ausdruck für Kirchenruinen ebenso wie für Schiffe, die über das Meer gleiten. Zurück im Atelier gestaltete er daraus beeindruckende Szenen voller Stille und Einsamkeit, in denen ein tiefes, religiös geprägtes Gefühl für die Größe der Schöpfung mitschwingt. Damit traf er zu Beginn des 19. Jahrhunderts den Nerv seiner Zeit und prägte die Epoche der Romantik in Deutschland entscheidend mit. Seine Werke wurden von den Zeitgenossen als "Seelenlandschaften" verstanden. Der Vortrag gibt einen Überblick über Leben und Werk Caspar David Friedrichs und fasst die aktuellen kunsthistorischen Forschungen zu seinem Werk zusammen.

Vortrag von Dr. Dorothee Höfert, Kunsthistorikerin

Beginndatum: Donnerstag, 13.06.2024, 15.00 Uhr

Höfert Dr. Dorothee

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

241DF20611: "Engaged in drawing lines upon maps" - Koloniale Grenzziehungen in Afrika und ihre Konsequenzen

Die Grenzen auf dem afrikanischen Kontinent wirken auf Karten an vielen Stellen, als wären sie mit dem Lineal gezogen. Dafür gibt es einen Grund: Sie wurden tatsächlich mit dem Lineal gezogen. Der Vortrag wirft einen kurzen Blick auf die vorkoloniale Geschichte Afrikas, zeichnet die Entstehung der kolonialen Grenzen nach und zeigt auf, welche Probleme für Afrika aus den kolonialen Grenzziehungen folgen.

Vortrag von Dr. Florian Pfeil, Leiter der Weiterbildungszentrale Ingelheim

Beginndatum: Donnerstag, 04.07.2024, 15.00 Uhr

Pfeil Dr. Florian

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

Seite 1 von 1