

Amtliche Bekanntmachungen

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

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

Verbandsgemeinde



Amtsblatt
des Landkreises
Südliche Weinstraße
Nr. 8 vom 15.02.2018

Öffentliche Bekanntmachung

über die Sitzung des
Seniorenbeirates
des Landkreises
Südliche Weinstraße
in der Wahlperiode 2014/2019
am 27.02.2018
- Bekanntmachung vom
15.02.2018 -

Am Dienstag, den 27.02.2018,
14:00 Uhr, findet im **Sitzungs-
saal (Raum 201) der Kreisverwal-
tung Südliche Weinstraße, An der
Kreuzmühle 2, 76829 Landau**, die
Sitzung des Seniorenbeirates des
Landkreises Südliche Weinstraße
in der Wahlperiode 2014/2019,
statt.

Die Tagesordnung sieht folgende
Beratungsgegenstände vor:
1 Klausurtagung 08.02.2018 -
Betrachtung im Nachgang, Fazit,
weitere Vorgehensweise
2 Sitzung Seniorenbeirat
3 Informationen
3.1. Deutscher Seniorentag im
Mai 2018 in Dortmund
3.2 30 Jahre Seniorenbeirat SÜW

Öffentliche Bekanntmachung

über die Sitzung des
Kreisrechtsausschusses
am 01.03.2018
- Bekanntmachung vom
15.02.2018 -

Am Donnerstag, dem 01.03.2018,
ab 09:00 Uhr findet in **Zimmer 227**
bei der **Kreisverwaltung Südliche
Weinstraße, An der Kreuzmühle 2**

in **Landau** unter Vorsitz von Herrn
KVD Joachim George eine Sitzung
des Kreisrechtsausschusses statt.
Der Kreisrechtsausschuss tagt in
öffentlicher Sitzung. Die Tagesord-
nung umfasst 18 Punkte.

**76829 Landau i. d. Pfalz,
den 13.02.2018**
**KREISVERWALTUNG
SÜDLICHE WEINSTRASSE**
Recht und Kommunalaufsicht
Geschäftsstelle
Kreisrechtsausschuss

Annweiler

Bekanntmachung
Nr. 7/2018
der Stadt Annweiler am Trifels
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

4. Sitzung des Ausschusses
für den Bauhof der
Stadt Annweiler am Trifels
(Wahlperiode 2014/2019)

**Am Mittwoch, 28.02.2018, um
18:00 Uhr**, findet im Sozialraum
des Bauhofes, Queichstraße 11,
76855 Annweiler am Trifels, die
4. Sitzung des Ausschusses für
den Bauhof mit folgender Tages-
ordnung statt:

Tagesordnung:
Nicht öffentlich:
1 Beratungen über den baulichen
Zustand des Bauhofes Annwei-
ler sowie bauliche Zukunft
2 Mitteilungen
3 Anfragen

76855 Annweiler am Trifels
16. Februar 2018
In Vertretung
Dr. Viktor Schulz
Erster Beigeordneter

Eußerthal



2 Verschiedenes

76857 Eußerthal
16. Februar 2018
Ortsbürgermeister

Bekanntmachung

Nr. 1/2018
der Ortsgemeinde Eußerthal
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

8. Sitzung des Ausschusses für
Gemeindeleben und Tourismus
der Ortsgemeinde Eußerthal
(Wahlperiode 2014/2019)

**Am Dienstag, 27.02.2018, um
19:30 Uhr**, findet im Gemein-
dehaus, Sulzbachweg 6, 76857 Eu-
ßerthal, die 8. Sitzung des Aus-
schusses für Gemeindeleben und
Tourismus mit folgender Tagesord-
nung statt:

Tagesordnung:
Öffentlich:
1 Veranstaltungen
der Ortsgemeinde
2 Verschiedenes

76857 Eußerthal
16. Februar 2018
Ortsbürgermeister

Bekanntmachung

Nr. 2/2018
der Ortsgemeinde Eußerthal
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

