

## 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](#) >> [Grundbildung - Inklusion](#) >> vhs-Lerntreff im Quartier

Veranstaltung "vhs-Lerncafé in Mundenheim -West - Lesen und Schreiben lernen, Umgang mit digitalen Endgeräten " (Nr. LA70110) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

### **241LA70109: vhs Lerntreff Bayreutherstraße: Lesen, Schreiben lernen**

Im vhs-Lerntreff in der Bayreutherstraße machen wir Angebote für Erwachsene allen Alters, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht und bieten auch Unterstützung in schriftlichen Umgang mit Behörden, bei der Erstellung von Bewerbungen oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder den Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch können Sie über uns Bücher in leichter Sprache leihen.

Zudem vermitteln wir bei Bedarf grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, oder im Umgang mit Lernplattformen/ Lernspielen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten etc.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de)

Wir kooperieren mit der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen/Mannheim - SALuMa e.V., der Ökumenische Fördergemeinschaft Ludwigshafen GmbH und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Beginndatum: Samstag, 27.01.2024, 10.00 Uhr

Haller Elfriede, Heine Oliver

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

---

### **241LA70106: vhs Lerntreff im Café Asyl: Lesen, Schreiben lernen, Umgang mit digitalen Endgeräten**

Im vhs-Lerntreff im Café Asyl machen wir Angebote für Menschen allen Alters, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht und bieten auch Unterstützung in schriftlichen Umgang mit Behörden, bei der Erstellung von Bewerbungen oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder den Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch können Sie über uns Bücher in leichter Sprache leihen.

Zudem vermitteln wir grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, oder im Umgang mit Lernplattformen/ Lernspielen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten etc.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de)

Wir kooperieren mit der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen/Mannheim - SALuMa e.V., der Ökumenische Fördergemeinschaft Ludwigshafen GmbH und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Beginndatum: Dienstag, 30.01.2024, 16.00 Uhr

Haller Elfriede, Heine Oliver

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

---

### **241LA70105: vhs Lerntreff Mundenheim in West: Lesen und Schreiben lernen**

Im vhs-Lerntreff im Quartier Mundenheim-West machen wir Angebote für Erwachsene allen Alters, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht und bieten auch Unterstützung in schriftlichen Umgang mit Behörden, bei der Erstellung von Bewerbungen oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder den Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch können Sie über uns Bücher in leichter Sprache leihen.

Zudem vermitteln wir grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, oder im Umgang mit Lernplattformen/ Lernspielen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten etc.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631,

Email: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de)

Wir kooperieren mit der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen/Mannheim - SALuMa e.V., der Ökumenische Fördergemeinschaft Ludwigshafen GmbH und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Beginndatum: Montag, 05.02.2024, 14.00 Uhr

Haller Elfriede

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

---

### **241LD70112: Digitale Grundbildung - Mo + Do - Lesen und Schreiben mit digitalen Endgeräten, neue Wissen auf Lernplattformen im Internet erschließen**

Im vhs-Lerntreff der Digitalen Grundbildung machen wir Angebote an alle, die ihre Medienkompetenz und ihre Fähigkeiten im Deutsch Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht.

Ein Schwerpunkt des Kurses besteht in der Vermittlung von grundlegenden Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie Smartphone, das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, der Umgang mit Lernplattformen, Lernspielen im Internet, Teilnahme an Online-Bildungsangeboten usw. Dies alles im Hinblick auf die Befähigung der Teilnehmer zur selbstständigen Nutzung. Es können gerne, falls vorhanden, eigene digitale Endgeräte mitgebracht werden, im Kurs selbst werden den Teilnehmer Laptops zur Verfügung gestellt.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de)

Beginndatum: Montag, 11.03.2024, 16.00 Uhr

Haller Elfriede

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

---

## 241LA70114: vhs-Lerncafé in der Bayreutherstraße: Lesen und Schreiben lernen, Umgang mit digitalen Endgeräten

Im vhs-Lerncafé in der Bayreutherstraße machen wir Angebote für Erwachsene allen Alters, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht und bieten auch Unterstützung in schriftlichen Umgang mit Behörden, bei der Erstellung von Bewerbungen oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder den Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch können Sie über uns Bücher in leichter Sprache leihen. Zudem vermitteln wir bei Bedarf grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, oder im Umgang mit Lernplattformen/ Lernspielen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten etc.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de)

Wir kooperieren mit der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen/Mannheim - SALuMa e.V., der Ökumenische Fördergemeinschaft Ludwigshafen GmbH und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Beginndatum: Samstag, 01.06.2024, 10.00 Uhr

Haller Elfriede, Heine Oliver

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

---

## 241LA70110: vhs-Lerncafé in Mundenheim -West - Lesen und Schreiben lernen, Umgang mit digitalen Endgeräten

Im vhs-Lerncafé im Quartier Mundenheim-West machen wir Angebote für Erwachsene allen Alters, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht und bieten auch Unterstützung in schriftlichen Umgang mit Behörden, bei der Erstellung von Bewerbungen oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder den Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch können Sie über uns Bücher in leichter Sprache leihen.

Zudem vermitteln wir grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, oder im Umgang mit Lernplattformen/ Lernspielen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten etc.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de)

Wir kooperieren mit der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen/Mannheim - SALuMa e.V. und der Ökumenische Fördergemeinschaft Ludwigshafen GmbH

Beginndatum: Samstag, 01.06.2024, 14.00 Uhr

Haller Elfriede

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

---

## 241LA70112: vhs-Lerncafé im Café Asyl - Lesen und Schreiben lernen, Umgang mit digitalen Endgeräten

Im vhs-Lerncafé machen wir Angebote für Menschen allen Alters, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht und bieten auch Unterstützung in schriftlichen Umgang mit Behörden, bei der Erstellung von Bewerbungen oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder den Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch können Sie über uns Bücher in leichter Sprache leihen.

Auch vermitteln wir grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, kennen lernen von und Umgang mit Lernplattformen, Lernspielen im Internet, Teilnahme an Online-Bildungsangeboten etc.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de

Wir kooperieren mit der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen/Mannheim - SALuMa e.V., der Ökumenische Fördergemeinschaft Ludwigshafen GmbH und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Beginndatum: Dienstag, 04.06.2024, 16.00 Uhr

Heine Oliver, Haller Elfriede

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

---

### **241LD70113: Digitale Grundbildung Mi + Fr Lesen und Schreiben lernen, Umgang mit Computer, neues Wissen und Lernmöglichkeiten im Internet erschließen**

Im vhs-Lerntreff der Digitalen Grundbildung machen wir Angebote an alle, die ihre Medienkompetenz und ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht.

Ein Schwerpunkt des Kurses besteht in der Vermittlung von grundlegenden Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, kennen lernen von und Umgang mit Lernplattformen, Lernspielen im Internet, Teilnahme an Online-Bildungsangeboten, alles im Hinblick auf die Befähigung der Teilnehmer zur selbstständigen Nutzung.

Es können gerne, falls vorhanden, eigene digitale Endgeräte mitgebracht werden, im Kurs selbst werden den Teilnehmer Laptops zur Verfügung gestellt.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de

Beginndatum: Mittwoch, 05.06.2024, 15.15 Uhr

Schlupp Barbara, Haller Elfriede

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

---