

## 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](#) >> [Schule - Schulabschlüsse - Förderangebote für Kinder](#) >> [Realschulabschluss TZ-  
Abendkurs](#)

Veranstaltung "Neuer Realschulkurs - Online-Abendlehrgang " (Nr. ME602PL) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

### **241ME602: Grundkurs Realschulkurs - Online-Abendlehrgang**

Neuer Realschulkurs - Online-Abendlehrgang

Der Realschulkurs bereitet Sie intensiv auf die schriftlichen und mündlichen Prüfungen am Ende des Lehrgangs vor. Der Lehrgang umfasst insgesamt mindestens 1550 Unterrichtseinheiten, er beginnt, am 10.09.2024 und endet am 27.02.2026 mit dem letzten Tag der Abschlussprüfungen. Unterrichtet werden die Hauptfächer Deutsch, Englisch, Mathematik und die Nebenfächer Physik, Chemie, Erdkunde, Biologie, Sozialkunde und Geschichte. Die Unterrichtszeiten sind in der Regel Montag bis Freitag, in den frühen Abendstunden. Genaueres wird noch rechtzeitig bekannt gegeben. Der Unterricht wird online über die Lernplattform vhs-cloud abgehalten. Ein stabiler Internetzugang und ein Laptop bzw. PC mit Kamera und Headset sind Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Es werden aber regelmäßige, verpflichtende Treffen in Präsenz an der vhs Ludwigshafen stattfinden, um das Kennenlernen, den Austausch untereinander und die dichte Begleitung durch die Kursleitungen zu gewährleisten.

Die Kosten betragen 2200,00 Euro (Ratenzahlung). Bürger\*innen aus Ludwigshafen, die mindestens ein Jahr in der Stadt wohnen, können bei Anmeldung eine Meldebescheinigung vorlegen und zahlen dann die ermäßigte Gebühr von 1200,00 Euro.

Anmeldeschluss ist der 05.07.2024.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Petra Paula Marquardt, Tel. 0621 504-2631, E- Mail: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de) und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Die Plätze sind begrenzt.

Beginndatum: Dienstag, 10.09.2024, Uhr

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

---

### **241ME602PL: Neuer Realschulkurs - Online-Abendlehrgang**

Neuer Realschulkurs - Online-Abendlehrgang

Der Realschulkurs bereitet Sie intensiv auf die schriftlichen und mündlichen Prüfungen am Ende des

Lehrgangs vor. Der Lehrgang umfasst insgesamt mindestens 1550 Unterrichtseinheiten, er beginnt, am 10.09.2024 und endet am 27.02.2026 mit dem letzten Tag der Abschlussprüfungen. Unterrichtet werden die Hauptfächer Deutsch, Englisch, Mathematik und die Nebenfächer Physik, Chemie, Erdkunde, Biologie, Sozialkunde und Geschichte. Die Unterrichtszeiten sind in der Regel Montag bis Freitag, in den frühen Abendstunden. Genaueres wird noch rechtzeitig bekannt gegeben. Der Unterricht wird online über die Lernplattform vhs-cloud abgehalten. Ein stabiler Internetzugang und ein Laptop bzw. PC mit Kamera und Headset sind Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Es werden aber regelmäßige, verpflichtende Treffen in Präsenz an der vhs Ludwigshafen stattfinden, um das Kennenlernen, den Austausch untereinander und die dichte Begleitung durch die Kursleitungen zu gewährleisten.

Die Kosten betragen 2200,00 Euro (Ratenzahlung). Bürger\*innen aus Ludwigshafen, die mindestens ein Jahr in der Stadt wohnen, können bei Anmeldung eine Meldebescheinigung vorlegen und zahlen dann die ermäßigte Gebühr von 1200,00 Euro.

Anmeldeschluss ist der 05.07.2024.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Petra Paula Marquardt, Tel. 0621 504-2631, E- Mail: [petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de](mailto:petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de) und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Die Plätze sind begrenzt.

Beginndatum: Dienstag, 10.09.2024, Uhr

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

---