

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](#) >> [Solarstrom-Onlinereihe 2024](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241AE10407 Onlinereihe Solarstrom: „PV und Gewerbe“

Kursnummer

241AE10407

Status

Titel

„PV und Gewerbe“

Info

Aufgrund steigender und instabiler Energiepreise sowie der häufig großen Dachflächen lohnt sich der PV-Ausbau insbesondere für Unternehmen und Gewerbetreibende. Durch die eigene Stromproduktion können die Energiekosten gesenkt und die Planbarkeit erhöht werden. Außerdem lässt sich durch eine mögliche Stromeinspeisung auch eine zusätzliche Einnahmequelle erschließen. Somit kann eine PV-Anlage zu geringeren Produktionskosten, besserer Zukunftsfähigkeit und Erreichung der Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsziele. Dennoch schrecken viele Unternehmen weiterhin aufgrund der hohen Investitionskosten oder fehlender Personalkapazitäten vor dem Bau einer Photovoltaikanlage zurück. Um genau diese Hürden zu überwinden soll dieser Detailvortrag Antworten liefern und zum Handeln motivieren. Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung richtet sich an kleine und mittelständische Gewerbetreibende und Unternehmende und behandelt folgende Themen:

Technische Grundlagen

Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Deckung des Eigenbedarfs vs. Einspeisung)

Betreiber- & Geschäftsmodelle

Mögliche Synergienutzung durch lokalen Zusammenschluss durch Bilanzkreis, Strom-Cloud oder Power-Purchase-Agreement

Leitfaden für eine erfolgreiche Projektumsetzung

Lokale Unterstützungs- und Beratungsangebote in den Kommunen

Fördermöglichkeiten

Die Klimaschutzmanager:innen laden gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in Rheinland-Pfalz alle Bürger:innen zur informativen Veranstaltung ein und bitten um vorherige Anmeldung.

Sie erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt.

Die Veranstaltung ist Teil der Online-Seminarreihe Solar. Der abschließende kostenfreie Info-Vortrag befasst sich mit dem Thema Förderung des lokalen Photovoltaik-Ausbaus durch Bürgerenergiegenossenschaften (26.06.).

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, 19.06.2024 - Mi, 19.06.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit
18:00 - 20:30

Unterrichtseinheiten
2 x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl
100

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

 [Zurück](#)