

## Gesundheit

### G 201 Abnehmen, ... aber richtig!

In diesem Kurs wird, basierend auf einer individuellen Analyse, ein Ernährungsplan erstellt und ein einfaches, wirbelsäulengerechtes und gelenkschonendes Sportprogramm für jeden Teilnehmer/In erarbeitet. Michaela Sieg, Ernährungstrainerin, Heinz Sieg, Diplom-Sportwissenschaftler Donnerstag, 19.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr, Einführungsveranstaltung, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 62 €, 16 Termine + 29,90 € -Ernährungsanalyse  
**G 202 Basenfasten: Abspecken mit Obst und Gemüse**  
Ziel des Basenfasten ist, den Körper zu entsäuern und zu entschlacken – eine Art Frühjahrsputz zur Gesundheitsvorsorge, der aber auch chronische Krankheiten lindern oder gar heilen kann. Michaela Sieg, Ernährungstrainerin  
Mittwoch 07.03.2012, 19.00 - 20.30 Uhr  
Samstag 10.03.2012, 10.00 - 11.30 Uhr  
Montag 12.03.2012, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mittwoch 14.03.2012, 19.00 - 20.30 Uhr  
Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 22 €, 4 Termine, 44 € Kleingruppe

### G 203 Nordic-Walking für Anfänger: Kompaktseminar

Innerhalb dieses Kompaktseminars werden die theoretischen und praktischen Grundlagen der Nordic-Walking Grundtechnik vermittelt und geübt. (Stöcke werden im Kurs gestellt). Heinz Sieg, Nordic-Walking Master Instructor  
Samstag, 24.03.2012, 10.30 – 15.30 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 16 €, 1 Termin, 32 € Kleingruppe

### G 204 Nordic-Walking für Fortgeschrittene: Kompaktseminar

Innerhalb dieses Kompaktseminars wird die Nordic-Walking Grundtechnik mit Video-Analyse individuell geübt, verbessert und ausgebaut. (Stöcke werden im Kurs gestellt). Heinz Sieg, Nordic-Walking Master Instructor  
Samstag, 12.05.2012, 10.30 – 15.30 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 16 €, 1 Termin, 32 € Kleingruppe

### Rückenfit/Stretch/Entspannung

Abwechslungsreicher Rückenkurs, der durch variantenreiche Übungsangebote versucht, eine Muskelbalance herzustellen und so Rückenbeschwerden vorzubeugen. Jérôme Lebailly

**G 210** Dienstag, 10.01.2012, 17.00 - 18.30 Uhr

**G 211** Dienstag, 17.04.2012, 17.00 - 18.30 Uhr

Rinthal, Bürgerhaus, Schulstraße, Kursgebühr 67 €, 10 Termine, 89 € Kleingruppe

### Yoga am Abend - dem Alltag eine Pause gönnen

Lernen Sie die wohltuende Wirkung von Yoga kennen. Es werden Körperhaltungen vermittelt, die die Beweglichkeit fördern, die Muskulatur dehnen und kräftigen und die Gelenke mobilisieren. Crysanti Ruppert, Yogalehrerin

**G 212** Montag, 16.01.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

**G 213** Montag, 16.04.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

Rinthal, Bürgerhaus, Schulstraße, Kursgebühr 56 €, 10 Termine, 74 € Kleingruppe

**G 214** Freitag, 20.01.2012, 19.30 – 21.00 Uhr

**G 215** Freitag, 20.04.2012, 19.30 – 21.00 Uhr

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 56 €, 10 Termine, 74 € Kleingruppe

### Yoga – durch Bewegung zur Ruhe kommen

Körperliche Beweglichkeit trainieren, den eigenen Körper neu wahrnehmen und kräftigen, auftanken mit Atem- und Entspannungsübungen, den Alltag loslassen und Gelassenheit gewinnen. Susanne Hanke, Yogalehrerin

