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.

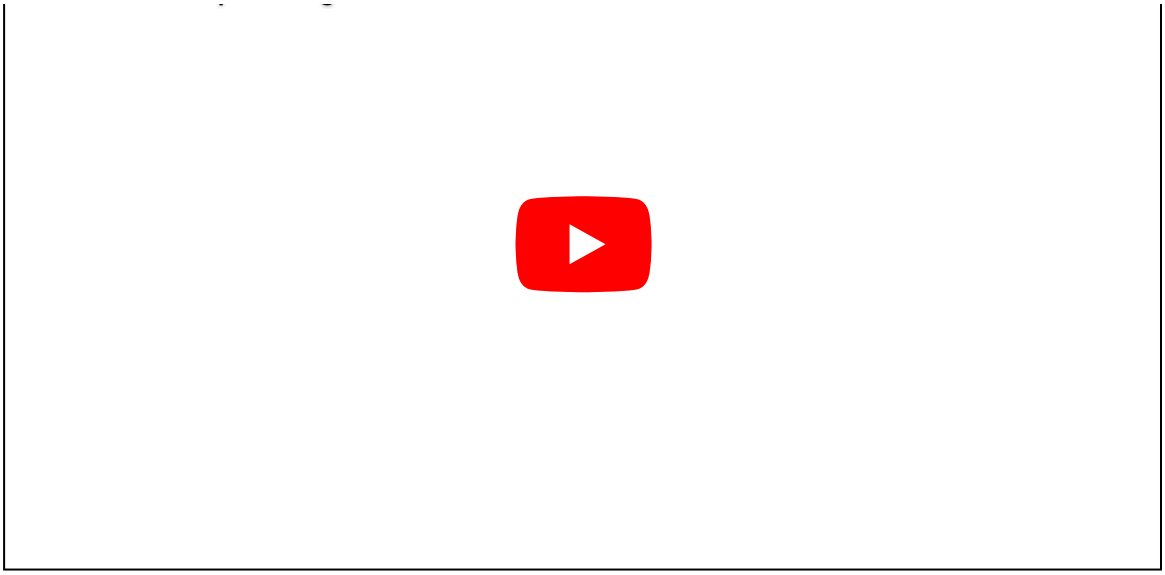
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

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

vhs-Spot Yogakurse



Kursbereiche >> Kostenfreie Angebote

Veranstaltung "" (Nr.) ist für Anmeldungen nicht freigegeben.

241AA1005: Pub Quiz "Hope and Democracy" im Irelands Own (angefragt)

Wir verlegen die vhs ins Pub und laden ein zum Pub-Quiz „Hope and Democracy“. Es gilt in Teams vielfältige Aufgaben zu lösen, die mal Wissen, mal Kreativität oder Geschicklichkeit verlangen! Zu gewinnen gibt es neben tollen Preisen, eine Menge Spaß und neues Wissen! Auch wenn beides noch nicht feststeht, seien Sie zur rechten Zeit am rechten Ort! Wir hoffen auf das wunderbare „Irelands Own“ in Ludwigshafen und halten Sie auf dem Laufenden unter: www.vhs-lu.de

Beginndatum: , , Uhr

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241AD10420: Ferienprogramm: verschiedene Themen, die rechtzeitig bekannt gegeben werden

Ferienprogramm mit verschiedenen Themen, wie Vogeltag mit Nistkästen bauen, Insektentag, Naturforschertag. Anmeldung erforderlich, Materialkosten müssen erstattet werden
Die Vogelstation im Maudacher Bruch befindet sich in der Speyerer Straße, zwischen Schützenverein und dem Wasserwerk der TWL, und ist ausgeschildert.

Beginndatum: , , Uhr

Details Kurstage Empfehlung

241I40000: Sprachtandem: Zwei Menschen, zwei Sprachen, ein gemeinsames Ziel

Eine Sprache lernen und sprechen – das gehört zusammen! Zwei Menschen mit verschiedenen Muttersprachen und die Lust, die jeweils andere Sprache zu lernen, so funktioniert das Lernen im Tandem. Was noch? Zeit für regelmäßige Treffen, Interesse, neue Menschen kennen zu lernen und mit ihnen zu plaudern. Über diese Webseiten https://www.vhs-tandem.de/de/ können Sie kostenlos Ihren Tandempartner / Ihre Tandempartnerin suchen und finden.

