

Gesundheit

G 202 Fit Vibe medical

Beim Vibrationstraining werden durch Schwingungen positive Effekte in der Muskulatur, im Kreislauf- und Stoffwechselsystem sowie auf neuronaler Ebene erzielt.

Roman Wall, Sport- und Fitnesstrainer

Dienstag, 17.08.2010, 16.30 – 17.30 Uhr, 48 €, 10 Termine, Annweiler, Gesundheitsstudio Sieg,

G 204 Flexi-Bauch Power

Das FLEXI-BAR ist ein „Schwungstab“. In Schwingung gebracht ermöglicht er eine reflektorische Anspannung der Muskeln im gesamten Körper.

Roman Wall, Sport- und Fitnesstrainer

Dienstag, 17.08.2010, 17.30 – 18.30 Uhr, 48 €, 10 Termine, Annweiler, Gesundheitsstudio Sieg,

G 206 Indoor-Cycling

In diesem Kurs wird die Ausdauerleistungsfähigkeit über ein gelenkschonendes Training auf dem stationären Fahrrad gefördert. Sie lernen, wie man das Ausdauertraining auf dem Fahrrad individuell dosieren und wie man mit Hilfe von Herzfrequenzmessern im Bereich Herz-Kreislauf die Fettverbrennung steuern kann.

Roman Wall, Sport- und Fitnesstrainer

Dienstag, 17.08.2010, 18.30 – 19.30 Uhr, 48 €, 10 Termine, Annweiler, Gesundheitsstudio Sieg

Rücken/Stretch/Entspannung

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

Jérôme Lebailly

G 210 Dienstag, 17.08.2010, 18.00 - 19.30 Uhr

G 211 Dienstag, 26.10.2010, 18.00 - 19.30 Uhr

78 €, 12 Termine, Rinnthal, Bürgerhaus,

Einstieg jederzeit möglich

Yoga am Abend – dem Alltag eine Pause gönnen –

Brigitte Burkhardt, Yogalehrerin

G 219 Montag, 30.08.2010, 18.30 – 20.00 Uhr

G 220 Montag, 30.08.2010, 20.15 – 21.45 Uhr

53 €, 10 Termine, Rinnthal, Bürgerhaus

G 221 Yoga am Abend in Ramberg

Susanne Hanke

Montag, 30.08.2010, 19.30 – 21.00 Uhr, 54 €, 12 Termine

G 222 Yoga am Vormittag

Heike Heinz, Yogalehrerin

Mittwoch, 18.08.2010, 9.30 – 11.00 Uhr, 80 €, 15 Termine,

Annweiler, Veranstaltungsraum VR Bank

G 225 „Der schwingende Boden“

Beckenbodenkräftigung für Frauen jeden Alters

Petra Schnellhammer, Physiotherapeutin

Donnerstag, 16.09.2010, 19.00 – 20.00 Uhr, 48 €, 10 Termine,

Annweiler, Evang. Gemeindehaus an der Stadtkirche

G 230 Gesunde Füße – Gesunder Körper

Tipps und Übungen rund um Ihre Fußprobleme

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

Freitag, 22.10.2010, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 €, 2 Termine,

Annweiler, Energie-Oase, Flitschberg 4,

G 231 Klangschalen kennen lernen und ausprobieren

Lernen Sie die wohltuende Wirkungsweise der Klangschalen kennen.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

Montag, 27.09.2010, 19.30 – 20.30 Uhr, 7 €, 1 Termin,

Annweiler, Energie-Oase, Flitschberg 4

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. Auf diese Weise gelingt es Ihnen leicht sich zu entspannen, abzuschalten, aufzutanken, was immer Sie momentan am nötigsten brauchen.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