**G 220** Montag 09.01.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

**G 222** Montag 16.04.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

**G 223** Dienstag 10.01.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

**G 224** Dienstag 17.04.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A, Kursgebühr 52 €, 11 Termine, 69 € Kleingruppe

### Yoga am Vormittag

Heike Heinz, Yogalehrerin

**G 225** Mittwoch, 11.01.2012, 9.30 – 11.00 Uhr

**G 226** Mittwoch, 18.04.2012, 9.30 – 11.00 Uhr

Annweiler, Veranstaltungsraum der VR Bank, Messplatz 16, Kursgebühr 67 €, 12 Termine, 89 € Kleingruppe

### G 227 Lachyoga – Workshop

Lachyoga ist ein humorvoll-heiterer Übungs- und Erkenntnisweg und dient der Entfaltung unseres ureigenen Potentials der Lebensfreude.

Sonja Kison, Yogalehrerin

Samstag, 10.03.2012, 10.00 – 15.00 Uhr, Annweiler, Yogaraum, Kursgebühr 18 €, 1 Termin

### G 230 Klangschalen kennen lernen und ausprobieren

Lernen Sie die wohltuende Wirkungsweise der Klangschalen kennen.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

Mittwoch, 25.04.2012, 19.30 - 21.30 Uhr, Annweiler, Energie-Oase,

Friedensstraße 11, Kostenbeitrag 14 €, 1 Termin

### Klangmeditationsabend

Während die Klangschale angeschlagen wird und ihre beruhigende und harmonisierende Wirkung entfaltet, wird eine Meditation an Sie gesprochen, die Sie in Ihren Körper führt.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

**G 231** Dienstag 17.01.2012, 19.30 - 20.30 Uhr

**G 232** Mittwoch 29.02.2012, 19.30 - 20.30 Uhr

**G 233** Mittwoch 02.05.2012, 19.30 - 20.30 Uhr

**G 234** Dienstag 19.06.2012, 19.30 - 20.30 Uhr

Annweiler, Energie-Oase, Friedensstraße 11, Kostenbeitrag 7 €, 1 Termin

### Infoabend: Behandlung unserer Chakren

Wohlfühlen im eigenen Körper, gesund und in Harmonie sein, gelingt Ihnen leichter, wenn Ihre Chakren ausbalanciert sind.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

**G 235** Dienstag 28.02.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

**G 236** Mittwoch 06.06.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

Annweiler, Energie-Oase, Friedensstraße 11, Kostenbeitrag 14 €, 1 Termine

### Wohlfühlgymnastik

50+, na und? Dieser Kurs setzt an Ihren ganz individuellen Trainingsbedürfnissen an, ob trainiert oder nicht. Der Kurs ist für Damen und Herren.

Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin

**G 242** Mittwoch, 18.01.2012, 18.30 - 19.30 Uhr

**G 243** Mittwoch, 18.04.2012, 18.30 - 19.30 Uhr

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1, Kursgebühr 39 €,

11 Termine, 52 € Kleingruppe

### Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie durch verschiedene Übungsangebote, Ihren Rücken zu stärken und zu schonen, sowie Schmerzen vorzubeugen und zu lindern.

Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin

**G 244** Mittwoch, 18.01.2012, 19.45 - 20.45 Uhr

**G 245** Mittwoch, 18.04.2012, 19.45 - 20.45 Uhr

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1, Kursgebühr 39 €,

11 Termine, 52 € Kleingruppe

### Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche und nachhaltig wirksame Trainingsmethode. Sie kräftigen Ihre stabilisierende Muskulatur und werden beweglicher.

Karina Brachat, Physiotherapeutin, Präventionstrainerin

**G 250** Montag, 09.01.2012, 09.30-10.30 Uhr

**G 252** Montag, 09.01.2012, 17.15-18.15 Uhr

**G 253** Montag, 09.10.2012, 18.30-19.30 Uhr

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse, Kursgebühr 44 €, 10 Termine,

59 € Kleingruppe

### Bodyforming

Eine gezielte Ganzkörpergymnastik die an den Problemzonen ansetzt.