7. Sitzung des Ausschusses
für Bau- und Infrastruktur der
Ortsgemeinde Eußerthal
(Wahlperiode 2014/2019)

**Am Mittwoch, 28.02.2018, um
19:30 Uhr**, findet im Gemein-
dehaus, Sulzbachweg 6, 76857
Eußerthal, die 7. Sitzung des
Ausschusses für Bau- und Infra-
struktur mit folgender Tagesord-
nung statt:

Tagesordnung:
Öffentlich:
1 Investitionsprogramm 2018/19

Gossersweiler-Stein



Bekanntmachung

Nr. 3/2018
der Ortsgemeinde
Gossersweiler-Stein
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

28. Sitzung des Ortsgemeinde-
rates der Ortsgemeinde
Gossersweiler-Stein
(Wahlperiode 2014/2019)

**Am Mittwoch, 28.02.2018, um
19:00 Uhr**, findet im Gemein-
dehaus, Platz am Kaiserbach 46,
76857 Gossersweiler-Stein, die
28. Sitzung des Ortsgemeinderat-
es mit folgender Tagesordnung
statt:

Tagesordnung:
Öffentlich:
1 Einwohnerfragestunde
2 Bebauungsplanverfahren
„Am Altenberg“ 3. Änderung im
vereinfachten Verfahren gem.
§ 13 a Baugesetzbuch (BauGB)
1. Beratung und Beschlussfas-
sung über die während der
Offenlage und der Beteiligung
der Behörden und sonstigen
Träger öffentlicher Belange
eingegangenen Anregungen
2. Satzungsbeschluss gem. § 10
Baugesetzbuch (BauGB) und §
88 Landesbauordnung (LBauO)
3 Anordnung des Umlegungs-
verfahrens „Im Seelig“
4 Auftragsvergaben
5 Bauangelegenheiten
6 Informationen
Nicht öffentlich:
7 Bauangelegenheiten
8 Grundstücksangelegenheiten
9 Auftragsvergaben

10 Informationen
76857 Gossersweiler-Stein
16. Februar 2018
Stefan Renno
Ortsbürgermeister

Münchweiler



Bekanntmachung

Nr. 1/2018
der Ortsgemeinde
Münchweiler am Klingbach
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

16. Sitzung des Ortsgemeinde-
rates der Ortsgemeinde
Münchweiler am Klingbach
(Wahlperiode 2014/2019)

**Am Donnerstag, 01.03.2018, um
19:00 Uhr**, findet in der Wasgau-
halle, Mühlweg, 76857 Münchwei-
ler am Klingbach, die 16. Sitzung
des Ortsgemeinderates mit folgen-
der Tagesordnung statt:

Tagesordnung:
Öffentlich:
1 Einwohnerfragestunde
2 Beratung und Beschlussfassung
über die im Zuge der Auslegung
des Haushaltsplanes eingegan-
genen Vorschläge und
Anregungen
3 Beratung und Beschlussfassung
der Haushaltssatzung mit
Haushaltsplan für die
Jahre 2018/2019
4 Beratung und Beschlussfassung
über den Forstwirtschaftsplan
2018
5 Beratung und Beschlussfassung
über das BAT-Konzept (Konzept
zum Umgang mit Biotoppäu-
men, Altbäumen und Totholz bei
Landesforsten Rheinland-Pfalz)
6 Feststellung des Jahresab-
schlusses 2015 und Erteilung
der Entlastung gem. § 114
GemO
7 Auftragsvergaben
7.1 Beratung und Beschluss-

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

Stadt Annweiler mit Stadtteilen und Ortsgemeinde Gossersweiler-Stein
und Wernersberg

Wasserversorgung 06346-3009-17

Stadt und Verbandsgemeinde Annweiler

Gasversorgung 06341-289-192

Stadt Annweiler und Stadtteil Queichhambach

Kläranlagen der Verbandsgemeindewerke 06346-3009-18

Die Stadt- und Verbandsgemeindewerke sind während der allgemeinen Öffnungszeiten
erreichbar unter:

