

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](#) >> [Geschichte/Zeitgeschichte/Stadtgeschichte Ludwigshafen](#)

[>> Details](#)

Details zu Kurs 241DA20016 Heute geht es - in die Zeit, als der Rhein ein neues Bett bekam

Kursnummer
241DA20016

Status

Titel
Heute geht es - in die Zeit, als der Rhein ein neues Bett bekam

Info

Ja, der Rhein sah nicht schon immer so aus, wie Du ihn heute bei Ludwigshafen siehst. In früheren Zeiten war der Rhein ein breiter, in weiten Teilen wilder Fluss. Häufig überschwemmte er das Umland. Dadurch wurden Ernten an seinen Ufern vernichtet und die Menschen hungerten. Aber auch Sumpflandschaften existierten, wo Insekten lebten, welche Krankheiten übertrugen. Als schnellere Schiffe die Wasserstraßen eroberten, wurde das Rheinbett ausgegraben und seine vielen Windungen wurden begradigt. In diesem Kurs erfahrt ihr Wissenswertes über den alten und neuen Rhein und wie sich aus einem natürlichen Hafen an der Rheinschanze ein künstlicher entwickelte.

Natürlich darf auch das Basteln nicht zu kurz kommen. So dürft ihr ein Dampfschiff aus buntem Karton erstellen und mit nach Hause nehmen.
Für Kinder von 6-10 Jahren.

Die Veranstaltungen finden per Voranmeldung für maximal 8 Kinder statt (ein Wartelistenplatz bietet die Chance nachzurücken). Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot in den Pfingstferien im Rahmen einer Kooperation mit dem Stadtmuseum der Stadt Ludwigshafen. .

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 102

Zeitraum
Mi. 22.05.2024 - Mi. 22.05.2024

Dauer
1 Termin

Uhrzeit
11:30 - 13:00

Unterrichtseinheiten
2 x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl
8

Dozentin
Henke Petra

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

 [Zurück](#)