Silvia Ponte, Fitnesstrainerin

**G 256** Dienstag, 17.01.2012, 18.30 -1 9.30 Uhr

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Kursgebühr 38 €, 10 Termine

**G 257** Donnerstag, 15.03.2012, 19.15 - 20.15 Uhr, Silz, Bürgerhaus,

Hauptstraße, Kursgebühr 38 €, 11 Termine, 50 € Kleingruppe

### Fasten für mehr Lebensfreude

In einer Gruppe gleichgesinnter, fröhlicher Menschen wird das Fasten zu einem besonderen Erlebnis.

Doris Schwartz, Fastenleiterin (dfa)

**G 281** Montag, 27.02.2012, 18.00 - 20.00 Uhr

**G 282** Montag, 12.03.2012, 18.00 - 20.00 Uhr

**G 283** Montag, 23.04.2012, 18.00 - 20.00 Uhr

**G 284** Montag, 07.05.2012, 18.00 - 20.00 Uhr

Annweiler, Barbarossastraße 5, Telefon 06346/7074, Kursgebühr 90 €, 6 Termine

### Beweglich bleiben - ein Leben lang, eine Atem- und Bewegungsschule

Beweglicher werden, beweglich sein, beweglich bleiben. Oft verspannen sich Menschen beim Bewegungstraining, wenn Schwierigkeiten beim Bewegungsablauf durch vermehrten Kraftaufwand und größere Willensanstrengung kompensiert werden, nach dem Motto: Mehr bringt mehr.

Doris Schwartz, Atempädagogin

**G 287** Dienstag 10.01.2012, 09.00 – 10.00 Uhr - für Frauen 60plus

**G 288** Donnerstag 12.01.2012, 09.00 – 10.00 Uhr

**G 289** Donnerstag 12.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr

Der Einstieg in bereits laufende Kurse ist jederzeit möglich. Annweiler, Barbarossastraße 5, Telefon 06346/7074, Kursgebühr 6 € pro Zeitstunde

## Junge VHS

### C 292 Computerführerschein für Kinder von 8 – 10 Jahren

In dem Computerkurs können sich die Kinder grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Computeraufbau und –bedienung, Betriebssystem Windows, Schreibprogramm Word, Malprogramm Paint und Installationen aneignen. Ein USB-Stick als Speichermedium ist in den Materialkosten enthalten.

Raphael Stoll, Grundschullehrer,

Dienstag,06.03.2012, 14.30 – 16.00 Uhr, Annweiler, Grundschule, Schulstraße 9,

Kursgebühr 42 €, 7 Termine, + 10 € Materialkosten

### C 293 Internetführerschein für Kinder von 8 – 10 Jahren

In dem Internetkurs bekommen die Kinder einen Einblick in das World Wide Web.

Raphael Stoll, Grundschullehrer,

Dienstag, 06.03.2012, 16.15 - 17.45 Uhr, Annweiler, Grundschule, Schulstraße 9,

Kursgebühr 42 €, 7 Termine, + 7 € Materialkosten

### G 200 Abnehmen für Kids

In diesem Kurs werden Kindern und Eltern die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermittelt und den Kindern ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm geboten.

Michaela Sieg, Ernährungstrainerin, Heinz Sieg, Diplom-Sportwissenschaftler,

Donnerstag, 19.01.2012, 17.30 – 18.30 Uhr, Einführungsveranstaltung

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60,

Kursgebühr 62 €, 16 Termine

### G 216 Yoga für Kinder von 6 – 12 Jahren

"Baum, Löwe, Katze, Berg" - auch mit diesen einprägsamen Übungen, die an das Hatha-Yoga angelehnt sind, lernen die Kinder auf spielerische und konzentrierte Weise, ihren Körper und sich selbst wahrzunehmen.