06346/3009-0

fassung über die Vergabe von Mulcharbeiten (entlang dem Radweg)
 7.2 Weitere Auftragsvergaben
 8 Beratung und Beschlussfassung über Arbeiten am Friedhofeingangsweg
 9 Beratung und Beschlussfassung über das Anlegen von Rasenurnengräbern
 10 Bauangelegenheiten
 11 Zuschussangelegenheiten
 11.1 Beratung und Beschlussfassung über eine Zuwendung an die Jugendfeuerwehr Münchweiler am Klingbach/Silz
 12 Informationen
Nicht öffentlich:
 13 Auftragsvergaben
 14 Informationen

76857 Münchweiler am Klingbach
16. Februar 2018
Hermann Hahn, Ortsbürgermeister

Völkersweiler



Bekanntmachung

Nr. 1/2018
der Ortsgemeinde Völkersweiler
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

20. Sitzung des Ortsgemeinderates der Ortsgemeinde Völkersweiler (Wahlperiode 2014/2019)

Am Mittwoch, 28.02.2018, um 19:00 Uhr, findet im ehemaligen Schulhaus, Hauptstraße 36, 76857 Völkersweiler, die 20. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:

Öffentlich:

- 1 Einwohnerfragestunde
 - 2 Vorberatung Haushalt 2018/2019
 - 3 Entscheidung über die Annahme von Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO
 - 4 Auftragsvergaben
 - 5 Bauangelegenheiten
 - 6 Anfragen
 - 7 Informationen
- #### Nicht öffentlich:
- 8 Grundstücksangelegenheiten
 - 9 Zuschussangelegenheiten
 - 10 Auftragsvergaben
 - 11 Anfragen
 - 12 Informationen

76857 Völkersweiler
16. Februar 2018
Gerhard Hammer
Ortsbürgermeister

Dienstag, 06.03.2018, 19.00 Uhr, Albersweiler, Evang. Pfarrhaus, Kostenbeitrag 5 €

A 204 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Wenn in den genannten Fällen rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen gefordert sind, wird eine rechtsgeschäftliche Vollmacht oder ein gerichtlich bestellter Betreuer benötigt. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie eine Person, der Sie absolut vertrauen, ermächtigen, Sie in allen Angelegenheiten zu vertreten. Dies muss aber sehr detailliert erfolgen. Auch die Frage nach der Beendigung lebensverlängernder Maßnahmen kann in der Vollmacht geregelt werden.

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 Gegebenheiten sowie anhand vieler Beispiele genommen werden. So hat der Familienangehörige in der Regel als rechtlicher Betreuer Vorrang. Entsprechende Flyer, Vordrucke und Broschüren, die Sie zum großen Teil auch der Homepage der Kreisverwaltung SÜW Betreuungsbehörde entnehmen bzw. herunterladen können, liegen bei der Veranstaltung aus.

Roland Held,
 Leiter der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße
 Dienstag, 20.03.2018, 19.00 Uhr, Gossersweiler-Stein, Gemeindebüro Gossersweiler, Kostenbeitrag 5 €

Volkshochschule

Annweiler –
weil Sie mehr
Wissen wollen!



Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler

Tel.: 06346 - 301-217



Marita Bretz

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2018

Mach mit, bleib fit!
Lebenslanges Lernen!

Führungen und Vorträge

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

Kinder und Jugendliche erfahren den Steinbruch in ihrer eigenen Welt. Erklärungen zur Entstehung der verschiedenen Gesteine und am Ende wieder deren Zerfall, werden mit Unterrichtsmaterial ergänzt. Das Schulbuch „Erdkunde“ vermittelt Wissen über unsere Erde, auf der wir stehen. Ebenso erfahren Kinder den Unterschied zwischen hartem und weichem Stein und was damit geschieht. Die Information in Geologie kann auch durch Aktionen der Firma BAG im Steinbruch erweitert werden. Das Unternehmen unterstützt uns und gibt Schutzhelme aus. Wer auf Steine klopfen will, muss Augenschutz und Hammer/Meisel mitbringen. Den Abschluss bildet eine Führung durch die Mineralienausstellung im Rathaus, die das vorher Gesehene vertieft. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk
 Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer,
 Freitag 01.06.2018, 14.30-18.00 Uhr, Albersweiler, Steinbruch,
 Parkplatz der BAG (alte Werkstatt), Hauptstraße, 3 € Kinder, 6 € Erwachsene als Begleiter.
 Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

