

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges lernen!

Unser neues Programm für das 1. Halbjahr 2012

Vorträge - Führungen

Der Hartsteinbruch Albersweiler – Eine bildhafte Zeitreise in die Erdgeschichte

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. Die Farben der Erdkruste erzählen die Geschichte der letzten 200 Millionen Jahre unserer Zeit. Mit Anschauungsmaterial untermauert, erhalten Sie Infos zur Geologie und der Geomorphologie unserer Heimat. Zum Abschluss wird Ihnen eine Führung durch die Mineralienausstellung in Albersweiler angeboten, die das vorher gesehene vertieft. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

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, Anmeldung erforderlich

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, Beratungsstellenleiter der LBU

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

A 204 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. Obwohl die gesetzlichen Leistungen gerade erhöht wurden, reichen diese leider bei weitem nicht aus. Die staatliche Hilfe deckt damit nur einen Grundbetrag. Den Rest der Pflegekosten müssen privat bezahlt werden. Zuerst werden dazu Ersparnisse und Vermögenswerte der pflegebedürftigen Person heran gezogen. Sind diese Werte aufgebraucht, werden die Angehörige in die Pflicht genommen und so schnell finanziell überfordert.

Wussten Sie, dass auch engste Familienangehörige, Ehepartner und Kinder für die Finanzierung der Pflegekosten in Anspruch genommen werden können? Schon ein einzelner Pflegefall kann dazu führen, dass Angehörige einen großen Teil ihres Vermögens dabei verlieren. Das bedeutet für Sie und Ihre Familie ein stark eingeschränkter Lebensstand oder sogar die Abhängigkeit vom Sozialamt. Handeln Sie jetzt. Schützen Sie sich, Ihre Familie, Ihre Ersparnisse und Ihr Vermögen. 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

Psychologie – Pädagogik - Lernen

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. Durch diesen bewussten Umgang mit Energien schulen wir unsere Wahrnehmung, vertrauen wieder unserer Intuition und lernen uns für Heilung (die Eigene und die Anderer) einzusetzen. Im Einführungskurs reisen wir zu unserem Kraftplatz und zu einem persönlichen Krafttier.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

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

Infoabend:

Schildaufstellung – Glücklich und in Harmonie mit der eigenen inneren Familie –

Bei einer Schildaufstellung lassen wir unsere innere Familie sprechen. Diese besteht aus dem Kind, dem Erwachsenen, dem Heiler, dem magischen Kind und dem Weisen. Wer seine Schilde stellt hat die Möglichkeit, seine innere Familie zu betrachten, nach Bedürfnissen zu schauen und zu erkennen, welcher Anteil mehr Beachtung oder Anerkennung benötigt, um Entscheidungen zu treffen, die unser Leben bereichern und uns ein glückliches Dasein ermöglichen. An diesem Abend bekommen Sie eine Einführung in die Qualitäten der Schilde und die Beschreibung und Durchführung einer Schildaufstellung.

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

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. Wünsche und Pläne positive und negative Strategien, Veränderungen, die Gewinn bringen, die Übernahme von Selbstverantwortung und das Nutzen von Schwierigkeiten können als Chance begriffen werden, eine Balance wie der herzustellen. Das eigene Lebenskonzept, der berufliche Erfolg, soziale Beziehungen, Lebensqualität und Gesundheit gehören zu den Themenbereichen, die in der Veranstaltung diskutiert werden können und zur eigenen Reflexion anregen sollen.

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. Frauen und Männer reden in diesem Buch offen über ihre Gefühle und Strategien, ihr Alter zu bewältigen. Die einzelnen Kapitel des Buches sollen als Diskussionsgrundlage des Lektürekurses dienen und zur Reflexion über die eigene Einstellung sowie dem Erleben des Alterns anregen.

Dr. Birgit Milbach,
Donnerstag, 01.03.2012, 10.30 – 12.00 Uhr, Annweiler, Verbandsgemeindeverwaltung,
Messplatz 1, Kursgebühr 24 €, 5 Termine, 38 € Kleingruppe

Arbeit - Beruf

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

Im Unterschied zu den jüngeren Nutzern ist die Generation 50+ nicht mit den neuen Medien wie dem Computer und Internet groß geworden. 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? 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

Sie haben keine oder nur geringe Ahnung über Computer und Programme. Sie wollten aber schon immer etwas darüber erfahren und selbst ausprobieren. Dann sind sie hier genau richtig - in aller Ruhe lernen sie in einer homogenen Lerngruppe den Computer und können am Ende sicher mit ihm umgehen. Dabei lernen sie in Ansätzen mit Texten und Tabellen umzugehen.