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin,

Mittwoch, 08.02.2012, 15.00 – 16.00 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 39 €, 10 Termine, 62 € Kleingruppe

### G 228 Yoga für Kinder von 6 – 10 Jahren

Susanne Hanke, Yogalehrerin,

Mittwoch, 01.02.2012, 15.30 - 16.30 Uhr, Ramberg, Grundschulturnhalle,

Dekan-Schill-Straße 1A, Kursgebühr 19 €, 6 Termine, 30 € Kleingruppe

**Alle Vorträge und Kurse können bei entsprechender Teilnehmerzahl in Annweiler oder in den Gemeinden stattfinden. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an und fragen Sie in der VHS-Geschäftsstelle auch nach weiteren Vorträgen und Kursen, inklusive den AGB's.**

**Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, Kleingruppen mindestens 4 Personen.**

**Das neue Semester 2012 ist online. Freuen Sie sich auf unser neues Semesterprogramm unter <http://www.vhs-annweiler.de>**

**Rufen Sie uns an, teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, wir informieren und beraten Sie gerne.**

## Schenken Sie Bildung mit einem Gutschein der Volkshochschule Annweiler am Trifels



Eine Einrichtung der  
Verbandsgemeinde  
Annweiler am Trifels



## 1. Halbjahr 2012

### Programmbereiche:

Vorträge, Politik – Gesellschaft – Umwelt,  
Kultur und Gestalten, Arbeit – Beruf,  
Junge VHS, Sprachen, Gesundheit

## Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen

Volkshochschule Annweiler am Trifels  
Rathaus - Haus I - Raum 217  
Messplatz 1  
76855 Annweiler am Trifels

Telefon: 06346/301-217

Telefax: 06346/301-200

E-Mail: [info@vhs-annweiler.de](mailto:info@vhs-annweiler.de)

oder [mbretz@annweiler.rlp.de](mailto:mbretz@annweiler.rlp.de)

Homepage: <http://www.vhs-annweiler.de>

Volkshochschulleiter: Manfred Hammer  
Geschäftsführerin: Marita Bretz

### Öffnungszeiten:

Montag 8:30 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:30 Uhr  
Dienstag und Mittwoch 8:30 - 12:00 Uhr  
Freitag 8:30 - 12:30 Uhr  
(donnerstags ist die Geschäftsstelle geschlossen)

## Vorträge – Psychologie – Pädagogik - Lernen

**Der Hartsteinbruch Albersweiler – Eine bildhafte Zeitreise in die Erdgeschichte - Anmeldung erforderlich** -

Deutschlandweit einzigartig gewährt der Steinbruch einen Blick in die Geschichte unserer Erde. Wenn Ihnen ein zertifizierter Gästeführer die Zusammenhänge erklärt, wird der Besuch zu einem faszinierenden Erlebnis.

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer

**A 201** Freitag, 20.04.2012, 14.30 Uhr, für Kinder/Jugendliche von 8 – 14 Jahren

**A 202** Samstag, 21.04.2012, 14.00 Uhr

Albersweiler, Steinbruch, Parkplatz Steinbruch, Wiegestation, Kostenbeitrag 6 € Erwachsene, 3 € Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren

**A 203 ELStam – Die elektronischen Lohnsteuer-Abzugsmerkmale und ihre Auswirkungen** –

Der Vortrag ist für Arbeitnehmer, Arbeitgeber und Personen, die mit Gehaltsabrechnungen oder ähnlicher Tätigkeit zu tun haben.

Raimund Mackiw, Beratungstellenleiter der LBU

Donnerstag, 22.03.2012, 17.00 – 19.30 Uhr, Annweiler Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, Kostenbeitrag 8 €, **Anmeldung erforderlich**

**A 205 Kinder haften für ihre Eltern!**

Die gesetzliche Pflegeversicherung stellt für alle Betroffene lediglich eine Basis- Grundversorgung dar. So beachtlich die gesetzlichen Leistungen auch sind, sie reichen bei weitem nicht aus. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, rechtzeitig klug vorzusorgen.