G 233. Montag, 06.09.2010, 19.30-20.30 Uhr

G 234. Donnerstag, 25.11.2010, 19.30-20.30 Uhr

7 €, 1 Termin, Annweiler, Energie-Oase, Flitschberg 4

Klangreise mit Klangschalen für Kinder

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

G 236 Freitag, 22.10.2010, 2./3./4. Klasse, 15.00 - 16.00 Uhr

G 237 Freitag, 22.10.2010, 5./6. Klasse, 16.15 - 17.00 Uhr

7 €, 1 Termin, Annweiler, Energie-Oase, Flitschberg

Behandlung unserer Chakren

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

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

G 238 Dienstag, 05.10.2010, 19.30 – 21.00 Uhr

G 239 Donnerstag, 02.12.2010, 19.30 – 21.00 Uhr

12 €, 1 Termin, Annweiler, Energie-Oase, Flitschberg 4

G 245 Der Weg zur Wohlfühfigur: 4-Wochen-Programm für Beauty, Ernährung und Fitness von Christine Neubauer

Bitte mitbringen: Christine Neubauer: „Vollweib pur. Mein 4-Wochen-Programm Beauty, Fitness, Ernährung“, Knauer Verlag, 16,95 €, Dr. Birgit Milbach, Donnerstag, 09.09.2010, 18.30 – 20.00 Uhr, 30 €, 5 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

Pilates

Karina Brachat, Physiotherapeutin, Präventionstrainerin

G 250 Montag, 13.09.2010, 9.30 – 10.30 Uhr

G 252 Montag, 13.09.2010, 17.15 – 18.15 Uhr

G 253 Montag, 13.09.2010, 18.30 – 19.30 Uhr

48 €, 10 Termine, Annweiler, Evang. Gemeindehaus,

Bodyforming – Bauch, Beine, Po –

G 254 Mittwoch, 18.08.2010, 19.00 – 20.00 Uhr,

Julia Feierabend, Sport- und Gymnastiklehrerin

49 €, 12 Termine, Annweiler, Grundschulturnhalle,

G 255 Donnerstag, 19.08.2010, 19.15 – 20.15 Uhr

Silvia Ponte, Sport- und Fitnesstrainerin

59 €, 12 Termine, Silz, Bürgerhaus

Bodyforming in Albersweiler

G 256 Dienstag, 14.09.2010, 18.30 – 19.30 Uhr

Silvia Ponte, Sport- und Fitnesstrainerin,

59 €, 12 Termine, Albersweiler, Grundschulturnhalle,

Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich

Fasten für mehr Lebensfreude

Leitung: Doris Schwartz, Fastenleiterin (dfa), Barbarossastr. 5, 76855 Annweiler, (Tel. 06346-7074)

G 281 Samstag, 23.10.2010, 18.00 – 20.00 Uhr, 90 €, 6 Termine

G 282 Samstag, 13.11.2010, 18.00 – 20.00 Uhr, 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. In diesem Kurs wagen wir den Weg zurück und lernen die Geheimnisse natürlicher Bewegungskoordination, umfassende Beweglichkeit und Ökonomie der Bewegung in Verbindung mit dem Atem kennen. Das sind Prozesse, die wieder zu entdecken sind, damit sich auch ein besseres Körperbewusstsein in Harmonie mit Geist und Seele einstellen kann.

Doris Schwartz, Atempädagogin

G 287 dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr für Frauen ab 60plus

G 288 donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr

G 289 donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Der Einstieg in bereits laufende Kurse ist jederzeit möglich.

Annweiler, Barbarossastr. 5, Telefon 06346/7074, 6 € pro Zeitstunde

H 212 Kochen für Männer! Tipps und Kniffe vom Profi

Hier lernt „Mann“ wie Kartoffeln, Gemüse, Fisch und Fleisch vorbereitet und in einfache, aber köstliche Gerichte gekocht werden.

Alfons Hümmert, Küchenmeister

Mittwoch, 03.11.2010, 18.30 – 21.30 Uhr, 45 €, zzgl. Zutatenumlage, 5 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

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.