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 Programmen wie Excel, kann man am Computer einfach mit Daten umgehen. 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. Voraussetzung: Kenntnisse von Windows

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

Die Vielfalt ist riesig: Fast alles auf dem Markt gibt es auch bei eBay, häufig wesentlich günstiger als im Handel. Wenn es auch Sie reizt, nicht nur von eBay zu hören, sondern einmal selbst Schnäppchen zu machen und vielleicht auch private Dinge zu verkaufen, so ist dieser Kurs der richtige Einstieg. 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. Voraussetzung: Geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Internet. E-Mail-Adresse und dazugehöriges Passwort sind Voraussetzung und muss dem Teilnehmer bekannt sein. Wer etwas verkaufen möchte, sollte die Produktbeschreibung, Preisvorstellung etc. mitbringen.

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

Sie möchten ein Fotobuch mit den digitalen Fotos Ihrer Urlaubsreise oder von Ihrer Familienfeier etc. erstellen? 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. Anschließend können Sie unter Anleitung aus Ihren mitgebrachten Bildern selbständig ein Fotobuch erstellen. Email-Adresse ist notwendig. Jeder Teilnehmer erhält per Email eine ausführliche Anleitung mit Text und Bild für das Gestalten zuhause.

Bitte mitbringen: Bilder auf USB-Stick.

Rebecca Schwarz

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

Sprachen

<u>Termine</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	<u>15</u>
€ ab 12 Teilnehmenden	35,50	42,50	53,00
€ bei 8 – 11 Teilnehmenden	48,50	58,00	72,50
€ bei 7 Teilnehmenden	55,50	66,50	83,00
€ bei 6 Teilnehmenden	64,70	77,60	97,00
€ bei 5 Teilnehmenden	77,60	92,80	116,00

S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

Wenn Ihr Schul-Englisch schon etwas zurückliegt und Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund stehen die Aktivierung alltäglicher Redemittel sowie das Training des freien Sprechens und des Hörverstehens. Um diese Fertigkeiten gut zu beherrschen, werden differenzierte Sprechansätze angeboten. Gelegentliche Grammatikübungen sind unerlässlich und notwendig. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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)

This course offers the possibility to expand your knowledge of English; we train our language competence by various communicative activities, interactive games, reading short stories, newspaper articles etc. Learning to express our personal opinion on different subjects is very important for us. Erforderliche Vorkenntnisse: Knowledge of tenses, questions.

Lehrbuch: New Headway Intermediate, Cornelsen & Oxford

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

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

Wir wollen unsere Kenntnisse in der englischen Sprache ausbauen bzw. erweitern, um möglichst viele alltägliche Situationen in der englischen Sprache zu meistern. Es wird darauf Wert gelegt, dass alle gut „mitreden“ können. Aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz!
Erforderliche Vorkenntnisse: Fragebildung mit do/does/did und Verneinung
Lehrbuch: New Headway – Pre Intermediate, Lektion 5, Cornelsen & Oxford
Elke Wagner, montags, 18.30 – 20.00 Uhr, Annweiler Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

S 226 Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (A2)

Unser Ziel ist es, die Kenntnisse in der englischen Sprache zu erweitern, um Alltagssituationen ohne Probleme bewältigen zu können. Wir versuchen auch jetzt schon möglichst häufig in der Fremdsprache miteinander zu kommunizieren.
Erforderliche Vorkenntnisse: Fragebildung mit do/does/did und Verneinung
Lehrbuch: New Headway – Pre Intermediate, Cornelsen & Oxford
Elke Wagner, dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

S 228 English for Advanced (C1)

Do you feel the need to speak? So you are just the right person for this course. We improve and broaden our language competence by various communicative activities, discussions on different subjects, reading, short stories and newspaper articles etc.
Lehrbuch: Straight Forward/Advanced, Cornelsen & Oxford
Elke Wagner, dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 15 Termine

S 230 Französisch Konversation (C1-C2)

Quoi de neuf cette semaine? Wir unterhalten uns in diesem fortlaufenden Kurs auf Französisch über aktuelle Themen, frei oder anhand von Zeitungsartikeln (Revue de la presse, Ecoute). Vor allem freuen wir uns auf neue Mitstreiter. Einstieg ist jederzeit möglich.
Geneviève Schneiders, montags, 18.15 – 19.45 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

S 231 Französisch für Anfänger am Vormittag (A1)

Dieser Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die französische Sprache, wobei Sprechen und interkultureller Hintergrund Schwerpunkt sind. Themen dieses Semesters sind: „Vorlieben und Abneigungen ausdrücken“, sowie nach dem Weg fragen. Es sind keine Kenntnisse erforderlich. Lehrbuch: On y va, Hueber Verlag.
Laurence Wendland,
Dienstag, 14.02.2012, 10.00 - 11.30 Uhr, Wernersberg, Gemeindehaus, 10 Termine

S 232 Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Freizeitaktivitäten, Terminvereinbarung, Einkaufen, werden die Themen sein, wobei Sprechen und interkultureller Hintergrund Schwerpunkt bleiben.
Lehrbuch: On y va, Hueber Verlag.
Laurence Wendland, mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

S 233 Französisch für leicht Fortgeschrittene (A1-A2)

Wenn Sie bereits 5 Semester bei der vhs Französisch gelernt haben oder über ähnliche Kenntnisse verfügen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden u. a. über Urlaubsgestaltung und Reisen in die Vergangenheit sprechen und dabei Wünsche und Vorschläge formulieren. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

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

S 234 Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Sie haben ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen. Sie werden über Erlebnisse in der Vergangenheit zu Themen wie Autofahren in Frankreich, Polizeihilfe anfordern und Feste feiern, sprechen. Lehrbuch: On y va, Hueber Verlag, Lektion 5.

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

S 237 Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Hier geht es um freies Sprechen in entspannter Atmosphäre. Sie sollten Sicherheit im Anwenden der französischen Sprache gewinnen.

Claude Laurent,

dienstags, 9.00 –10.30 Uhr, Albersweiler, Grundschule, 10 Termine

S 241 Italienisch für Fortgeschrittene (B2)

Dieser Kurs möchte den Teilnehmer/-innen den Übergang vom lehrbuchbezogenen Unterricht zum Konversationskurs erleichtern. Auf der Grundlage von kurzen Texten und Zeitungsartikeln mit Vokabelhilfe soll trainiert werden, Meinungen auszudrücken und diese mit anderen auszutauschen. Kleine Übungen tragen zur Erweiterung des Wortschatzes und Wiederholung der Grammatik bei.

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

S 242 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Espresso, Hueber Verlag.

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

S 243 Italienisch Konversation (C2)

Le lezioni saranno basate su testi di letteratura moderna ed articoli di attualità. Esercizi di vocabolario e d'ascolto consentiranno di approfondire e consolidare le conoscenze d'italiano già acquisite.

Birgit Strehlitz-Runck, dienstags, 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, mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

S 251 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Wir behandeln Themen wie Einkaufen, nach dem Preis fragen, im Restaurant bestellen, sich über Essgewohnheiten unterhalten, Zeitangaben ausdrücken, über Freizeitaktivitäten sprechen, etc. Lehrbuch: Ene. Der Spanischkurs, Hueber Verlag

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

Portugiesisch für Anfänger (A1)

In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Herkunft,

Familie, Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben, sich kennen lernen, über Nationalität und Herkunft sprechen, den Wohnort angeben, Vorschläge machen, ins Café gehen u. a. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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, Stauffer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 10 Termine

Gesundheit

G 202 Basenfasten: Abspecken mit Obst und Gemüse

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, für die man eine kurze Zeit –meist ein oder zwei Wochen – auf alle Säurebildner in der Nahrung verzichtet. Anders als beim traditionellen Heilfasten dürfen Sie essen – und zwar alles was der Körper basisch verstoffwechseln kann: Obst, Gemüse, Kräuter und frische Keimlinge. Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg, unter anderem Fleisch, Eier und Kaffee. Dadurch arbeitet der Stoffwechsel unverändert weiter, aber die Belastungsfaktoren fallen weg. So entsäuert und entgiftet der Körper und verliert ein paar Pfunde.

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 Ihren Rückenbeschwerden vorzubeugen. Dabei umfasst das Übungsspektrum alle Bereiche des Körpers von Kopf bis Fuß. Die Übungen entspringen verschiedenen Ansätzen wie Rückenschule, Feldenkrais, Yoga, statisches und dynamisches Krafttraining, etc.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband

Jérôme Lebailly

G 210 dienstags, 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. Sehr wirkungsvoll sind die Übungen bei Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen. Das Erlernen der bewussten Atmung und Entspannungseinheiten runden die Abende ab. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin

G 212 montags, 18.15 – 19.45 Uhr

Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 60 €, 10 Termine, 79 € Kleingruppe

G 213 montags, 20.00 – 21.30 Uhr

Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 60 €, 10 Termine, 79 € Kleingruppe

G 214 Montag, 16.04.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 60 €, 10 Termine, 79 € Kleingruppe

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. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 220 montags, 20.00 - 21.30 Uhr

G 223 dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr

G 222 Montag, 16.04.2012, 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

Yoga ist eine uralte indische Lehre und Praxis, die einen Weg "zur menschlichen Weiterentwicklung" beschreibt. Die im Westen zumeist praktizierte Form des Hatha-Yoga arbeitet mit bestimmten Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen. Bei regelmäßigem Üben bewirkt Hatha-Yoga eine innere Ausgeglichenheit und erhöhte Konzentrationsfähigkeit, um auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag zu gewinnen. Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm. Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Heike Heinz, Yogalehrerin

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. Die heilsame und reinigende Kraft des Lachens setzt Energie frei, löst in unserem Organismus Verspannungen und Blockaden und öffnet den Geist für humorvoll-gesunde Perspektiven. Lachyoga besteht aus Tiefenatmung,

sanften Dehn- und Streckübungen, einer Fülle von heiteren "Lachschritten" und der Lachmeditation. Der Workshop lädt Sie ein, die Grundschrirte des Lachyoga kennen zu lernen. Sie erfahren Lebensfreude pur, tanken Energie, genießen tiefe Entspannung und erhalten viele Anregungen, wie Sie den Alltag mit Lebensfreude anreichern können. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte oder Decke, bequeme, fröhliche Kleidung, etwas zu trinken und ein Lächeln.

Sonja Kison, Yogalehrerin

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

G 230 Klangschalen kennen lernen und ausprobieren

Lernen Sie die wohltuende Wirkungsweise der Klangschalen kennen. Sei es zur Entspannung oder Schmerzlinderung, mit der Klangschale stehen Ihnen vielfältige Möglichkeiten offen. Sie erfahren, wie Sie die Klangschalen bei sich und anderen einsetzen können.

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

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

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

Als Chakren werden in einigen Lehren die subtilen Energiekanäle zwischen physischem und feinstofflichem Körper bezeichnet. Wohlfühlen im eigenen Körper, gesund und in Harmonie sein, gelingt Ihnen leichter, wenn Ihre Chakren ausbalanciert sind. Chakren sind Trichtern ähnlich, die durch den Körper gehen und Wirbel von Licht und Energie erzeugen. Sie erfahren etwas über die Lage/Bedeutung der Chakren und es werden Ihnen Methoden der Harmonisierung und Reinigung dieser Energiezentren vorgestellt.

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. Lernen Sie durch verschiedene Übungsangebote geschmeidig und beweglich zu bleiben und Ihren Körper zu entspannen. Gezielt werden einzelne Muskelgruppen angesprochen, so dass das Herz-Kreislauf-System und die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Der Kurs ist für Damen und Herren.

Bitte mitbringen: Isomatte.

Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin

G 243 Mittwoch, 18.04.2012, 18.30 - 19.30 Uhr

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1, Kursgebühr 41 €, 11 Termine, 54 € Kleingruppe

Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Isomatte

Elisabeth Bruck-Ritter,

Physiotherapeutin

G 244 mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr

G 245 Mittwoch, 18.04.2012, 19.45 - 20.45 Uhr

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1, Kursgebühr 41 €, 11 Termine, 54 € Kleingruppe

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche und nachhaltig wirksame Trainingsmethode. Sie kräftigen Ihre stabilisierende Muskulatur und werden beweglicher. Die Atmung gibt den persönlichen Bewegungsrhythmus vor. Das Ziel dieses Kurses ist eine verbesserte Bewusstheit für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster zu gewinnen anhand variabler Originalübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch.

