

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](#) >> [Junge vhs](#) >> [Ferienkurse für Kinder](#) >> Details

Details zu Kurs 241DA20021 Heute geht es - in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts

Kursnummer

241DA20021

Status

Titel

Heute geht es - in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts

Info

Die Stadt Ludwigshafen wächst. Aus der ehemaligen Rheinschanze wird eine Verkehrsader. Auf dem Rhein fahren immer größere Schiffe, die Eisenbahn transportiert Güter und Menschen, die ersten Automobile fahren über die Straßen und lösen nach und nach die Kutschen ab. Am Himmel sieht man ab und zu Luftschiffe und schließlich sogar Flugzeuge.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickeln sich viele verschiedene Transportmittel. Wie die Menschen damals über die schnellen Fahrzeuge dachten und wie sie sie genutzt haben, werdet ihr unter anderem in diesem Kurs hören.

Passend zum Thema darf heute jedes Kind einen kleinen Heißluftballon mit Korb basteln, den es dann zu Hause als Dekoration aufhängen kann.

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

Fr. 24.05.2024 - Fr. 24.05.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit

14:30 - 16:00

Unterrichtseinheiten

2 x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl

8

Dozentin

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

 [Zurück](#)