Das Herbstsemester 2010 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 VHS Annweiler am Trifels



Eine Einrichtung der
Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels



2. Halbjahr 2010

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

oder 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

A 206 Unter Lebenden schenkt sich’s besser. Vererben oder verschenken? Grundzüge einer sachgerechten Nachlassplanung

Lorenz Spall, Notar

Dienstag, 05.10.2010, 19.00 Uhr, Annweiler, Ratsaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, 3 €

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Einführung in schamanisches Reisen

Bei einer schamanischen Reise treten wir aus unserem Alltagsbewusstsein aus und öffnen die Türen zu unserem Unbewussten, zu unserer nicht alltäglichen Welt.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

P 210 Donnerstag 26.08.2010, 19.30 Uhr, 14 €, 1 Termin

P 211 Montag 04.10.2010, 19.30 Uhr, 14 €, 1 Termin

P 212 Dienstag 30.11.2010, 19.30 Uhr, 14 €, 1 Termin

Annweiler, Energie-Oase, Flitschberg 4

Glücklich und in Harmonie mit der eigenen inneren Familie: Schildaufstellung

Eine Schildaufstellung verdeutlicht Ihnen den Zugang zu Ihrer inneren Familie, Sie können eine Bestandsaufnahme machen, Ihrer inneren Weisheit Fragen stellen, Ziele formulieren, neue Kraft und Stärke gewinnen, um glücklich zu sein. An diesem Abend wird Ihnen die Lage erklärt der Schilde zum Körper, ihre Bedeutung und die Durchführung der Schildaufstellung. Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

P 214 Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 Uhr, 12 €, 1 Termin

P 215 Dienstag, 23.11.2010, 19.30 Uhr, 12 €, 1 Termin

Annweiler, Energie-Oase, Flitschberg 4

P 250 „Starke Eltern – Starke Kinder“®

Viele Eltern fühlen sich in der Erziehung allein gelassen. Sie sind unsicher, manchmal auch hilflos. Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“® stärkt das Selbstvertrauen von Eltern als Erziehende. Sie sollen unterstützt werden, eine Familie zu sein, in der alle gern leben, in der (auch) gestritten wird, ohne den Anderen niederzumachen, in der Grenzen und Menschen respektiert werden. Der Kurs bietet Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern an und ist eine Gelegenheit, sich darauf zu besinnen, was jedem Einzelnen in der Erziehung seiner Kinder wichtig ist. Der Elternkurs kann dazu beitragen, den Eltern „Mut zur Unvollkommenheit“ zu machen, den Druck zu verringern, immer alles richtig machen zu müssen. Birgit Jäger-Schmenger, Dipl. Sozialpädagogin
Mittwoch, 22.09.2010, 19.30 - 21.30 Uhr, 62 €, (82 € Kleingruppe), 10 Termine, Wernersberg, Gemeindehaus

Kultur und Gestalten

K 218 Zeichnen und Aquarellieren

Brunhilde Mroszewski

Donnerstag, 16.09.2010, 18.30 – 20.45 Uhr, Annweiler, 80 €, (107 € Kleingruppe), zzgl. Materialkosten, 10 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

K 220 Acryl-Malerei: Besondere Struktureffekte

Annemarie Wüst

Dienstag, 02.11.2010, 18.30 – 21.30 Uhr, 51 €, (68 € Kleingruppe), zzgl. Materialkosten, 5 Termine, Annweiler, Burgenring

K 225 Hüte und Mützen im aktuellen Strickfilz-Design

Brigitte Burckhardt, Autorin im Bereich Strickanleitungen

Donnerstag, 04.11.2010, 18.30-20.00 Uhr, 27 €, 4 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

E-Gitarre-Spielen ab 12 Jahren

Michael Becker

Donnerstag, 19.08.2010, zwischen 14.55 Uhr und 21.35 Uhr, (1–3 Personen). Für weitere detaillierte Auskünfte wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle, Kursgebühr 180 €, 15 Zeitstunden Annweiler, Staufer-Schulzentrum