A 202 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. Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.
 Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer,
 Albersweiler, Steinbruch, Parkplatz der BAG (alte Werkstatt), Hauptstraße, 8 € Erwachsene, 4 € Jugendliche (12 bis 16 Jahre), Samstag, 02.06.2018, 14.30-18.00 Uhr, Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

A 203 Haus an Kinder übertragen - Heimaufenthalt und dann Haus weg?

Vorweggenommene Erbfolge und der Regress der Sozialhilfe. Das Recht der Vermögensnachfolge befasst sich insbesondere mit der Erhaltung des Vermögens für die Familie. Leichtfertigkeit bei der Übertragung machen dir Türen für den Sozialhilfeträger weit auf. Aber auch der Zugriff auf Pflichtteils- und Erbsprüche der Kinder durch den Sozialhilfeträger schaffen unbekannte und riskante Gefahrenlagen. Der Vortrag verdeutlicht die Interessen und gibt Ansätze zu einem besseren Weg.
 Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht,

EDV/Fotobuch

C 263 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, 26.02.2018, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 54 €, (ab 8 Teilnehmer), 6 Termine

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 ausfüllen 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, 11.04.2018, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 €, 8 Termine (ab 8 Teilnehmer), 96 € Kleingruppe + evtl. 15 € Lehrbuch

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. 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.
 Stefan Hoffmann,
 Informatik-Betriebswirt VWA,
 Dienstag, 05.06.2018, 19.15 - 21.30 Uhr,
 Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 €, 6 Teilnehmer, 3 Termine

Sprachen

Alle Sprachkurse finden statt in der Berufsbildenden Schule Annweiler, Herrenteich 12. Neu- und Quereinsteiger sind jederzeit willkommen.

| 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 215 Deutsch als Fremdsprache (A1)

Unser Deutschkurs hilft Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Wortschatz für jede Lebenssituation zu sammeln. Er vermittelt Ihnen auch wichtige Informationen über das Leben, das Wirken und die Geschichte der Menschen hier.

N.N.

Dienstag, 10.04.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Englisch für Wiedereinsteiger (A1-A2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zwar schon einmal mit der englischen Sprache gearbeitet haben, sie jedoch in den letzten Monaten und Jahren nicht genutzt haben. Um die vorhandenen Fähigkeiten aufzufrischen, sind Sprechen und Hören ganz elementare Werkzeuge. Aus diesem Grund richtet dieser Kurs das Hauptaugenmerk auf die praktische Verbesserung des Verständnisses sowie der sprachlichen Fertigkeiten.

Julia Zwick

S 221 Montag, 09.04.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 9 Termine

Englisch für leicht Fortgeschrittene (B1)

Wenn Sie schon gute Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen und Spaß daran haben, sich nicht nur mit Grammatik, sondern auch mit Literatur, Kultur und praktischen Sprachübungen zu beschäftigen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Anhand von Kurzgeschichten, Zeitungsartikeln, Fernsehbeiträgen und anderen authentischen Materialien werden wir lernen unseren eigenen Standpunkt zu formulieren und zu diskutieren. Bei Bedarf können außerdem Ausspracheübungen in den Kurs eingebunden werden.

Lehrbuch: Network Now, Klett-Langenscheidt.

Julia Zwick

S 223 Montag, 09.04.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 Termine

Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen.

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

Laurence Wendland

S 232 mittwochs, 18.00 Uhr, 11 Termine

S 233 Mittwoch, 11.04.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine

Französisch für leicht Fortgeschrittene (A1)

Dieser Kurs bietet einen langsamen Einstieg in die französische Sprache, wobei Sprechen und interkultureller Hintergrund Schwerpunkt sind.