Karina Brachat,

Physiotherapeutin, Präventionstrainerin

G 250 montags, 09.30-10.30 Uhr

G 252 montags, 17.15-18.15 Uhr

G 253 montags, 18.30-19.30 Uhr

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse, Kursgebühr 44 €, 10 Termine, 59 € Kleingruppe

Bodyforming

Eine gezielte Ganzkörpergymnastik die an den Problemzonen ansetzt. Nach einem Warm-up mit Aerobic-elementen formen wir unsere Problemzonen Bauch, Beine, Po, stärken die Muskulatur, unsere Fitness und dadurch unser Körperbewusstsein. Beim Dehnen lockern wir unsere trainierte Muskulatur. Zum Abschluss lassen wir die Stunde mit verschiedenen Entspannungsübungen ausklingen.

Silvia Ponte, Fitnesstrainerin

G 256 dienstags, 18.30 -19.30 Uhr

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Kursgebühr 38 €, 10 Termine

G 257 donnerstags, 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. Durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und die besondere Lebensweise über einen begrenzten Zeitraum, begleitet von Bewegung, Entspannung und seelischer Regeneration, bekommt der Körper Gelegenheit, sich von Altlasten zu befreien. „Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen sowohl leiblich, wie seelisch gesehen“ (Zitat).

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 75 €, 5 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, 09.00 – 10.00 Uhr - für Frauen 60plus

G 288 donnerstags, 09.00 – 10.00 Uhr

G 289 donnerstags, 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. Die kindgemäße Einführung in den Umgang mit dem Personal Computer und der Spaß beim Lernen stehen dabei im Mittelpunkt. 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. Sie können sich grundlegende Kenntnisse über die Struktur und Dienste des Internets, die Einrichtung eines E-Mail-Kontos und deren Verwaltung, die sichere Nutzung von Suchmaschinen und die Verwendung eines Chats aneignen. Ausgewählte Kinderseiten und deren Inhalte spielen dabei eine Rolle (Bsp.: www.schulkrempel.de). Außerdem werden auch Verknüpfungen zu Word und Paint hergestellt.

Raphael Stoll, Grundschullehrer,

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

42 €, 7 Termine, + 7 € Materialkosten

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. Bei lustigen Bewegungsspielen, Phantasie-Reisen und leichten Entspannungsübungen machen die Kinder Erfahrungen in der Gruppe, die ihnen auch helfen können, Ängste und Stress zu bewältigen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin,

Mittwoch, 08.02.2012, 14.30 – 15.30 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 31 €, 8 Termine, 42 € Kleingruppe

Kunst - Gestalten – Musik - Tanz

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. Diese kommunikativen Elemente führen zur Entspannung vom Alltag und Freude an der geistigen Leistung. Bridge beinhaltet alles was ein Kartenspiel haben muss: Teamplay, Spannung, Taktik und Turnierfähigkeit. Anders als Schach oder Go, eher Spiele für "Einzelgänger", wird Bridge in einer Gesellschaft gespielt.

Der Deutsche Bridge-Verband hat eine Animation (Film) in einer interaktiven Form gebaut, die in 2 Stunden mehr erklärt als die bisherigen 10 ersten Stunden. So können Sie ab dem zweiten Abend gleich mit dem Spiel einsteigen. In insgesamt 14 Kapiteln lernen Sie alles Wissenswerte über Bridge, angefangen von den Grundlagen bis hin zur richtigen Spieltechnik. Bridge hat so viele positive Eigenschaften, dass es z. B. in Frankreich in der Schule als pädagogisches Hilfsmittel eingeführt wurde. Die Bridge-Animation steht online unter 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. Aquarelle haben eine besondere Leuchtkraft bei gleichzeitiger Leichtigkeit des Ausdrucks, was von kaum einem anderen Medium erreicht werden kann. Am Anfang wird mit Farben und Wasser experimentiert. Auch einfache Formen werden aufgegriffen, die zu Kompositionen zusammengesetzt werden können. Material: großer Aquarellblock ca. 50 x 65 mind. 250 g/qm, 4 - 6 große Kunststoffpinsel (keine Borstenpinsel), Größe 4 - 36 nach eigener Wahl, 2 Wassergläser, Lappen, 1 Bleistift Stärke HB. Für den Anfang reichen Deckfarben (keine Plakatfarben oder Gouache) von guter Qualität. Ein Kasten mit 6 oder 12 Farben ist völlig ausreichend. Alles weitere Material im Kurs.

