

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](#) >> [Politik - Gesellschaft - Umwelt](#) >> [Ratgeber](#) >> Details

Details zu Kurs 241AE10400 Alle Veranstaltungen der Onlinereihe Solarstrom: Wie funktionieren Photovoltaik und Solarthermie für mich? Acht kompakte Online-Veranstaltungen mit Handlungsempfehlungen - Gesamtpaket

Kursnummer
241AE10400

Status

Titel
Gesamte Onlinereihe Solarstrom: Wie funktionieren Photovoltaik und Solarthermie

Info

Bedingt durch die höher und unbeständig gewordenen Energiepreise seit der Gasmangellage im Herbst 2023 und das Dauerthema Klimaschutz, fragen sich viele von uns „wo und wie kann ich selbst etwas ändern?“ Klar ist, dass viele Dinge individuell bzw. am konkreten Fall betrachtet werden müssen, um dann über Änderungen und ihre Umsetzung zu entscheiden. Angesichts der sich überschlagenden Presseveröffentlichungen und der Flut von Meldungen aus verschiedensten Richtungen, wird dabei der Wunsch nach gut aufbereiteter und verbindlicher Information immer wichtiger.

Genau deswegen haben sich mehrere Kommunen aus dem Süden von Rheinland-Pfalz u.a. mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zusammengeschlossen, um gemeinsam von April bis Juni 2024 in einer Onlinereihe differenzierte Antworten auf die unterschiedlichen Fragen und konkrete Handlungsanleitungen zu geben. Die Online-Reihe gliedert sich in 8 Abendveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen und berücksichtigt auch die zentralen Fragestellungen: „Wo fange ich sinnvollerweise an? Was sind die Kosten, welche Auflagen sind zu beachten und welche Fördermöglichkeiten gibt es?“:

10.04.2024: Erste Schritte zur eigenen Balkon-PV-Anlage

17.04.2024: Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage

24.04.2024: Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage

15.05.2024: Besonderheiten bei der Kombination von PV mit Dachbegrünung oder Denkmalschutz

05.06.2024: Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher & E-Mobilität

12.06.2024: Solares Heizen

19.06.2024: PV & Gewerbe

26.06.2024: Lokaler PV-Ausbau mit Bürgerenergiegenossenschaften

Die Onlinereihe ist kostenfrei und kann im Gesamtpaket oder nach themenbezogenen Einzelterminen gebucht werden. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0621 504-2238, Email: info@vhs-lu.de oder online auf www.vhs-lu.de

Veranstaltungsort
Online-Kurs

Zeitraum
Mi. 10.04.2024 - Mi. 26.06.2024

Dauer
8 Termine

Uhrzeit
18:00 - 19:30

Unterrichtseinheiten
16 x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl
100

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)