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

Laurence Wendland

S 234 mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr, 11 Termine

S 235 Donnerstag, 12.04.2018, 17.30 - 19.00 Uhr, 9 Termine

„Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten.

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 240 montags, 18.00 Uhr, 9 Termine

S 241 Montag, 09.04.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 9 Termine

Italienisch für Fortgeschrittene (C1)

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.

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 242 montags, 18.15 – 19.45 Uhr, 9 Termine

S 243 Montag, 09.04.2018, 18.15 – 19.45 Uhr, 9 Termine

Italienisch Konversation (C1)

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.

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 244 dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

S 245 Dienstag, 10.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

„Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (C1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten.

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 246 mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine

S 247 Mittwoch, 11.04.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Chiaro, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 248 mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 Termine

S 249 Mittwoch, 11.04.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 Termine

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

S 250 montags, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

S 251 Montag, 09.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Hier können Sie Ihre Spanischkenntnisse erweitern und weiter lernen erfolgreich auf Spanisch zu kommunizieren.

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

S 252 mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine

S 253 Mittwoch, 11.04.2018, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine

Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Sie erlernen u.a. Lebensmittel einkaufen, nach dem Preis fragen, Gefallen und Missfallen ausdrücken, im Restaurant bestellen, sich über Essgewohnheiten unterhalten. Über alltägliche Tätigkeiten berichten. Zeitangaben ausdrücken, Kurznachrichten lesen und erstellen, eine Stadt beschreiben, nach dem Weg fragen und ihn beschreiben, Kleidungsstücke beschreiben, Produkte und Preise vergleichen, Möbelstücke benennen, eine Wohnung beschreiben, eine Auswahl treffen und begründen.

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

S 254 mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine

S 255 Mittwoch, 11.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine

S 256 „Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Kenntnissen auf dem Niveau (A2). Das Lehrbuch führt Sie durch die Vergangenheitsformen der spanischen Sprache sowie die Subjuntivo-Zeiten. Parallel dazu werden zusätzliche aktuelle Themen rund um die spanischsprachige Welt bearbeitet. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Lehrbuch: eñe B1.1 „Der Spanischkurs“, Hueber Verlag.

Jimena Ruiz, Donnerstag, 08.03.2018,

19.00 – 20.30 Uhr, 11 Termine

S 260 Arabisch für Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie andere zu begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Als Sprache des Islams gilt das Arabische als eine der Weltsprachen. Und in seiner Hochsprachform Fuṣḥā ist Arabisch eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen.

Ali Kreemo, Donnerstag, 01.03.2018,

18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine

Gesundheit**G 200 Abnehmen, ... aber richtig!**

In diesem Kurs wird, basierend auf einer individuellen Ana-

lyse, ein Ernährungsplan erstellt und ein einfaches, wirbelsäulengerechtes und gelenkschonendes Sportprogramm für jeden Teilnehmer/In erarbeitet. 14-tägig werden das Gewicht, der Körperfettgehalt, das Visceralfett, der Wasserhaushalt und die Muskelmasse ermittelt. Der Kurs umfasst eine Einführungsveranstaltung, anschließend 16 Einheiten in 8 Wochen (1 x/Woche Theorie immer mittwochs, 1 x/Woche Training), Trainingstermine frei wählbar.

Michaela Sieg, Ernährungstrainerin

Heinz Sieg, Diplom-Sportwissenschaftler

Montag, 19.02.2018 – 09.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60 und Seminarraum in Spirkelbach,

Kursgebühr 88 €, 34 Unterrichtsstunden/8 Zeitstunden,

17 x + 49,90 € Ernährungsanalyse, 117 € Kleingruppe

(6 Teilnehmer)

G 201 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 Basenfastens 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, 28.02.2018, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 07.03.2018, 19.30-21.00 Uhr

Samstag, 10.03.2018, 09.30-11.00 Uhr

Mittwoch, 14.03.2018, 19.30-21.00 Uhr

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 24 €, 4 Termine,

32 € Kleingruppe + 12 € Unkostenbeitrag

Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten

Nach einer 10-15minütigen Aufwärmphase wird an modernen Fitnessgeräten vor allem die Rumpfstützmuskulatur trainiert. Abgerundet wird das Training durch ein 5minütiges Abwärmen.