Gitarre für Fortgeschrittene

Michael Becker

M 254 Donnerstag, 19.08.2010, 18.40–19.40 Uhr, 65 €, 15 Termine

M 255 Donnerstag, 19.08.2010, 19.45–20.45 Uhr, 65 €, 15 Termine Annweiler, Staufer-Schulzentrum

M 262 Akkordeon-Unterricht

Walter Halde

Jeden Dienstag, 19.00 – 19.45 Uhr

pro Kurs 70 €, 15 Termine, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20

M 264 Akkordeonorchester

Walter Halde

Jeden Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr, 15 Termine, gebührenfrei, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20

N 210 Zuschneiden und Nähen – Grund- und Aufbaukurs -

Dagmar Palluch, Damenschneidergesellin

Montag, 06.09.2010, 18.30 – 21.30 Uhr, 52 €, (69 € Kleingruppe), 5 Termine Annweiler, Staufer-Schulzentrum,

Arbeit - Beruf

B 261 Kaufmännisches Rechnungswesen

– Finanzbuchhaltung –

Voraussetzung: kaufmännischer Berufsabschluss

Monika Hager, Bilanzbuchhalterin

Montag, 08.11.2010, 18.00–20.00 Uhr, 69 €, (92 € Kleingruppe), 10 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

C 261 EDV/Computer–Orientierung ohne Eile

Zielgruppe: Anfänger/Innen, auch für Senioren ohne Vorkenntnisse geeignet.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Dienstag, 28.09.2010, 19.15 – 21.30 Uhr,

100 €, zzgl. evtl. 15 € Lehrbuch, (145 € Kleingruppe),

10 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

C 262 Senioren ans Netz – Arbeiten im Internet

Wollen Sie einen Einblick in das Internet bekommen? Wollen Sie wissen was www. oder http bedeutet? Wollen Sie wissen, was Sie benötigen, um das Internet betreiben zu können? Dann kommen Sie in diesen Kurs. Sie lernen die Funktionen, die Technik und den Nutzen des Internets kennen.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestkenntnisse über die Bedienung von Windowsfenstern mit der Maus sind erforderlich!

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Montag, 25.10.2010, 19.00 - 21.15 Uhr, 60 € (87 € Kleingruppe), 6 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

C 266 Excel Grund- und Aufbaukurs, Intensiv-Training

Stefan Hoffmann, Dipl. Informatik Betriebswirt VWA

Mittwoch, 22.09.2010, 19.15 – 21.30 Uhr, 80 €, (116 €, Kleingruppe), evtl. zzgl. 15 € Lehrbuch, 8 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

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

Romy Schwarz, Dienstag, 02.11.2010, 18.30 – 21.30 Uhr, 15 €, 1 Termin, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

F 281 Erstellen eines Fotobuches unter Windows

Rebecca Schwarz

Montag, 20.09.2010, 18.30 - 21.30 Uhr, 30 €, 2 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

F 286 Bessere Fotos mit meiner Digitalkamera (für Anfänger)

In diesem Kurs werden die Grundzüge der Kamerabedienung gezeigt. Tipps und Tricks für bessere Fotos kommen nicht zu kurz und Ihre Fragen zu speziellen Problemen werden erläutert. Kamera bitte mitbringen.

Mittwoch, 29.09.2010, 19.00 – 21.00 Uhr, 6 €, 1 Termin,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

F 287 Nachtaufnahmen mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Mittwoch, 27.10.2010, 19.00 – 21.00 Uhr, 12 €, 2 Termine, Kamera bitte mitbringen, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

F 288 Bessere Portraitfotos mit der digitalen

Spiegelreflexkamera

Mittwoch, 10.11.2010, 19.00 – 21.00 Uhr, 12 €, 2 Termine, Kamera bitte mitbringen, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

F 289 Fotowanderung für Naturliebhaber

Für alle Natur- und Fotofreunde geben zwei Profi-Fografren Anregungen zu künstlerischen Fotos. Als Kulisse dient das romantische Eiderbachtal zwischen Rinnthal und Hofstätten. Fragen zu speziellen Problemen werden erläutert.