Brunhilde Mroszewski,

Montag, 27.02.2012, 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. Materialien können im Kurs günstig erworben werden.

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. Dafür sprechen folgende Gründe: Erstens hat sich das moderne E-Gitarrenspiel in vielen Bereichen von den herkömmlichen Spieltechniken der akustischen Gitarre entfernt (z. B. Anschlagtechnik bei verzerrtem Gitarrensound, Stimmung der Saiten, Akkorde), zweitens gibt es mittlerweile brauchbare Einsteiger-Sets (E-Gitarre, Verstärker und Zubehör) zu sehr günstigen Preisen; und drittens ist es viel motivierender, gleich mit einer E-Gitarre anzufangen. 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 donnerstags, 14.55 - 15.25 Uhr (1-3 Personen)

M 250 donnerstags, 15.30 - 16.00 Uhr (1-3 Personen)

M 251 donnerstags, 16.05 - 16.35 Uhr (1-3 Personen)

M 253 donnerstags, 18.05 - 18.35 Uhr (1-3 Personen)

M 254 donnerstags, 18.40 - 19.10 Uhr (1-3 Personen)

M 257 donnerstags, 20.55 - 21.40 Uhr (1-3 Personen)

Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 120 €, 10 Termine

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. Diesem Umstand begegnet das vorliegende Kursangebot mit folgenden Hilfestellungen bzw. Lösungsansätzen:

- a) Vereinfachte Griffmöglichkeiten von Akkorden
- b) Vereinfachung schneller Wechsel durch Ersatzakkorde
(keine vereinfachten – sondern in diesem Fall: andere Akkorde)
- c) Verbesserung der allgemeinen Grifftechnik durch gezielte Übungen
- d) Geeignete Schlagmuster bei schnellen Akkordwechseln

Michael Becker, donnerstags, 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 freitags, 20.30 - 21.30 Uhr

M 256 donnerstags, 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). Des Weiteren werden verschiedene Anschlagstechniken mit Variationen der Anschlagdynamik eingeführt (Dämpfen der Saiten, Betonung bestimmter Schläge). Die Teilnehmer lernen dadurch, ihre Gitarrenbegleitung variantenreicher zu gestalten und den Charakter eines Stückes durch die entsprechende Vortragsweise zu unterstreichen

Michael Becker, donnerstags, 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, dienstags, 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, dienstags, 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? Schneiden Sie Ihre Kleidung selbst! Hier können Sie als Anfänger oder Fortgeschrittener die Technik des Schneiderns erlernen oder perfektionieren und eigene Ideen umsetzen. Stoffe können günstig im Kurs erworben werden. Auch Änderungstechniken werden vermittelt. Bitte mitbringen: Koffernähmaschine.

Dagmar Palluch, Damenschneidergesellin

Montag, 27.02.2012, 18.30 - 21.30 Uhr, Annweiler, Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 55 €, 5 Termine, 87 € 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. In diesem Kurs erarbeiten Sie zunächst die Basisbewegungen und kreieren daraus eine schöne Choreographie. Jede Kursstunde wird mit gezielten Aufwärmübungen begonnen und mit einer Entspannungsphase beendet. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Tuch für die Hüfte

Alexandra Wienen, mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr, Rinthal, Bürgerhaus, Schulstraße, Kursgebühr 70 €, 10 Termine, 93 € 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.

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

Anmeldung und Information:

Volkshochschule Annweiler am Trifels, Messplatz 1

Telefon: 06346-301-217

Homepage: www.vhs-annweiler.de

Email: info@vhs-annweiler.de

Geschäftszeiten:

Montag von 8.30 - 12.00 Uhr + 14.00 - 17.30 Uhr,

Dienstag und Mittwoch von 8.30 - 12.00 Uhr,

Freitag von 8.30 - 12.30 Uhr, donnerstags ist die Geschäftsstelle geschlossen