Marita Wolf, Bankkauffrau,

Dienstag, 06.03.2012, 19.00 Uhr, Annweiler, Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, Kostenbeitrag 3 €, **Anmeldung erforderlich**

**Schamanisches Reisen 1. Teil - Einführung**

Bei einer schamanischen Reise treten wir aus unserem Alltagsbewusstsein aus und öffnen die Türen zu unserem Unbewussten, zu unserer nichtalltäglichen Welt. Um in diese anderen Ebenen eintauchen zu können, unterstützen wir uns durch trommeln und rasseln. Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

**P 210** Mittwoch 11.01.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

**P 211** Dienstag 13.03.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

**P 212** Donnerstag 10.05.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

Annweiler, Energie-Oase, Friedensstraße 11, Kostenbeitrag 14 €, 1 Termin

**Schamanisches Reisen 2. Teil**

Themen: Wie schütze ich mich? Schutzkreis ziehen, Reisen in die mittlere Welt zu einem Organ und einem Energiezentrum. Voraussetzung: Einführung in schamanisches Reisen.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

**P 213** Donnerstag 09.02.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

**P 214** Dienstag 24.04.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

Annweiler, Energie-Oase, Friedensstraße 11, Kostenbeitrag 14 €, 1 Termin

**Schamanisches Reisen 3. Teil**

Themen: Reise zum unteren Lehrer, Reise in die obere Welt

Voraussetzung: Einführung in schamanisches Reisen

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

**P 215** Mittwoch 14.03.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

**P 216** Dienstag 08.05.2012, 19.30 - 21.30 Uhr

Annweiler, Energie-Oase, Friedensstraße 11, Kostenbeitrag 14 €. 1 Termin

**Schildaufstellung – Glücklich und in Harmonie mit der eigenen inneren Familien** –

Bei einer Schildaufstellung lassen wir unsere innere Familie sprechen. Diese besteht aus dem Kind, dem Erwachsenen, dem Heiler, dem magischen Kind und dem Weisen. An diesem Abend bekommen Sie eine Einführung in die Qualitäten der Schilde und die Beschreibung und Durchführung einer Schildaufstellung.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

**P 217** Donnerstag 26.01.2012, 19.30 - 21.00 Uhr

**P 218** Mittwoch 18.04.2012, 19.30 - 21.00 Uhr

**P 219** Mittwoch 20.06.2012, 19.30 - 21.00 Uhr

Annweiler, Energie-Oase, Friedensstraße 11, Kostenbeitrag 12 €, 1 Termin

**P 220 Besser leben mit Work-Life-Balance**

Durch ein gezieltes Work-Life-Management (Fritz, 2003) soll die Balance zwischen Karriere, Freizeit und Familie in Einklang gebracht werden. Dr. Birgit Milbach
Donnerstag, 01.03.2012, 18.30 – 20.00 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 24 €, 5 Termine, 38 € Kleingruppe

**P 221 Lektürekurs Altern**

mit dem Buch von Christa Geissler und Monika Held: Generation Plus. Von der Lüge, dass alt werden Spaß macht, Berlin 2003. Dr. Birgit Milbach
Donnerstag, 01.03.2012, 10.30 – 12.00 Uhr, Annweiler, Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, Kursgebühr 24 €, 5 Termine, 38 € Kleingruppe

### Kultur und Gestalten

**K 216 Bridge**

Bridge ist unbestrittene Königin aller Kartenspiele und wird weltweit von Millionen Menschen nach einheitlichen Regeln gespielt. Als Partnerschaftsspiel verlangt es viel Einfühlungsvermögen. Harmonie und gute Verständigung mit dem Partner bestimmen den Erfolg. Die Bridge-Animation steht online unter [www.entdecke-bridge.de](http://www.entdecke-bridge.de). Alain Dornier
Mittwoch, 22.02.2012, 18.00 – 20.00 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 68 €, 10 Termine, 91 € Kleingruppe

**K 218 Die hohe Kunst Aquarelle zu malen**

Früher wurde das Aquarell nur für Studienzwecke benutzt. Heute ist es eine eigenständige Kunstform, die besonders im viktorianischen England zu besonderer Blüte gelangte. Aquarelle zu fertigen ist eine anspruchsvolle Kunstform, die jedoch jedermann lernen kann, wenn nur ein paar Regeln beachtet werden. Brunhilde Mroszewski

Montag, 23.01.2012, 18.30 – 20.45 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 73 €, 8 Termine, 117 € Kleingruppe + Materialkosten

**K 220 Acryl-Malerei: Besondere Struktureffekte**

Erlernen Sie in diesem Kurs Farblehre und die Anfertigung von Energiebildern. „Jeder ist ein Künstler“. Das plastische Gestalten auf Leinwand mit Strukturpaste und diversen Materialien steht im Vordergrund. Annemarie Wüst
Dienstag, 28.02.2012, 18.30 – 21.30 Uhr, Annweiler, Burgenring 73, Kursgebühr 52 €, 5 Termine, 83 € Kleingruppe + Materialkosten

**E-Gitarre (ab 12 Jahren)**

Dieses Kursangebot richtet sich an Interessenten, die das E-Gitarre-Spielen ohne den üblichen Umweg über die akustische Gitarre lernen wollen. Der Unterricht kann in Kleingruppen bis zu 3 Personen oder als Einzelunterricht erteilt werden.

Bitte mitbringen: E-Gitarre und ein Kabel; Übungsverstärker werden gestellt. Michael Becker

**M 249** Donnerstag, 12.01.2012, 14.55 - 15.25 Uhr (1-3 Personen), 10 Termine

**M 250** Donnerstag, 12.01.2012, 15.30 - 16.00 Uhr (1-3 Personen), 10 Termine

**M 251** Donnerstag, 12.01.2012, 16.05 - 16.35 Uhr (1-3 Personen), 10 Termine

**M 253** Donnerstag, 12.01.2012, 18.05 - 18.35 Uhr (1-3 Personen), 10 Termine

**M 254** Donnerstag, 12.01.2012, 18.40 - 19.10 Uhr (1-3 Personen), 10 Termine

**M 257** Donnerstag, 12.01.2012, 20.55 - 21.40 Uhr (1-3 Personen), 10 Termine

Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 120 €

**M 252 Rolf Zuckowski, Detlev Jöcker...: moderne Kinderlieder mit der Gitarre begleiten**

Kinderlieder, ob modern oder traditionell, sind „kinderleicht“ – für die Kinder - für den begleitenden Gitarristen in vielen Fällen eher nicht. Denn zugunsten eines für Kinder gut singbaren und ansprechenden Melodieverlaufes, sind in der Begleitung oft ungewöhnlich viele Akkordwechsel vorgesehen. Michael Becker
Donnerstag, 12.01.2012, 16.40 - 17.40 Uhr, Annweiler, Staufer Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 43 €, 10 Termine

**Gitarre für Anfänger II**
Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagstechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker

**M 248** Dienstag 10.01.2012, 20.30 - 21.30 Uhr

**M 256** Donnerstag 12.01.2012, 19.50 - 20.50 Uhr

Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 43 €, 10 Termine

**M 255 Gitarre für Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden vorrangig Lieder behandelt, in denen unterschiedliche Spieltechniken verwendet werden (z. B. gezupfte Strophe – geschlagener Refrain).

Michael Becker

Donnerstag, 12.01.2012, 19.15 - 19.45 Uhr (1-3 Teilnehmer), Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 120 €, 10 Termine

**M 262 Akkordeon-Unterricht**

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen
Walter Halde, Dienstag, 17.01.2012, 19.00 – 19.45 Uhr, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20, Kursgebühr 85 €, 15 Termine

**M 264 Akkordeonorchester**

Das Orchester veranstaltet Konzerte und nimmt an öffentlichen Veranstaltungen teil. Fortgeschrittene und auch perfekte Akkordeonspieler sind hier herzlich willkommen.

Walter Halde,

Dienstag, 10.01.2012, 20.00 - 21.30 Uhr, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20, 15 Termine, gebührenfrei

**N 210 Zuschneiden und Nähen – Grund- und Aufbaukurs**

Sie finden die Mode zum Kaufen langweilig oder zu teuer? Ihnen passen die gängigen Modelle nicht? Schneidenr Sie Ihre Kleidung selbst! Hier können Sie als Anfänger oder Fortgeschrittener die Technik des Schneiderns erlernen oder perfektionieren und eigene Ideen umsetzen. Bitte mitbringen: Koffernähmaschine. Dagmar Palluch, Damenschneidergesellin

Montag, 27.02.2012, 18.30 -2 1.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 55 €, 5 Termine, 87 € Kleingruppe

**T 229 Mit Leichtigkeit ins neue Jahr**

Um bewegt und leicht durch das neue Jahr zu gehen, wollen wir zunächst Altes verabschieden und loslassen. Mit tänzerischer Bewegung, neugieriger Begegnung, Lebendigkeit und Freude können wir Neues integrieren und mit in unseren Alltag nehmen. Karin Sobiesinsky, Kreative Tanz-und Ausdruckstherapeutin
Mittwoch, 01.02., 15.02. und 29.02.2012, 18.30 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Zentrum für Gesundheit und Lebenskraft, Albersweiler, Löwenstein-Apotheke, Weinstraße 87, Kursgebühr 32 €, 3 Termine, 51 € Kleingruppe

**T 230 Orientalischer Tanz**

Der orientalische Tanz begeistert seit Jahren Frauen und Mädchen unabhängig ihres Alters und ihrer Figur. Neben dem Spaß am Tanz vermittelt er für viele ein neues Körpergefühl, trainiert den Körper ganzheitlich und unterstützt eine aufrechte Haltung. Alexandra Wienen,
Mittwoch, 25.01.2012, 19.30 – 21.00 Uhr, Rinthal, Bürgerhaus, Schulstraße, Kursgebühr 70 €, 10 Termine, 93 € Kleingruppe

### Arbeit - Beruf

**C 261 Silver Surfer – auch im Alter sicher im Umgang mit PC und Internet**

Wollen Sie einen Einblick in das Internet bekommen? Sie lernen die Funktionen, die Technik und den Nutzen des Internets kennen. Voraussetzung:

Mindestkenntnisse über die Bedienung von Windowsfenstern mit der Maus.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Montag, 13.02.2012, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 54 €, 6 Termine, 79 € Kleingruppe

**C 262 EDV/Computer – Orientierung ohne Eile**

Zielgruppe: Anfänger/-innen, auch für Senioren ohne Vorkenntnisse

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Dienstag, 28.02.2012, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 90 €, 10 Termine, 135 € Kleingruppe + evtl. 15 € Lehrbuch

**C 266 Excel Grund- und Aufbaukurs – Intensiv-Training**

Mit Excel kann man Formblätter erstellen, Rechnungen ausführen lassen und Daten zu anschaulichen Diagrammen umsetzen. Am Ende können Sie spezielle Excel-Funktionen nutzen und generell Excel effektiver einsetzen.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Mittwoch, 07.03.2012, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 €, 8 Termine, 107 € Kleingruppe + evtl. 15 € Lehrbuch

**C 284 3 –2 – 1 – meins – eBay für Anfänger**

Sie lernen, wie Sie selbst an Auktionen teilnehmen und sicher und erfolgreich handeln. Außerdem lernen Sie, wie Sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen. Romy Schwarz,

Montag, 30.04.2012, 18.30 - 21.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 15 €, 1 Termin, 18 € Kleingruppe

**F 285 Erstellen eines Fotobuches unter Windows**

Im Kurs lernen Sie mit der gängigen Bestellsoftware eines Discounters, wie man ein solches Buch gestalten kann. Welche Fotos sollen in das Buch? Wie sollen die Fotos auf den Seiten angeordnet und sortiert werden? Und wie kommen sie am besten zur Geltung. Die Vorführung erfolgt Schritt für Schritt mit digitalen Beispielfotos. Rebecca Schwarz

Montag, 23.04.2012, 18.30 - 21.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 30 €, 2 Termine, 36 € Kleingruppe

## Sprachen

Die Gebühren richten sich nach der Teilnehmerzahl. Begründet sind auch im Einzelfall abweichende Gebühren möglich. Die Geschäftsstelle informiert Sie darüber.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

| Unterrichtsstunden                | 20           | 24           | 30            |
|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>€ ab 12 Teilnehmenden</b>      | <b>35.50</b> | <b>42.50</b> | <b>53.00</b>  |
| <b>€ bei 8 – 11 Teilnehmenden</b> | <b>48.50</b> | <b>58.00</b> | <b>72.50</b>  |
| <b>€ bei 7 Teilnehmenden</b>      | <b>55.50</b> | <b>66.50</b> | <b>83.00</b>  |
| <b>€ bei 6 Teilnehmenden</b>      | <b>64.70</b> | <b>77.60</b> | <b>97.00</b>  |
| <b>€ bei 5 Teilnehmenden</b>      | <b>77.60</b> | <b>92.80</b> | <b>116.00</b> |

**S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)**

Elke Wagner, Montag, 27.02.2012, 18.30 – 20.00 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

**S 222 Englisch für leicht Fortgeschrittene (B1)**

Elke Wagner, Montag, 16.01.2012, 20.00 - 21.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

**S 224 English „50+“ – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (A2)**

Elke Wagner, Montag, 16.01.2012, 18.30 – 20.00 Uhr, Annweiler Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

**S 226 Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (A2)**

Elke Wagner, Dienstag, 17.01.2012, 18.30 – 20.00 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

**S 228 English for Advanced (C1)**

Elke Wagner, Dienstag, 17.01.2012, 20.00 - 21.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

**S 230 Französisch Konversation (C1-C2)**

Geneviève Schneiders, Montag, 09.01.2012, 18.15 – 19.45 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**S 231 Französisch für Anfänger am Vormittag (A1)**

Laurence Wendland, Dienstag, 15.02.2012, 10.00 - 11.30 Uhr, Wernersberg, Gemeindehaus, 10 Termine

**S 232 Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Laurence Wendland, Mittwoch, 11.01.2012, 17.00 - 18.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**S 233 Französisch für leicht Fortgeschrittene (A1-A2)**

Laurence Wendland, Mittwoch, 11.01.2012, 18.40 - 20.10 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**S 234 Französisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Laurence Wendland, Donnerstag, 12.01.2012, 19.00 - 20.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**S 237 Französisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Claude Laurent, Dienstag, 17.01.2012, 9.00 –10.30 Uhr, Albersweiler, Grundschule, 10 Termine

**S 241 Italienisch für Fortgeschrittene (B2)**

Birgit Strehlitz-Runck, Montag, 09.01.2012, 18.00 – 19.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**S 242 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Birgit Strehlitz-Runck, Montag, 09.01.2012, 19.45 - 21.15 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 12 Termine

**S 243 Italienisch Konversation (C2)**

Birgit Strehlitz-Runck, Dienstag, 10.01.2012, 19.30 – 21.00 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**S 244 Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A2)**

Lehrbuch: Espresso, Hueber Verlag

Birgit Strehlitz-Runck, Mittwoch, 11.01.2012, 18.00 - 19.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**S 251 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Jimena Ruiz, Donnerstag, 19.01.2012, 20.00 - 21.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

**Portugiesisch für Anfänger (A1)**

Rosemary Furtado

**S 260** Mittwoch 07.03.2012, 18.30 – 20.00 Uhr

**S 261** Freitag 09.03.2012, 18.30 – 20.00 Uhr

Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine