



## Aktiv im alter - Senior\*innenprogramm

Das "Senior\*innenprogramm" bedeutet für die Teilnehmenden, mit Muße und angepasster Lerngeschwindigkeit zu lernen und die Frei-Zeit am Vor- oder Nachmittag sinnvoll zu nutzen.

## VHS - Offen für alle

Die Kurse an der Volkshochschule Ludwigshafen stehen grundsätzlich allen Bürgerinnen und Bürgern ab 16 Jahren offen.

In einigen Bereichen, wie zum Beispiel den Computer- und Bewegungskursen ist es jedoch sinnvoll, Rücksicht auf die Veränderungen im Lerntempo und in der Beweglichkeit zu nehmen.

[Kursbereiche](#) >> [Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren](#) >> [Computerkurse für Seniorinnen und Senioren](#)

**Zusammenleben in Vielfalt - Jahresmotto 2022 (5 Kurse)**

**Kooperation mit dem Stadtmuseum (2 Kurse)**

**Ausstellung und Begleitprogramm "Aus dem Schatten ins Licht. Starke Frauen aus 1000 Jahren Pfälzer Geschichte" (4 Kurse)**

**Kurse im Freien (5 Kurse)**

**Digitale vhs (30 Kurse)**

**Junge vhs/Kinderzukunftsdiplom (1 Kurs)**

**Politik - Gesellschaft - Umwelt**

**Kultur - Gestalten**

**Gesundes Leben**

**Integration**

**Fremdsprachen**

**Arbeit und Beruf**

**EDV**

**Schule - Schulabschlüsse - Förderangebote für Kinder**

## **Grundbildung - Inklusion**

### **Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren**

**Kulturkreis für Frauen (1 Kurs)**

**Yoga - Entspannung (4 Kurse)**

**Bewegung und Kräftigung für Seniorinnen und Senioren (3 Kurse)**

**Smartphone und Tablet-Computer für Seniorinnen und Senioren (4 Kurse)**