

## 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](#) >> Philosophie

Veranstaltung "Festival der Hoffnung " (Nr. AA10000) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

### **241AA10801: Hoffnung im Gepäck: „Impressionen vom Jakobsweg– in 33 Tagen von den Pyrenäen bis Santiago de Compostela" - NEUER TERMIN WIRD BEKANNT GEGEBEN**

Die Evangelische Kirche zeigt am 07.04.24 ab 19.00 Uhr im "Turmkino" des Lutherturms den Film "Ich bin dann mal weg" nach dem gleichnamigen Buch von Hape Kerkeling, in dem er seine Wanderung auf dem Jakobsweg beschreibt. Vom Stress in die Knie gezwungen, sollte der Pilgerweg für ihn eine Auszeit und ein Neuanfang bringen. Auch Ivanka Steber hatte Gründe sich auf den Weg zu machen und lässt uns nun in einem Vortrag an ihren Erlebnissen und Erfahrungen teilhaben

Mit zahlreichen Fotos und Videos berichtet Ivanka Steber über wundervolle Landschaften, über mühsame Wege, beeindruckende Begegnungen und sakrale Stätte, die alle zusammen letztlich für sie ein unvergessliches Lebensgefühl und Teil eines Lebenswegs zu sich selbst bedeuten.

Fühlen Sie sich durch den Vortrag eingeladen, auf eine spirituelle Reise in Gedanken und vielleicht inspiriert zu der Idee, den Jakobsweg einmal selbst zu wandern. Ivanka Steber beantwortet auch gerne diesbezüglich praktische Fragen.

Abendkasse! Anmeldung erwünscht unter Tel. 0621 504-2238, Email: [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de) oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de)

Beginndatum: Dienstag, 14.05.2024, 18.30 Uhr

Steber Ivanka

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

---

### **241AA10802: Trost und Drohung – Apokalyptik aus biblischer Sicht**

Die Apokalypse kommt. Die Auserwählten stehen am Ende der Welt und warten. Ist es Trost oder Drohung? Rettung oder Katastrophe? Oder beides? Diese Fragen werden beantwortet und aufgezeigt, wie apokalyptische Vorstellungen uns alle bis heute im Griff haben, was diese bewirken, wovor sie uns schützen und woran sie uns hindern.

Paul Metzger ist Theologe, Pfarrer der Evangelischen Kirche der Pfalz und seit 2021 Dekan des Kirchenbezirks Ludwigshafen. 2018 gründete er die „Laien-Uni Theologie Pfalz“, die es interessierten Personen ermöglicht, auf elementarer Basis Theologie als Wissenschaft kennenzulernen und sich auf dieser Basis mit Fragen des Glaubens zu befassen.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Protestantischen Kirche für Ludwigshafen und dem Projekt am Lutherplatz „Paradiesen statt Apokalypsen“- leicht und sinnig leben" von April bis Juni 2024.

Siehe Programm unter <http://www.apostelkirche-ludwigshafen.de/>

Passend zum Vortrag wird in dieser Reihe am 13.06., 20.06, jeweils von 18.00-20.00 Uhr eine kunstgeschichtliche/theologische Führung Apokalypse und Paradies in der Kunst des Mittelalters in die Mittalalterausstellung des Wilhelm-Hack-Museums angeboten.

Und am 03.05.2024, 19.00-20.30 Uhr hält Dr. med. Elisabeth Taubert, (Psychotherapie, Verhaltenstherapie) den Vortrag „Was mensch tun müsste...! – Zwischen Resignation und Selbstüberforderung“ mit anschließendem Gespräch, in dem sie aus psychologischer Perspektive die Themen Hoffnungslosigkeit und mögliche Wege aus der Verzweiflung betrachtet.

Saal der Melanchthonkirche, Maxstraße 38, LU

Beginndatum: Dienstag, 04.06.2024, 18.30 Uhr

Metzger Paul

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

---

### 241DF10605: Philosophie im Alltag

In einem Kreis interessierter Laien wird über philosophische Themen gesprochen, die auch unseren Alltag prägen. Philosophische Fragen begleiten uns täglich, ohne dass wir immer darauf achten. Ausgewählte kurze Texte werden zur Verfügung gestellt und gemeinsam besprochen.

Die Teilnehmer\*innen erwerben unter systematischer Anleitung Kenntnisse in den Bereichen Philosophie und Ideengeschichte. Außerdem erlernen sie den Umgang mit ethischen Fragestellungen, die für die Gestaltung unserer Gesellschaft Relevanz besitzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kursleiter ist Privatdozent für Philosophie an der Universität Heidelberg.

Beginndatum: Dienstag, 11.06.2024, 18.30 Uhr

Scheib Dr. Andreas

## 241AA10803: Ganz up to date - Apokalyptik heute

Die Grundmuster unserer Gesellschaft sind apokalyptisch geprägt. Ein Denken, ein zeitloses Narrativ über den Lauf der Welt, das wir nicht mehr hinterfragen. Vorstellungen, die intensiv, schauen wir auf Literatur, Musik oder Film, in unsere Kultur eingegangen sind. Motive, mit denen wir vielfach spielen und die mit uns spielen. Diese Aspekte werden im Vortrag an Film- und Musikbeispielen gezeigt und im Anschluss besprochen.

Paul Metzger ist Theologe, Pfarrer der Evangelischen Kirche der Pfalz und seit 2021 Dekan des Kirchenbezirks Ludwigshafen. 2018 gründete er die „Laien-Uni Theologie Pfalz“, die es interessierten Personen ermöglicht, auf elementarer Basis Theologie als Wissenschaft kennenzulernen und sich auf dieser Basis mit Fragen des Glaubens zu befassen.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Protestantischen Kirche für Ludwigshafen und dem Projekt am Lutherplatz „Paradeisen statt Apokalypsen“- leicht und sinnig leben" von April bis Juni 2024. Siehe Programm unter <http://www.apostelkirche-ludwigshafen.de/>

Beginndatum: Dienstag, 18.06.2024, 18.30 Uhr

Metzger Paul