

## Diese Webseite verwendet Cookies

Die Volkshochschule der Stadt Ludwigshafen verwendet auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) Cookies. Diese sind erforderlich für die grundlegende Funktionalität der Webseite. Mit Hilfe der Cookies werden die Inhalte immer weiter verbessert um ein optimales Webangebot zu ermöglichen. Hierzu werden pseudonymisierte Daten von Besucherinnen und Besuchern gesammelt und ausgewertet. Das Einverständnis in die Verwendung der Cookies kann jederzeit widerrufen werden. Weitere Informationen zu Cookies auf dieser Webseite finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) und zu uns im [Impressum](#)

**EINSTELLUNGEN** ➤

**ALLE COOKIES ABLEHNEN**

**ALLE COOKIES AKZEPTIEREN**

- 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

## Diese Webseite verwendet Cookies

Die Volkshochschule der Stadt Ludwigshafen verwendet auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) Cookies. Diese sind erforderlich für die grundlegende Funktionalität der Webseite. Mit Hilfe der Cookies werden die Inhalte immer weiter verbessert um ein optimales Webangebot zu ermöglichen. Hierzu werden pseudonymisierte Daten von Besucherinnen und Besuchern gesammelt und ausgewertet. Das Einverständnis in die Verwendung der Cookies kann jederzeit widerrufen werden. Weitere Informationen zu Cookies auf dieser Webseite finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) und zu uns im [Impressum](#)

**EINSTELLUNGEN** ➤

ALLE COOKIES ABLEHNEN

ALLE COOKIES AKZEPTIEREN

Der Kurs steht leider nicht mehr zur Verfügung.