

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](#) >> [Fremdsprachen](#) >> [Japanisch](#)

Seite 1 von 1

241I41001F: Sprachkurs für Zielstrebige Japanisch A1.3 für Anfänger*innen Online

Folgekurs von Kurs A 1.2. Es werden weitere Grundkenntnisse der japanischen Schrift erworben (Lesen und Schreiben der Silbenschriften Hiragana und Katakana und der wichtigsten Kanji). Informationen über Land, Leute, Kultur und Mentalität ergänzen die sprachlichen Lerninhalte. Sie lernen in einer Kleingruppe.

Beginndatum: Dienstag, 16.04.2024, 18.30 Uhr

Müller Sanae

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

241I41000F: Sprachkurs für Zielstrebige Japanisch A1.2 für Anfänger*innen Online

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Es werden Grundkenntnisse der japanischen Schrift erworben (Lesen und Schreiben der Silbenschriften Hiragana und Katakana und der wichtigsten Kanji). Informationen über Land, Leute, Kultur und Mentalität ergänzen die sprachlichen Lerninhalte.

Beginndatum: Donnerstag, 16.05.2024, 18.30 Uhr

Müller Sanae

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

241I41003F: Sprachkurs für Zielstrebige Japanisch A 2.28 Kleingruppe Online

Die Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs, ist Hiragana und Katakana lesen und schreiben zu können, wie auch 250 Kanji und Kanji Kombinationen. Das Ziel ist natürliches und alltägliches Japanisch zuerst sprechen, dann lesen und schreiben zu lernen. Dazu werden viele Hörverständnis- und Dialog-Übungen gemacht. Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Marugoto Japanische Sprache und Kultur A2-2, Katsudoo und Rikai (Sanshusha, Japan Foundation) sowie eigene Materialien

Beginndatum: Donnerstag, 16.05.2024, 18.30 Uhr

Owada Kuniko

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

241I41004: Einführung in die japanische Sprache und Kultur

Seit 30 Jahre wird an der vhs Ludwigshafen Japanisch unterrichtet. Was macht die Faszination dieses Landes und dieser Sprache mit ihrem komplexen Schrift- und Zeichensystem aus? Mit einem unterhaltsamen Quiz gehen Sie auf eine informative Japanreise. In einem kurzweiligen Vortrag führt Sie die Kursleiterin in die japanische Kultur ein und Sie erfahren Interessantes über die japanische Sprache. Sie lernen den Aufbau, die Aussprache und die Schriftzeichen kennen. Nach Bedarf kann sich im Lauf des Semesters ein Sprachkurs Japanisch für Anfänger*innen anschließen. Um Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 8,00 Euro, die Sie bitte an der Abendkasse zahlen.

Beginndatum: Freitag, 07.06.2024, 17.00 Uhr

Owada Kuniko

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

Seite 1 von 1