Festes Schuhwerk ist notwendig. Anfahrt und Begehung auf eigene Gefahr. Kamera bitte mitbringen.

Samstag, 02.10.2010, 14.00 – 17.00 Uhr, 10 €,

(13 € Kleingruppe), 3 Zeitstunden, 1 Termin

Junge VHS

C 292 Internetführerschein für Kinder von 8 – 10 Jahren

Raphael Stoll, Grundschullehrer

Mittwoch, 27.10.2010, 16.00 – 17.30 Uhr, 41 €, zzgl. 7 € Material, 7 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

C 293 Computerführerschein für Kinder von 8 – 10 Jahren

Raphael Stoll, Grundschullehrer

Dienstag, 26.10.2010, 16.00 - 17.30 Uhr, 41 €, zzgl. 10 € Material, 7 Termine, Annweiler, Staufer-Schulzentrum

T 229 Kreativer Tanz für Kinder von 4 – 6 Jahren

Petra Seeber, Erzieherin

Freitag, 24.09.2010, 16.15 – 17.15 Uhr, 35 €, 10 Termine,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

Sprachen

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

<u>Unterrichtsstunden</u>	<u>20</u>	<u>24</u>	<u>30</u>
<u>€ ab 12 Teilnehmenden</u>	<u>35,50</u>	<u>42,50</u>	<u>53,00</u>
<u>€ bei 8 – 11 Teilnehmenden</u>	<u>48,50</u>	<u>58,00</u>	<u>72,50</u>
<u>€ bei 7 Teilnehmenden</u>	<u>55,50</u>	<u>66,50</u>	<u>83,00</u>
<u>€ bei 6 Teilnehmenden</u>	<u>64,70</u>	<u>77,60</u>	<u>97,00</u>
<u>€ bei 5 Teilnehmenden</u>	<u>77,60</u>	<u>92,80</u>	<u>116,00</u>

S 220 English for Advanced

Elke Wagner, Lehrerin

Montag, 16.08.2010, 18.30 – 20.00 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 222 Englisch für leicht Fortgeschrittene

Elke Wagner, Lehrerin

Montag, 16.08.2010, 20.00 – 21.30 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 224 English „50+“ für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Elke Wagner, Lehrerin

Dienstag, 17.08.2010, 17.00 – 18.30 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 226 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Elke Wagner, Lehrerin

Dienstag, 17.08.2010, 18.30 - 20.00 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 228 English for Advanced

Elke Wagner, Lehrerin

Dienstag, 17.08.2010, 20.00 – 21.30 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 231 Französisch am Vormittag

Laurence Wendland

Dienstag, 17.08.2010, 9.30 – 11.00 Uhr,

Wernersberg, Gemeindehaus

S 232 Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Laurence Wendland

Mittwoch, 15.09.2010, 18.30 – 20.00 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

234 Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Laurence Wendland

Donnerstag, 19.08.2010, 19.00 – 20.00 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 237 Französisch mit Vorkenntnissen

Claude Laurent

Dienstag, 17.08.2010, 9.00 - 10.30 Uhr, Albersweiler, Grundschule

S 241 Italienisch für Fortgeschrittene

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 16.08.2010, 18.30 – 20.00 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 242 Italienisch für leicht Fortgeschrittene

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 16.08.2010, 20.00 – 21.30 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 243 Italienisch Konversation

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 17.08.2010, 19.00 - 20.30 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 244 Italienisch für leicht Fortgeschrittene

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 18.08.2010, 18.00 – 19.30 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum

S 250 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 15.09.2010, 18.00 – 19.30 Uhr,

Annweiler, Staufer-Schulzentrum