

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](#) >> [Fotoexkursionen](#)

Seite 1 von 1

241DA21130: Fotoexkursion: Nachts im Containerhafen

Fast lautlos und gespenstisch schweben Container über dem Wasser. Zunächst beobachten wir von einem luftigen Aussichtspunkt auf der Kurt-Schuhmacher Brücke die Arbeit der Portalkräne im Mannheimer Hafen. Danach besuchen wir das Containerterminal und können die Arbeit der Portalkräne aus nächster Nähe beobachten und fotografieren. Mit etwas Glück können wir auch einen Kran besteigen und von oben fotografieren. Der gewählte Zeitpunkt in der Blauen Stunde beschert uns eine spannende, mystische Beleuchtung und ist die Basis für gelungene Fotos.

Beginndatum: Mittwoch, 08.05.2024, 18.00 Uhr

Oberst Ulrich

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

241DA21135: Fotoexkursion zur Privat-Kaffee-Rösterei Mohrbacher

Seit 1924 wird in der Privat-Kaffee-Rösterei Mohrbacher rein handwerklich Kaffee geröstet. Sie schauen dem Röster mit Ihren Kameras "über die Schulter" - und den Ausleserinnen "auf die Finger". Hier sehen Sie, wie Röstkaffee entsteht. Es gibt in der Produktion keine Computer; die Prozesse werden noch von Hand geregelt.

Für diese Fotoexkursion sind Grundkenntnisse, z.B. aus "Einführung in die (digitale) Fotografie" notwendig!

Treffpunkt ist am 16.05.2024 um 9.00 Uhr vor der Privat-Kaffee-Rösterei Mohrbacher, Mundenheimer Str. 233, 67061 Ludwigshafen. Nach Besprechung der nötigen Kameraeinstellungen für die Fotografie starten wir mit dem Fotoshooting in der Rösterei.

Beginndatum: Donnerstag, 16.05.2024, 09.00 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