Gib deine Muttersprache an oder eine andere Sprache, die du (nahezu) perfekt beherrscht.

DAS SUCHE ICH
Gib die Sprache an, die du lernen möchtest. Du solltest in dieser Sprache bereits Grundkenntnisse haben, damit eine Unterhaltung möglich ist.

DA WOHNE ICH
Gib deine Postleitzahl ein, dann bekommst du passende Partner in deiner Nähe. Falls die Entfernung keine Rolle spielt und/oder du Interesse an Online-Treffen hast, lasse das Feld einfach leer.

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Beginndatum: Montag, 29.01.2024, Uhr

Details Kurstage Empfehlung

241AA10201: Gemeinsam für die Menschenrechte! Was macht Amnesty International in LU?

Die Arbeit von Amnesty International, der weltweit größten Menschenrechtsbewegung, beruht auf der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, die 1948 von der UNO beschlossen wurde. Die Organisation steht an der Seite derer, denen diese Menschenrechte vorenthalten werden, die inhaftiert und verfolgt werden, weil sie für diese elementaren Rechte kämpfen. Amnesty International setzt sich aber nicht nur für Einzelne ein, sondern wirkt auch darauf hin, dass durch Gesetze die Menschenrechte garantiert sind und eingeklagt werden können. Dabei nimmt Amnesty International eine überparteiliche Position ein und legt Wert auf seine Unabhängigkeit. Deshalb finanziert es sich allein aus Spenden.
Monatlich treffen sich die Gruppenmitglieder der Ortsgruppe Ludwigshafen am Rhein zu einem Austausch über ein spezielles Menschenrechtsthema. Interessiert es Sie, wie sich Amnesty International für die Durchsetzung aller in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte formulierten Rechte einsetzt? Möchten Sie erfahren, welche Auswirkungen diese Aktionen haben? Dann kommen Sie zu einer oder mehreren Veranstaltungen der Reihe „Gemeinsam für die Menschenrechte“, die monatlich an folgenden Terminen, jeweils von 19.00 Uhr bis 19:45 stattfinden: 05.02.24, 11.3.24, 08.4.24, 06.5.24, 03.6.24, 01.7.24, 05.8.24 und 02.9.24. Anschließend werden gemeinsame Aktionen entwickelt und geplant, sowie die nächsten Treffen besprochen. Gerne können Sie auch an diesen Gruppengesprächen teilnehmen.
Wenn Sie an einem oder mehreren Terminen von „Gemeinsam für die Menschenrechte" teilnehmen möchten, bitten wir um Anmeldung bei der vhs unter Tel. 0621 504-2238 oder online auf www.vhs-lu.de

Beginndatum: Montag, 05.02.2024, 19.00 Uhr

Renneisen Gabriele, Degirmenci Fazli

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EA30504: Männerkochkurs "Txoko"

Der Name "Txoko" leitet sich von den gastronomischen Brüderschaften baskischer Männer ab, die sich dem Erhalt der guten traditionellen Küche verschrieben haben. Auf dieser Grundlage erlernen Sie in diesem Kurs die Zusammenstellung und fachgerechte Zubereitung besonderer Gerichte. Es wird saisonal und - wenn möglich - mit regionalen Lebensmitteln gekocht.
Die erprobten Rezepte stehen den Teilnehmern zur Verfügung und sollen zum Nachkochen zu Hause anregen. Gute Kenntnisse im Kochen sind Voraussetzung.
Die Lebensmittelkosten werden unter den Teilnehmenden geteilt.

Beginndatum: Freitag, 09.02.2024, 17.30 Uhr

Rahn Rainer, Lehrmann Jörg

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241AD10421: Verschoben auf den 15.11.24, vhs Vortragssaal: Plastik ohne Ende?! Vortrag - Plastiktausch-Party

Schön bunt kommt es daher, leicht, unendlich formbar und so praktisch. Wir alle sind aufgewachsen in einer Welt voll Plastik, - undenkbar es sich wegzudenken, wo fangen wir da an?! Doch wir wissen, wie sehr der langlebige Plastikmüll unserer Umwelt schadet, wenn die Menschen unaufmerksam und achtlos mit ihm umgehen: Er ist leicht und der Wind trägt ihn sofort weg in die Umwelt, wo er dann Tiere, Gewässer und den Boden schädigt und in Form von gefährlichem Mikroplastik auch in unseren Organismus einwandert. Wir kommen um dieses Thema nicht mehr herum!
Joachim Bäcker, von der Ev. Erwachsenenbildung, informiert in einem Impuls-Vortrag sehr detailliert und nah am Alltag, wie wir in Sachen „weniger Plastik“ kleine Schritte mit erstaunlich großer Wirkung gehen können. Im Anschluss laden wir bei Lounge-Music zur Plastik-Tausch-Party. Bitte bringen Sie Ihre Schätze zum Tauschen mit, ob nun Tupperware, Plastikspielzeug oder andere Plastik-Mehrweggegenstände.
Gerne melden Sie sich vorher bei Petra Paula Marquardt unter Tel. 0621/504-2631 oder Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de damit wir einschätzen können, wie viele Tische wir benötigen.
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Gemeinschafts-Müllheizkraftwerk Ludwigshafen und in der Veranstaltungsreihe „After Work“ statt und in Kooperation mit der Ev. Kirche für LU, Am Lutherplatz: Projekt „Paradeisen statt Apokalypsen“- leicht und sinnig leben" von April bis Juni 2024. Do, 16.05.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Beginndatum: Donnerstag, 16.05.2024, 17.00 Uhr

Bäcker Joachim

Details Kurstage Empfehlung

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 Angeordneten 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 Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241DA20016: Heute geht es - in die Zeit, als der Rhein ein neues Bett bekam

Ja, der Rhein sah nicht schon immer so aus, wie Du ihn heute bei Ludwigshafen siehst. In früheren Zeiten war der Rhein ein breiter, in weiten Teilen wilder Fluss. Häufig überschwemmte er das Umland. Dadurch wurden Ernten an seinen Ufern vernichtet und die Menschen hungerten. Aber auch Sumpflandschaften existierten, wo Insekten lebten, welche Krankheiten übertrugen. Als schnellere Schiffe die Wasserstraßen

eroberten, wurde das Rheinbett ausgegraben und seine vielen Windungen wurden begradigt.
In diesem Kurs erfahrt ihr Wissenswertes über den alten und neuen Rhein und wie sich aus einem natürlichen Hafen an der Rheinschanze ein künstlicher entwickelte.

Natürlich darf auch das Basteln nicht zu kurz kommen. So dürft ihr ein Dampfschiff aus buntem Karton erstellen und mit nach Hause nehmen.
Für Kinder von 6-10 Jahren.

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen. .

Beginndatum: Mittwoch, 22.05.2024, 11.30 Uhr

Henke Petra

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241DA20017: Heute geht es - in die Zeit, als die Eisenbahn nach Ludwigshafen kam

Vor bald zweihundert Jahren – genauer gesagt im Jahr 1835 – wurde die erste Eisenbahnstrecke im Namen des bayerischen König Ludwig I eröffnet. Die Strecke führte von Nürnberg nach Fürth. Die erste Bahnstrecke in der Pfalz ließ ebenfalls der bayerische König verlegen. Sie führte von Bexbach über Neustadt an der Weinstraße und endete am Rhein in unserer Stadt, die den Namen nach jenem bayerischen König erhalten hat.
Wie diese Bahn hieß, wie sie aussah und wie aus der ehemaligen Rheinschanze Ludwigshafen wurde, erfahrt ihr in diesem kleinen Kurs.

Auch das Basteln darf wieder nicht zu kurz kommen. Heute erstellt ihr eine „Pop Up Karte“ zum Ausmalen mit einer Lokomotive.

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen

Beginndatum: Mittwoch, 22.05.2024, 14.30 Uhr

Henke Petra

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241DA20018: Heute reisen wir - in die frühe Zeit der BASF

In Ludwigshafen befindet sich eine der größten Chemiekonzerne der Welt: die BASF. Dies ist eine Abkürzung und bedeutet „Badische Anilin- und Sodafabrik“. Sie ist eigentlich in Mannheim gegründet worden, dann aber später unter der bayerischen Herrschaft geleitet worden.
Besonders bekannt wurde die junge BASF durch die Herstellung von künstlichen Farben, darunter das „Jeansblau“.
Wie diese Industrie entstanden ist, werden wir heute erfahren.
Im Anschluss dürft ihr eine Stofftasche mit bunten Acrylfarben bedrucken und mit nach Hause nehmen.

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen

Beginndatum: Donnerstag, 23.05.2024, 11.30 Uhr

Henke Petra

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung