

Amtliche Bekanntmachungen

der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels und der Ortsgemeinden Albersweiler, Annweiler am Trifels, Dernbach, Eußerthal, Gossersweiler-Stein, Münchweiler am Klingbach, Ramberg, Rinthal, Silz, Völkersweiler, Waldhambach, Waldrohrbach, Wernersberg

Verantwortlich für den Text: Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels. Telefon (0 63 46) 30 10

Verbandsgemeinde



Amtsblatt des Landkreises SÜW Nr. 49

vom 18.12.2015

Öffentliche Bekanntmachung

der Kreiswahlleiterin des Wahlkreises 49 – Südliche Weinstraße – für die Wahl zum

17. Landtag Rheinland-Pfalz am 13. März 2016

Gemäß § 3 Abs. 2 Landeswahlordnung (LWO) gebe ich bekannt, dass der Kreiswahlausschuss am Mittwoch, den 6. Januar 2016 um 17.00 Uhr im Sitzungssaal (Zimmer Nr. 201) der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, An der Kreuzmühle 2 in 76829 Landau i. d. Pfalz zu seiner ersten Sitzung zusammentritt.

Der Kreiswahlausschuss prüft die eingegangenen Wahlkreis-

vorschläge und entscheidet über deren Zulassung oder Zurückweisung (§ 42 Landeswahlgesetz, § 30 Landeswahlordnung).

Die Sitzung ist öffentlich; jedermann hat Zutritt.

Landau i. d. Pfalz,

17.12.2015

gez. Theresia Riedmaier

Landrätin und

zugleich

Kreiswahlleiterin

des Wahlkreises 49 –

Südliche Weinstraße -

Gegebenheiten sowie anhand vieler Beispiele genommen werden. So hat der Familienangehörige in der Regel als rechtlicher Betreuer Vorrang.

Roland Held, Leiter der Betreuungsbehörde, Dienstag, 12.04.2016, 19.00 Uhr, Annweiler, Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, Kostenbeitrag 3 €

P 201 Raus aus dem Hamsterrad

„Das weibliche Prinzip – Liebe, Vertrauen, Fülle“

Ein Vortrag mit Austausch, Begegnung und Bewegung, nicht nur für Frauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, kleines Kissen

Karin Sobiesinsky, Tanz- und Ausdruckstherapeutin/Quantentherapeutin

Samstag, 12.03.2016, 15.30-18.30 Uhr, Albersweiler, Seminarraum Physio Schneiders, Weinstraße 104, Kursgebühr 11 €, 1 Termin, 17 € Kleingruppenpreis

P 204 Gute Partnerschaft –

Beziehung glücklich leben

Glücklich sein im Umgang miteinander! Eine schöne Kunst. Sie ist lernbar, sie ist lebbar.

Elisabeth Doll, Heilerin, Donnerstag, 11.02.2016, 19.00-23.00 Uhr, Dernbach, Seminarhaus Leben, Am Berg 1, Kursgebühr 14 €, 1 Termin, 22 € Kleingruppenpreis

P 205 Fastenritual – Alles „Neu“ im Frühling

Wir essen immerfort, jeden Tag, geben dem Körper niemals Urlaub. So sammelt der Körper ständig viele tote Zellen an – sie werden zu einer Last. Nach einer kleinen Abschiedsschlemmerei (bitte jeder was „Leichtes“ mitbringen), begeben wir uns in ein Ritual in dem wir die Kraft für eine Fastenwoche aufbringen. Und da gemeinsames, begleitetes Fasten Freude in die Fastenzeit bringt, treffen wir uns nach gemeinsamer Verabredung (wenn gewünscht auch täglich) ohne Aufpreis.

Elisabeth Doll, Heilerin, Freitag, 18.03.2016, 19.00-22.00 Uhr, Dernbach, Seminarhaus Leben, Am Berg 1, Kursgebühr 11 €, 1 Termin, 17 € Kleingruppenpreis

P 206 Matrix – Seelenmuster ermitteln

Deine Matrix ist dein Erbgut und kann dir somit die Pforten zu deinem Unterbewusstsein, deinem Inneren führen. Dieser Zugang gibt Antworten auf die Frage nach dem „Wer bin ich?“

Elisabeth Doll, Heilerin, Montag, 18.04.2016, 19.00-21.00 Uhr, Dernbach, Seminarhaus Leben, Am Berg 1, Kursgebühr 8 €, 1 Termin, 12 € Kleingruppenpreis

P 207 Bewusster Umgang mit der Angst -

Gefühle wiederentdecken

Ängste untergraben unsere Kraft, unsere Ausstrahlung und unsere Gesundheit. Angst vermittelt uns das Gefühl ausgeliefert zu sein, sie lähmt uns, im schlimmsten Fall erstarren wir. Wir widmen uns dem „ersten Geheimnis der Freiheit“ zum Neumond! Wir nehmen auch eine praktische Anwendung mit, die uns hilft, uns aus unseren Ängsten zu befreien.

Elisabeth Doll, Heilerin, Montag, 20.06.2016, 19.00-21.00 Uhr, Dernbach, Seminarhaus Leben, Am Berg 1, Kursgebühr 8 €, 1 Termin, 12 € Kleingruppenpreis

Volkshochschule

Annweiler –

weil Sie mehr

Wissen wollen!



Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler

Tel.: 06346 - 301-217



Marita Bretz

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2016

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Führungen/Vorträge

A 201 Der Hartsteinbruch Albersweiler für Kinder und Jugendliche von 6 – 14 Jahren

Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer, Freitag, 13.05.2016, 14.30-18.00 Uhr, Albersweiler, Steinbruch, Parkplatz der BAG, Kursgebühr 3 € Kinder, 6 € Erwachsene als Begleiter.

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

A 202 Der Hartsteinbruch Albersweiler – Eine bildhafte Zeitreise in die Erdgeschichte

Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer, Samstag, 14.05.2016, 14.30-18.00 Uhr, Albersweiler, Steinbruch, Parkplatz der BAG, Kursgebühr 8 € Erwachsene, 4 € Jugendliche (12 bis 16 Jahre). Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

A 203 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung sowie Fragen zur rechtlichen Betreuung

Mit einer **Betreuungsverfügung** bestimmen Sie schon heute eine Vertrauensperson, die einmal im Bedarfsfall als rechtlicher Betreuer vom Gericht bestellt wird.

Jede **Patientenverfügung** ist in der aktuellen Lebens- und Behandlungssituation für die Beteiligten (Ärzte, Betreuer, Bevollmächtigte) jetzt verbindlich. Eine Patientenverfügung ist keineswegs vorgeschrieben. Die evtl. Ängste vor einer **rechtlichen Betreuung** können Ihnen durch die Schilderung von Verfahrensabläufen, der rechtlichen

Rufbereitschaft der Stadt- und Verbandsgemeindewerke Annweiler am Trifels

Meldungen an die nachstehenden Rufnummern bzw. in dringenden Fällen über den Polizeinotruf 110

Elektrizitätsversorgung	06346/3009-16	Gasversorgung	06341-289-192
Stadt Annweiler mit Stadtteilen und Ortsgemeinde Gossersweiler-Stein und Wernersberg		Stadt Annweiler und Stadtteil Queichhambach	
Wasserversorgung	06346-3009-17	Kläranlagen der Verbandsgemeindewerke	0173-3712068
Stadt und Verbandsgemeinde Annweiler		Die Stadt- und Verbandsgemeindewerke sind während der allgemeinen Öffnungszeiten erreichbar unter:	06346/3009-0

Arbeit-Beruf**C 262 EDV/Computer – Orientierung ohne Eile**

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

Sie möchten Computerkenntnisse erwerben und die Anwendung selbst in aller Ruhe ausprobieren. Dabei lernen sie in Ansätzen mit Texten und Tabellen umzugehen.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Donnerstag, 03.03.2016, 19.15-21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 89 €, 10 Termine, 141 € Kleingruppenpreis + evtl. 15 € Lehrbuch

C 263 Silver Surfer – auch im Alter sicher im Umgang mit PC und 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? Sie lernen die Funktionen, die Technik und den Nutzen des Internets kennen. Voraussetzung: Mindestkenntnisse über die Bedienung von Windowsfenstern mit der Maus.

Stefan Hoffmann, Montag, 15.02.2016, 19.15-21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 54 €, 6 Termine, 84 € Kleingruppenpreis

C 264 Sicherheit im Internet

Das Internet bietet neben dem immensen Nutzen auch Gefahren und Bedrohungen. Lernen Sie, wie Einstellungen im Betriebssystem, im Browser und in der Sicherheitssoftware zu Ihrem Schutz beitragen. Erfahren Sie den Nutzen von Updates, Virenschutz, Antispyware und der Firewall. Umgang mit Passwörtern und Sicherheit bei Emailverkehr, sowie der Schutz vor Trojanern und anderen Schädlingen werden immer wichtiger. Stefan Hoffmann, Samstag, 23.04.2016, 09.00-14.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 18 €, 1 Termin, 28 € Kleingruppenpreis

C 266 Excel Grund- und Aufbaukurs – Intensiv-Training

Voraussetzung: Kenntnisse von Windows

Stefan Hoffmann, Mittwoch, 24.02.2016, 19.15-21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 €, 8 Termine, 96 € Kleingruppenpreis + evtl. 15 € Lehrbuch

Bewerbungstraining für Jugendliche (Die Bewerbungsunterlagen)

Zielgruppe: Schüler der Klassen 8 – 12 in der Phase der Berufsorientierung.

Wie bewerbe ich mich richtig - die erste eigene Bewerbung zu erstellen fällt oft nicht leicht.

Welche Unterlagen gehören in eine Bewerbungsmappe? Wie gestalte ich das Anschreiben und den Lebenslauf? Was muss ich bei einer Onlinebewerbung beachten? Auf was achten Arbeitgeber ganz besonders? Alle diese Fragen werden im Workshop beantwortet und mit speziellen Übungen gefestigt. Jeder Teilnehmer erhält außerdem schriftliche Unterlagen zum Thema. Ein Bewerbungsmappencheck ist an diesem Tag möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Block und ggf. Bewerbungsunterlagen.

Rita Krämer, Ganzheitliches Coaching|Beruf(ungs)findung|Beratung

C 270 Samstag, 09.04.2016, 10.00-13.00 Uhr, Kursgebühr 10 €, 1 Termin, 15 € Kleingruppenpreis

C 271 Samstag, 25.06.2016, 10.00-13.00 Uhr, Kursgebühr 10 €, 1 Termin, 15 € Kleingruppenpreis.

Anweiler, Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1

Bewerbungstraining für Berufserfahrene und Wiedereinsteiger

Zielgruppe: Berufserfahrene, die nach längerer Zeit im Job eine neue Herausforderung suchen und Wiedereinsteiger, die sich in Sachen Bewerbung auf den aktuellen Stand bringen möchten. Im Workshop werden folgende Themen bearbeitet: Die Bewerbungsmappe (Aufbau, Inhalte), Papierbewerbung vs. Onlinebewerbung, Social Media, Analyse von Stellenanzeigen (Anforderungsprofil Unternehmen vs. eigenes Qualitätsprofil), Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch, Klärung offener Fragen, ggf. Bewerbungsmappencheck.

Rita Krämer, Ganzheitliches Coaching|Beruf(ungs)findung|Beratung

C 272 Freitag, 15.04.2016, 15.00-18.00 Uhr,

Kursgebühr 10 €, 1 Termin, 15 € Kleingruppenpreis

C 273 Samstag, 23.04.2016, 10.00-13.00 Uhr, Kursgebühr 10 €, 1 Termin, 15 € Kleingruppenpreis. Anweiler, Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1

C 274 Karriere-Navigator-Workshop für Jugendliche/ junge Erwachsene

Zielgruppe: Schüler im Alter von 16 – 20 Jahren

In diesem eintägigen Gruppenworkshop finden die Jugendlichen - anhand von schriftlichen Übungen - Interessen, Stärken, Schwächen, Wünsche und Motive heraus. Dabei gehen wir leicht und spielerisch vor und beziehen so das Gefühl und die „innere Stimme“ mit ein. Gearbeitet wird einzeln und in Gruppen. Das Gesamtbild zeigt dem Jugendlichen dann, welche berufliche Ausrichtung am besten zu ihm und seiner Persönlichkeit passt. Das erste Puzzleteil für den zukünftigen „Traumjob“ ist somit gelegt.

Rita Krämer, Samstag, 30.04.2016, 10.00-17.00 Uhr, Kursgebühr 22 €, 1 Termin, 35 € Kleingruppenpreis, Anweiler, Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1

C 275 Bewerbungstraining für Jugendliche (Das Vorstellungsgespräch)

Zielgruppe: Schüler der Klassen 8 – 12 in der Phase der Berufsorientierung.

Das Vorstellungsgespräch – ein sehr wichtiges Element im Bewerbungsprozess. Durch einen überzeugenden Auftritt kann man sich von anderen (Mit-)Bewerbern abheben. Aber: Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor? Was ziehe ich an? Wie verhalte ich mich? Was geht gar nicht? Welche Fragen kommen? Auf was achten Arbeitgeber ganz besonders? Alle diese Fragen werden in diesem Workshop beantwortet und mit speziellen Übungen gefestigt. Jeder Teilnehmer erhält außerdem schriftliche Unterlagen zum Thema.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Block
Rita Krämer, Samstag, 09.07.2016, 10.00-13.00 Uhr, Kursgebühr 10 €, 1 Termin, 15 € Kleingruppenpreis, Anweiler, Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1

F 285 Erstellen eines Fotobuches

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. Jeder Teilnehmer erhält per Email eine ausführliche Anleitung mit Text und Bild für das Gestalten zuhause.

Bitte mitbringen: Bilder auf USB-Stick.
Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Dienstag, 12.04.2016, 19.15-21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 38 €, 3 Termine, 46 € Kleingruppenpreis

Sprachen

Alle Sprachkurse finden statt in der Berufsbildenden Schule Anweiler, Herrenteich 12

Termine	10	12	15
€ ab 12 Teilnehmenden und mehr	38,00	46,00	58,00
€ bei 8 – 11 Teilnehmenden	52,00	63,00	78,00
€ bei 7 Teilnehmenden	61,00	72,00	90,00
€ bei 6 Teilnehmenden	70,00	84,00	105,00
€ bei 5 Teilnehmenden	83,00	99,00	123,00

S 219 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die deutsche Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Anhand von alltäglichen Gesprächssituationen und kurzen Texten versuchen wir uns langsam Grammatik und Wortschatz des Deutschen zu erschließen.

Hedwig Ullemeyer, Termin auf Anfrage (ab Februar 2016), 10 Termine, Anweiler

S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A1-A2)

Lehrbuch: Network Now, Klett-Langenscheidt
Michelle Kremmelbein, Montag, 22.02.2016,

17.30–19.00 Uhr, 10 Termine

Englisch für leicht Fortgeschrittene (B1)

Lehrbuch: Network Now, Klett-Langenscheidt
Michelle Kremmelbein

S 222 Montag, 11.01.2016, 19.00–20.30 Uhr, 9 Termine

S 223 Montag, 04.04.2016, 19.00–20.30 Uhr, 12 Termine

S 224 English for Advanced (C1)

Lehrbuch: Straight Forward/Advanced, Cornelsen & Oxford
Michelle Kremmelbein, Mittwoch, 17.02.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Französisch Konversation (C1-C2)

Wir freuen uns auf neue Mitstreiter. Einstieg ist jederzeit möglich.

Geneviève Schneiders

S 230 Montag, 11.01.2016, 18.15-19.45 Uhr, 9 Termine

S 231 Montag, 04.04.2016, 18.15-19.45 Uhr, 12 Termine

Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrbuch: On y va (A2), Lektion 8, Hueber Verlag
Laurence Wendland

S 232 Mittwoch, 13.01.2016, 17.30-19.00 Uhr, 10 Termine

S 233 Mittwoch, 06.04.2016, 17.30-19.00 Uhr, 12 Termine

Französisch für leicht Fortgeschrittene (A1)

Lehrbuch: On y va, (A1), Hueber Verlag
Laurence Wendland

S 234 Donnerstag, 14.01.2016, 17.30-19.00 Uhr, 10 Termine

S 235 Donnerstag, 07.04.2016, 17.30-19.00 Uhr, 12 Termine

S 236 Französisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Anhand von alltäglichen Gesprächssituationen und kurzen Texten versuchen wir uns langsam Grammatik und Wortschatz des Französischen zu erschließen.

Lehrbuch: On y va (A1), Hueber-Verlag.

Juliane Keusch, Dienstag, 23.02.2016, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Espresso 1, Lektion 6
Birgit Strehlitz-Runck

S 240 Montag, 11.01.2016, 16.30-18.00 Uhr, 12 Termine

S 241 Montag, 04.04.2016, 16.30-18.00 Uhr, 12 Termine

Italienisch für Fortgeschrittene (C1)

Lehrbuch: Allegro 2/3
Birgit Strehlitz-Runck

S 242 Montag, 11.01.2016, 18.15-19.45 Uhr, 9 Termine

S 243 Montag, 04.04.2016, 18.15-19.45 Uhr, 12 Termine

Italienisch Konversation (C2)

Birgit Strehlitz-Runck

S 244 Dienstag, 12.01.2016, 19.30-21.00 Uhr, 9 Termine

S 245 Dienstag, 05.04.2016, 19.30-21.00 Uhr, 12 Termine

Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Lehrbuch: Espresso, Hueber Verlag
Birgit Strehlitz-Runck

S 246 Mittwoch, 13.01.2016, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine

S 247 Mittwoch, 06.04.2016, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine

Spanisch**mit Vorkenntnissen (A2)**

Lehrbuch: eñe A2, Der Spanischkurs, Hueber Verlag
Lucia Yong de Siebeneicher

S 250 Mittwoch, 03.02.2016, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine

S 251 Mittwoch, 11.05.2016, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine

Spanisch**mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Lehrbuch: eñe A1, Der Spanischkurs, Hueber Verlag
Lucia Yong de Siebeneicher

S 252 Mittwoch, 03.02.2016, 19.30–21.00 Uhr, 12 Termine

S 253 Mittwoch, 11.05.2016, 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrbuch: eñe A2, Der Spanischkurs, Hueber Verlag, Lektion 6 Jimena Ruiz

S 254 Donnerstag, 14.01.2016, 20.00-21.30 Uhr, 7 Termine

S 255 Donnerstag, 07.04.2016, 20.00-21.30 Uhr, 12 Termine

Gesundheit**G 200 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. 14-tägig werden das Gewicht, der Körperfettgehalt, das Viszeralfett, der Wasserhaushalt und die Muskelmasse ermittelt. Der Kurs umfasst eine Einführungsveranstaltung, anschließend 16 Einheiten in 8 Wochen (1 Termine/Woche Theorie immer mittwochs, 1 Termine/Woche Training), Trainingstermine frei wählbar.

Michaela Sieg, Ernährungstrainerin,
Heinz Sieg, Diplom-Sportwissenschaftler,
Mittwoch, 24.02.2016 bis 20.04.2016, 18.30-20.00 Uhr,
Annweiler, Gesundheitsstudio „die wirbelsäule“,
Hauptstraße 60, Kursgebühr 93 €, 18 Unterrichtsstunden/
8 Zeitstunden, 17 Termine + 49,90 € Ernährungsanalyse,
123 € Kleingruppenpreis

G 201 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

Donnerstag, 18.02.2016, 18.30-20.30 Uhr

Donnerstag, 25.02.2016, 18.30-20.30 Uhr

Samstag, 27.02.2016, 09.30-11.30 Uhr

Montag, 29.02.2016, 18.30-20.30 Uhr

Donnerstag, 03.03.2016, 18.30-20.30 Uhr

Annweiler, Gesundheitsstudio „die wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 47 €, Termine,

62 € Kleingruppenpreis + 10 € Unkostenbeitrag

G 202 Stoffwechselkur

Sie suchen schon lange ein Ernährungs- und Sportkonzept, das Ihnen die Pfunde purzeln lässt, effektiv und gleichzeitig gesund ist und auch noch Spaß macht? Mit unserer Stoffwechselkur, verbunden mit leichtem Kraft- und Ausdauertraining werden Sie schnell Erfolge erzielen und sich bald wieder gesund und wohl fühlen. Ein einfacher Ernährungsplan, viel Bewegung und individuelle Betreuung sind die Säulen dieses Konzepts. Wenn Sie Lust haben mal etwas Neues auszuprobieren sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Michaela Sieg, Ernährungstrainerin,

Heinz Sieg, Diplom-Sportwissenschaftler,

Mittwoch, 11.05.2016-04.07.2015, 18.30-20.00 Uhr. Der Kurs umfasst eine Einführungsveranstaltung, anschließend 16 Einheiten in 8 Wochen (1Termin/Woche Theorie immer mittwochs, 1 Termin/Woche Training), Trainingstermin frei wählbar. Annweiler, Gesundheitsstudio „die wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 93 €, 18 Unterrichtsstunden/ 8 Zeitstunden, 17 Termine, 123 € Kleingruppenpreis + 25 € Unkostenbeitrag

G 205 Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lütznier

Entgiften – Abnehmen – Bewegen – Neubeginn. Dieser Kurs umfasst eine fachkundige Fastenleitung verbunden mit hochwertiger Bio-Fastenverpflegung. Informationen zu fastenunterstützende Maßnahmen sowie zu den Fasten- und Auftagtagen sind selbstverständlich. Des Weiteren werden Ernährungstipps (vollwertig - vegetarisch - basisch) gegeben. Nordic-Walking, auf die Fastenwoche abgestimmt unter fachkundiger Anleitung, inklusive. Sinnvoll wäre es, in dieser Woche viel Zeit für sich selbst einzuplanen, um ein reibungsloses und nachhaltiges Fasten zu gewährleisten. 14 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie detaillierte Angaben zur Vorbereitung Ihrerseits und zum Ablauf der Fastenwoche.

Susanne Schweinsberg, Fastenleiterin (BV-FE),

Freitag, 04.03.2016-11.03.2016, außer Mittwoch.

Uhrzeit 16.30-17.00 Uhr / 19.30-20.00 Uhr. (Die Uhrzeit wird mit der Fastengruppe abgestimmt. Wernersberg, Schulstraße, Kursgebühr 129 €, 9 Termine. Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen)

G 208 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und ein Weg zur Schulung von Achtsamkeit. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, warme und bequeme Kleidung

Diana Heft, Trainerin für Entspannung/Stressbewältigung und Allgemeiner Breitensport, Dienstag, 05.04.2016, 18.30-20.00 Uhr, Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 46 €, 7 Termine, 62 € Kleingruppenpreis

G 210 Einstieg in Yoga –**Workshop in Ramberg**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Yoga kennenlernen wollen. Yoga fördert körperliche Beweglichkeit und geistige Entspannung. Sie erlernen die Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken des Yoga kennen. Der Workshop eignet sich auch gut als Vorbereitung zum Einstieg in laufende Kurse. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung
Susanne Hanke, Yogalehrerin, Montag, 15.02.2016, 18.15-19.45 Uhr, Kursgebühr 19 €, 4 Termine, 30 € Kleingruppenpreis

Yoga am Abend - dem Alltag eine Pause gönnen

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

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

G 212 Montag, 15.02.2016, 18.15-19.45 Uhr

G 213 Montag, 15.02.2016, 20.00-21.30 Uhr
Kursgebühr 71 €, 10 Termine, 95 € Kleingruppenpreis

G 214 Montag, 09.05.2016, 18.15-19.45 Uhr

G 215 Montag, 09.05.2016, 20.00-21.30 Uhr
Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal,
Landauer Straße 1, Kursgebühr 62 €, 10 Termine,
82 € Kleingruppenpreis

G 216 Donnerstag, 16.02.2016, 18.15-19.45 Uhr

G 217 Donnerstag, 16.02.2016, 20.00-21.30 Uhr
Kursgebühr 68 €, 10 Termine, 90 € Kleingruppenpreis

G 218 Donnerstag, 19.05.2016, 18.15-19.45 Uhr

G 219 Donnerstag, 19.05.2016, 20.00-21.30 Uhr
Annweiler, Gesundheitsstudio „die wirbelsäule“,
Hauptstraße 60, Kursgebühr 54 €, 8 Termine,
72 € Kleingruppenpreis

Yoga atmet – bewegt – beruhigt – Yoga in Ramberg

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 220 Montag, 11.01.2016, 20.00-21.30 Uhr,
Kursgebühr 47 €, 10 Termine, 63 € Kleingruppenpreis

G 221 Montag, 18.04.2016, 20.00-21.30 Uhr, Ramberg,
Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A,
Kursgebühr 52 €, 11 Termine, 96 € Kleingruppenpreis

Yoga atmet – bewegt – beruhigt – Yoga in Albersweiler

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 222 Mittwoch, 13.01.2016, 20.00-21.30 Uhr,
Kursgebühr 64 €, 10 Termine, 85 € Kleingruppenpreis

G 223 Mittwoch, 06.04.,2016, 20.00-21.30 Uhr, Albersweiler, Seminarraum Physio Schneiders, Weinstraße 104,
Kursgebühr 76 €, 12 Termine, 101 € Kleingruppenpreis

Yoga am Vormittag

Heike Heinz, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

G 224 Mittwoch, 13.01.2016, 09.30-11.00 Uhr,
Kursgebühr 46 €, 10 Termine

G 225 Mittwoch, 06.04.2016, 09.30-11.00 Uhr,
Kursgebühr 84 €, 15 Termine, Annweiler,
Veranstaltungsraum der VR Bank, Messplatz 16

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. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken

Ursula Schaefer, Physiotherapeutin

G 230 Donnerstag, 04.02.2016, 19.15-20.15 Uhr

G 231 Donnerstag, 17.03.2016, 19.15-20.15 Uhr

G 232 Donnerstag, 28.04.2016, 19.15-20.15 Uhr

G 233 Donnerstag, 23.06.2016, 19.15-20.15 Uhr
Annweiler, Energie-Oase, Friedensstraße 11,
Kursgebühr 10 €, 1 Termin

G 244 Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Bitte mitbringen: Isomatte
Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin
Mittwoch, 06.04.2016, 19.00-20.00 Uhr, Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1, Kursgebühr 56 €, 15 Termine, 74 € Kleingruppenpreis

G 250 Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

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

Eva Dahl, Physiotherapeutin

Montag, 18.01.2015, 09.30-10.30 Uhr, Annweiler,
Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse, Kursgebühr 79 €, 15 Termine, 105 € Kleingruppenpreis

Ich beweg mich – Pilates -**Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge**

Pilates ist für jedes Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

G 252 Montag, 11.01.2016, 17.15-18.15 Uhr

G 253 Montag, 11.01.2016, 18.30-19.30 Uhr
Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse,
Kursgebühr 40 €, 9 Termine, 53 € Kleingruppenpreis

G 254 Montag, 04.04.2016, 17.15-18.15 Uhr

G 255 Montag, 04.04.2016, 18.30-19.30 Uhr
Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse,
Kursgebühr 62 €, 14 Termine, 82 € Kleingruppenpreis

Pilates für einen gesunden Rücken

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

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 256 Montag, 04.01.2016, 18.00-19.00 Uhr,
Kursgebühr 38 €, 10 Termine, 50 € Kleingruppenpreis

G 257 Montag, 11.04.2016, 18.00-19.00 Uhr, Kursgebühr 38 €, 10 Termine, 54 € Kleingruppenpreis, Silz, Bürgerhaus

Qi Gong - 18 Bewegungen

Qi Gong, ein ganzheitliches Gesundheitsmodell aus der traditionellen chinesischen Medizin, hält für alle Menschen, unabhängig von Alter und Konstitution die Möglichkeit bereit, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit entscheidend zu verbessern und Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen.

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

G 258 Donnerstag, 14.01.2016, 17.30-18.30 Uhr

G 259 Donnerstag, 14.01.2016, 19.30-20.30 Uhr
Kursgebühr 44 €, 10 Termine, 59 € Kleingruppe

G 260 Donnerstag, 07.04.2016, 17.30-18.30 Uhr

G 261 Donnerstag, 07.04.2016, 19.30-20.30 Uhr
Kursgebühr 49 €, 11 Termine, 64 € Kleingruppe,
Annweiler, DRK-Haus, Südring 52

Drums Alive®

Durch die Inhalte von kreuzkoordinativen Bewegungen werden Gedächtnis und Gehirnleistung gefördert. Es ist ein super Ausdauertraining, welches mit hohem Kalorienverbrauch das Herzkreislaufsystem fördert und trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Unter www.drumsalive.de gibt es weitere gute Informationen

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin
G 262 Montag, 04.01.2016, 19.00-20.00 Uhr, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße, Kursgebühr 38 €, 10 Termine, 50 € Kleingruppenpreis

G 263 Montag, 04.04.2016, 19.00-20.00 Uhr, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße, Kursgebühr 38 €, 10 Termine, 50 € Kleingruppenpreis

Bodyforming

Eine gezielte Ganzkörpergymnastik die an den Problemzonen ansetzt.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 264 Donnerstag, 07.01.2016, 19.30-20.30 Uhr, Kursgebühr 38 €, 10 Termine, 50 € Kleingruppenpreis

G 265 Donnerstag, 07.04.2016, 19.30-20.30 Uhr, Kursgebühr 38 €, 10 Termine, 50 € Kleingruppenpreis, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

Piloxing® - Mix aus Pilates, Boxen und Tanzen

Piloxing® ist ein schweißtreibendes Intervall-Training, das Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer fördert. Es kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Bei diesem Workout wechseln die Phasen mit eingebauten Tanzeinlagen ab. Die Musik, meist Hits aus den Charts, sorgt für gute Stimmung und hilft beim Durchhalten. Beim Piloxing® können auch spezielle Handschuhe zum Einsatz kommen, die den Muskelaufbaueffekt für den Oberkörper verstärken. Wer regelmäßig Piloxing® betreibt, wird so gut wie alle Muskeln stärken – von Bauch, Beine, Po bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur. Der Kalorienverbrauch pro Stunde liegt bei rund 600. Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

Marco Nerding, Piloxing Instruktor

G 266 Dienstag, 12.01.2016, 18.00-19.00 Uhr

G 267 Dienstag, 12.01.2016, 19.15-20.15 Uhr, Kursgebühr 45 €, 9 Termine, 60 € Kleingruppenpreis

G 268 Dienstag, 05.04.2016, 18.00-19.00 Uhr

G 269 Dienstag, 05.04.2016, 19.15-20.15 Uhr, Kursgebühr 58 €, 12 Termine, 77 € Kleingruppenpreis, Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal, Landauer Str. 1

G 270 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungen und Mädchen von 8 – 12 Jahren

Da es in der heutigen Zeit immer wieder zu Konfliktsituationen kommt ist umso wichtig, richtig zu reagieren und sich behaupten zu können. Trainingsschwerpunkte sind: Stimm- und Distanztraining, Schutzhaltung, Abwehrtechniken, Techniktraining, Verhaltensschulung. Bitte bequeme Sportkleidung und Trainingsschuhe tragen.

Yvonne Hartmann, Trainerin Selbstverteidigung, Freitag, 01.04.2016, 16.30-18.30 Uhr, Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal, Landauer Straße 1, Kursgebühren 52 €, 5 Termine, 69 € Kleingruppenpreis

G 271 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Bitte Sie bequeme Sportkleidung und Trainingsschuhe tragen.

Yvonne Hartmann, Trainerin Selbstverteidigung, Freitag, 01.04.2016, 18.45-20.45 Uhr, Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal, Landauer Straße 1, Kursgebühr 52 €, 5 Termine, 69 € Kleingruppenpreis

G 272 Gesundes Walken für Teilnehmer ab 60+(++)

Diese Bewegungsart ist vor allem für Ausdauer, Kraftentwicklung, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit zu empfehlen. Dr. Meike Köster-Töpfer, Heilpraktikerin, Mittwoch, 13.01.2016, 9.30-11.00 Uhr, Annweiler, Kursgebühr 57 €, 12 Termine, 89 € Kleingruppenpreis

H 210 Kochen für Männer! – Tipps und Kniffe vom Profi

Von der Kartoffel bis zum fertigen Braten. Hier lernt „Mann“ wie Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch mit leckeren Soßen vorbereitet und einfache aber köstliche Gerichte zubereitet werden. Bitte mitbringen: Schneidebrett, scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für Reste, Getränk.

Tom Lavo, Koch, Dienstag, 01.03.2016, 18.30-22.00 Uhr,

Kursgebühr 38 €, + 12 € Lebensmittelumlage, 3 Termine, 51 € Kleingruppenpreis

H 211 Mit wenig Geld vernünftig kochen, geht das überhaupt?

Viele kennen das Problem, es ist Mitte des Monats und die Haushaltskasse ist fast leer. Trotzdem muss jeden Tag etwas Vernünftiges auf den Tisch. Wie soll das gehen? An diesem Abend zeigen wir Ihnen wie das geht. Ein Vortrag mit Verkostung

Tom Lavo, Koch, Dienstag, 19.04.2016, 20.00-21.30 Uhr, Kursgebühr 7 €, + 12 € Lebensmittelumlage, 1 Termin, 11 € Kleingruppenpreis

H 212 Trüffel und Pralinés selbstgemacht

Selbstgemachte Trüffel und Pralinés sind eine Besonderheit, da wird Ihr Osterhase staunen. Nach diesem Kurs werden Sie die sahnigen Köstlichkeiten - mit und ohne Alkohol - leicht in Ihrer eigenen Küche zubereiten können. Lernen Sie mehr über den Umgang mit Schokolade und der Verarbeitung dieser zart schmelzenden Verführung. Jeder Teilnehmer wird viel Gelegenheit zum Üben haben und die Rezepte sowie eine Menge Trüffel und Pralinés mit nach Hause nehmen. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie damit sich und Ihre Familie verwöhnen oder liebe Menschen beschenken.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, geruchsneutrales Schneidebrett, Geschirrhandtücher, Spültuch, Spülmittel, Behälter für Pralinés und einen Teigschaber. Wer hat, bringt bitte eine mittelgroße Metallschüssel und einen passenden Topf für ein Wasserbad mit.

Tanja Plickert, Diplom-Oecotrophologin (FH), Montag, 07.03.2016, 18.00-22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 14 €, + 11 € Lebensmittelumlage, 1 Termin, 19 € Kleingruppenpreis

H 213 Brunch-Ideen

Beginnen Sie den Sonntag oder einen Feiertag mal ganz ungewohnt mit einem gemütlichen Brunch und laden Sie Familie und Freunde dazu ein. Brunch ist die genussvolle Verbindung von Morgenstund und Mittagessen und liegt voll im Trend. Wir bereiten verschiedene Brotaufstriche, backen verschiedene Brote oder Brötchen, bereiten Smoothies, ein delikates Süppchen und eine herzhaft Quiche sowie weitere Köstlichkeiten. Sicher sind viele Ideen dabei, auch Ihr Frühstück aufzupeppen. Bitte mitbringen: Schürze und einige Behälter für Kostproben.

Silvia Leiner, Donnerstag, 25.02.2016, 18.30-22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 € + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin, 21 € Kleingruppenpreis

H 214 Tartes, Quiches, Strudel – süß und pikant

Ideal für Gäste zum Kaffee, Tee oder zum Wein, tagsüber oder am Abend. Wir bereiten gemeinsam verschiedene Variationen mit verschiedenen Füllungen zu. Nebenbei erfahren Sie praktische Tipps rund ums Kochen und Backen.

Bitte mitbringen: Schürze und einige Behälter für Kostproben. Silvia Leiner, Mittwoch, 13.04.2016, 18.30-22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin, 21 € Kleingruppenpreis

H 215 Lust auf Schokolade von zartbitter bis süß

Schokolade, warum sie unentbehrlich ist für gute Laune, Gesundheit, Glück - kurz sie ist für die süßen Seiten des Lebens absolut wichtig. Sie kommt in den Teig, in den Guss und als Verzierung obenauf. Einem richtig schönen Schokoladenkuchen kann keiner widerstehen. An diesem Abend dreht sich alles um die Schokolade.

Bitte mitbringen: Schürze und einige Behälter für Kostproben Silvia Leiner, Mittwoch, 20.04.2016, 18.30-22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin, 21 € Kleingruppenpreis

H 216 Macarons – das kleine, leichte Trendgebäck aus Frankreich

In Frankreich kennt man Macarons seit dem 16. Jahrhundert. Macarons sind keine Kekse, aber auch keine Petit Fours - sie sind etwas Einzigartiges! Tauchen Sie ein in die Geheimnisse

der Macarons und erlernen Sie die Herstellung der bunten Masse und der phantasievollen Füllungen. Neben Klassikern werden wir auch einige ungewöhnliche Kreationen in diesem Kurs herstellen. Von jeder Kreation nehmen Sie Kostproben mit. Da die Macarons ausschließlich aus Eiweiß hergestellt werden, bereiten wir aus dem Eigelb noch einen sahnigen Eierlikör. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter sowie ein Glas für Kostproben.

Silvia Leiner, Mittwoch, 01.06.2016, 18.30-22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 € + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin, 21 € Kleingruppenpreis

Junge vhs

G 227 Yoga für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Reizüberflutung, Bewegungsmangel, schädliche Umwelteinflüsse, Schulstress und Zukunftsängste belasten viele Jugendliche. Yoga schon in jungen Jahren zu beginnen ist eine besondere Chance, um zu einem bewussten und verantwortungsvollen Menschen heranzureifen.

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

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y., Mittwoch, 24.02.2016, 16.00-17.30 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 63 €, 10 Termine, 84 € Kleingruppenpreis

Kultur und Gestalten - Musik

K 221 Acryl-Malerei mit und ohne Struktureffekte – freies Malen mit Acrylfarben

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. Leinwände sind mitzubringen, Farben und Pinsel können im Kurs erworben werden. Annemarie Wüst
 Mittwoch, 03.02.2016, 19.00-22.00 Uhr
 Mittwoch, 10.02.2016, 19.00-22.00 Uhr
 Mittwoch, 17.02.2016, 19.00-22.00 Uhr
 Mittwoch, 24.02.2016, 19.00-22.00 Uhr, Annweiler, Burgenring 73, Kursgebühr 57 €, 4 Termine (maximal 6 Teilnehmer)

Der Musikunterricht und die Gitarrenkurse finden in der Berufsbildenden Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 76855 Annweiler, statt. Für weitere detaillierte Auskünfte wenden Sie sich bitte vormittags an unsere Geschäftsstelle

M 230 Musikunterricht in Tasten- und Blechblasinstrumenten für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtet werden die Instrumente Trompete, Posaune, Tenorhorn, Bariton, Tuba, Waldhorn und Keyboard mit 61 Tasten, in Rock, Pop, Jazz, Improvisation, Musiktheorie und Kirchenlieder im modernen Stil. Das Unterrichtsangebot zum Erlernen eines Blechblas- oder Tasteninstrumentes richtet sich an Kinder (ab der 2. Klasse), Jugendliche und Erwachsene für Anfänger und Fortgeschrittene.

Karl Graef, Diplom-Musiklehrer, Termine ab März 2016, nachmittags. Einzelunterricht für Anfänger dauert 30 Minuten, Einzelunterricht für Fortgeschrittene dauert 45 Minuten. Unterricht für Kinder ab der 2. Klasse. Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum.

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 Kleingruppenpreis (bis zu 3 Personen) oder als Einzelunterricht erteilt werden.

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

M 240 Dienstag,	12.01.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 241 Dienstag,	26.04.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 252 Mittwoch,	13.01.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 253 Mittwoch,	20.04.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 258 Mittwoch,	13.01.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 259 Mittwoch,	20.04.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 266 Donnerstag,	14.01.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 267 Donnerstag,	07.04.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 278 Donnerstag,	14.01.2016,	Uhrzeit auf Anfrage
M 279 Donnerstag,	07.04.2016,	Uhrzeit auf Anfrage

Kursgebühr 158 €, 12 Termine

Gitarre: Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen – „Die ersten Barréakkorde“

Unterrichtsinhalte: Erlernen von Ersatzakkorden, mit denen Barrégriffe zunächst umgangen werden können. Übungen zur Entlastung der Hand durch eine verbesserte Körperhaltung. Einführung der Barréakkorde in optimalen Bereichen des Griffbretts. Erlernen von Liedern mit Barréakkorden, in denen diese zunächst durch Ersatzakkorde ersetzt werden können, um erst nach und nach mit fortschreitendem Lernerfolg den Wechsel zur Barrétechnik einzuleiten.
Michael Becker

M 258 Dienstag, 12.01.2016, 19.00-20.00 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine
M 259 Dienstag, 26.04.2016, 19.00-20.00 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine

Gitarre für Fortgeschrittene

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen
Michael Becker

M 250 Dienstag, 12.01.2016, 20.20-21.20 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine
M 251 Dienstag, 26.04.2016, 20.20-21.20 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine

Gitarre für Anfänger – Gruppenunterricht -

Michael Becker

M 260 Mittwoch, 13.01.2016, 18.35-19.20 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine
M 261 Mittwoch, 20.04.2016, 18.35-19.20 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine

Rolf Zuckowski, Detlef Jöker & Co: Kinderlieder mit der Gitarre begleiten

Moderne Kinderlieder erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, stellen oft aber zu hohe Anforderungen an den Gitarre spielenden Erzieher, bzw. die Gitarre spielende Erzieherin. Vor allem die im Vergleich zu traditionellen Kinderliedern deutliche erhöhte Anzahl von Akkordwechseln macht das Singen mit Gitarrenbegleitung meist unmöglich.

In diesem Kurs werden einige der beliebtesten Kinderlieder deshalb in etwas vereinfachter Form vorgestellt (weniger Akkordwechsel/leichtere Tonart). Außerdem lernen die Teilnehmer/Innen die jeweils geeigneten Schlag- oder Zupfmuster kennen.

Michael Becker

M 264 Mittwoch, 13.01.2016, 20.30-21.30 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine
M 265 Mittwoch, 20.04.2016, 20.30-21.30 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine

Gitarre für Fortgeschrittene

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Michael Becker

M 280 Donnerstag, 14.01.2016, 19.50-20.50 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine
M 281 Donnerstag, 07.04.2016, 19.50-20.50 Uhr, Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer, 12 Termine

M 284 Akkordeon-Unterricht

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde, Dienstag, 12.01.2016, 19.00-19.45 Uhr, Kursgebühr 52 € (ab 6 Teilnehmer), 15 Termine, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20, keine Entgeltmäßigung

M 285 Akkordeonorchester

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

Walter Halde, Dienstag, 12.01.2016, 20.00-21.30 Uhr, Entgeltfrei, 15 Termine, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20

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

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, Kleingruppen mindestens 6 Personen. Alle Vorträge und Kurse können bei entsprechender Teilnehmerzahl in Annweiler oder in den Gemeinden stattfinden. Bitte melden Sie sich für die Kurse rechtzeitig an. 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-suew.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

Prunksitzungen

„Auf der Alm, da gibt´s koa Sünd“

Gräfenhausen. Unter dem Motto „Auf der Alm, da gibt´s koa Sünd“ wird so manche Rakete am 16. und 30. Januar im Gräfenhausener Sporthaus gestartet. Jeweils ab 19.33 Uhr beginnt die närrische Unterhaltung.

Vorverkauf ab 2. Januar unter Telefon 0174/1605726. (ps)



Faschingshochburg Gräfenhausen. FOTO: PS

Naturfreunde feiern

Annweiler. Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Die Naturfreunde wollen den Wechsel gebührend feiern und laden ein zur Silvesterparty am 31. Dezember im Panoramasaal des Naturfreundehauses. Es wird wieder wie im letzten Jahr Feuerbraten mit Salaten, welchen die Damen zubereiten werden, geben. Selbstbedienung ist angesagt.

Es ist auch ein Augenschmaus das Silvesterfeuerwerk zu beobachten.

Der sehr gute Blick auf die Stadt ist gerade an diesem Abend spektakulär. Mutige können sich bei Karaoke beweisen. Natürlich wird auch getanzt.

Bitte kurz anrufen unter 0175 2931832 oder 06346 8198. (ps)

Feuerwerkparty

Annweiler. An Silvester, 31. Dezember 2015, lädt der PWV Annweiler zu einer Nachtwanderung zur Klettererhütte ein. Treffpunkt ist um 18 Uhr an der alten Konzertmuschel beim Parkplatz am Kurpark.

Die Wanderstrecke führt durch den Park, vorbei am Trifelsgymnasium zur Klettererhütte. Dort ist ab 19 Uhr der gemütliche Jahresausklang geplant.

Die Hüttenwirtin bietet für Gourmets ein Silvestermenü an. Um 23 Uhr beginnt der Aufstieg zum Rehberggipfel. Bitte Taschen- oder Stirnlampen nicht vergessen. Wanderführer sind Christel und Karl Glaser Info: 06346/8239. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. (ps)

Wühlmaus-Info

Gossersweiler-Stein. Der Vorstand des Obst- und Gartenbauvereins bedankt sich recht herzlich bei allen Mitgliedern, die den Verein im zurückliegenden Jahr tatkräftig unterstützt haben und wünscht allen Mitgliedern und Freunden alles Gute für das kommende Jahr 2016.

Der OGV lädt alle Mitglieder zur ersten Versammlung 2016 ein.

Diese findet am Mittwoch, 10. Februar, um 19 Uhr im Pfarrheim in Gossersweiler mit folgender Tagesordnung statt:

Jahresbericht und Kassenbericht 2015; Entlastung des Vorstandes; Veranstaltungen in 2016, insbesondere die Obstanahme; Verschiedenes, Wünsche und Anträge.

Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

Für Wünsche und Anträge, sowie weitere Fragen steht Gerhard Reither unter der Telefonnummer 06346-6165) zur Verfügung. (ps)

Neujahrsempfang

Albersweiler. Der MGV lädt zum Neujahrsempfang am Sonntag, 3. Januar, in den Übungsraum in der alten Schule im Siebenmorgen. Beginn ist um 15 Uhr. Alle sind herzlich willkommen. Chorprobenbeginn ist am Dienstag, 5. Januar, um 19 Uhr. (ps)

Sternsingeraktion

Waldhambach. Unter dem Motto „Segen bringen, Segen sein – Respekt für dich, für mich, für Andere“ läuft die diesjährige Sternsingeraktion am Freitag, 8. Januar ab 10 Uhr in Waldhambach und Waldrohrbach. (ps)

AWO-Stammtisch

Annweiler. Der AWO-Stammtisch im Monat Januar muss leider ausfallen. Der nächste Stammtisch findet planmäßig am Freitag, 12. Februar, um 15 Uhr, im Naturfreundehaus statt. (ps)

Ende des amtlichen Teils