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

G 202 Mittwoch, 21.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

G 203 Mittwoch, 02.05.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 47 €, 8 Termine,

Kursgebühr 63 € (6 Teilnehmer)

Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lütznert

Entgiften – Abnehmen – Bewegen – Neubeginn
Dieser Kurs umfasst eine fachkundige Fastenleitung verbunden mit hochwertiger Bio-Fastenverpflegung. Informationen zu fastenunterstützende Maßnahmen sowie zu den Fasten- und Aufbautagen sind selbstverständlich. Des Weiteren werden Ernährungstipps (vitalstoffreiche Vollwerternährung) gegeben. Inklusiv ist ein Basic-Nordic-Walking-Kurs, auf die Fastenwoche abgestimmt. Sinnvoll ist es, in der Fastenwoche viel Zeit für sich selbst einzuplanen, um ein reines 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)

G 204 Freitag, 02.03.2018 – 09.03.2018,

16.00 - 18.00 Uhr, außer Mittwoch

G 205 Freitag, 16.03.2018 – 23.03.2018,

16.00 - 18.00 Uhr, außer Mittwoch

Kursgebühr 129 €, 7 Termine, Wernersberg, Schulstraße.

Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen)

G 206 Tai Ji Quan

Tai Ji (Tai Chi) dient schon seit alters her der Erhaltung der Gesundheit und der Heilung von Krankheiten. Die sanften und fließenden Bewegungsabläufe ohne Kraftaufwand fördern so die Erholung und Harmonisierung in allen Bereichen der physischen, psychischen, emotionalen und geistigen Ebene. Der festgelegte Ablauf der weichen Bewegungen führt zur Ruhe und Gelassenheit, sodass die eigene Lebensenergie (das Chi) wieder frei fließen kann und somit alle Körperzellen wieder besser genährt werden. Tai Ji kann auch

9938953_10_1

als Meditation in Bewegung bezeichnet werden. Sie spüren eine Kräftigung Ihrer gesamten Muskulatur und Atmung und fühlen sich entspannt und mehr in Ihrer inneren Mitte. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für leicht Fortgeschrittene geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder dicke Socken

Bitte mitbringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte

Dr. Sabine Eckert-Rectanus,

Mittwoch, 14.03.2018, 17.30 – 19.00 Uhr,

Kursgebühr 68 €, 8 Termine, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

G 208 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die Progressive Muskelentspannung das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. 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, 06.03.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,

Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 51 €, 7 Termine, 62 € Kleingruppe

Hatha-Yoga

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

Crysanti Ruppert,

Yogalehrerin S.Y.

G 212 Montag, 19.02.2018, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 213 Montag, 19.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine (für Fortgeschrittene)

Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal, Landauer Straße 1, Kursgebühr 80 €,

G 214 Donnerstag, 22.02.2018, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 215 Donnerstag, 22.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine (für Fortgeschrittene)

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 67 €

Yoga

für Alle in Albersweiler

Den Körper kräftigen und Spannungen lösen, Achtsamkeit entwickeln, Lebensfreude entdecken - Yoga bringt auf einfachste Weise Körper, Atem und Geist in Einklang. Entspannungsübungen laden ein zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs ist für alle Menschen, welche die wohltuende Wirkung des Yoga im Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Einsteiger und Geübte sind beide willkommen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 219 Mittwoch, 17.01.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

G 220 Mittwoch, 11.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

Kursgebühr 57 €, 9 Termine, Seminarraum

Physio Schneiders, Weinstraße 104, Albersweiler

Yoga in Ramberg - 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

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 221 montags, 20.00 - 21.30 Uhr

G 222 Montag, 09.04.2018, 20.00 - 21.30 Uhr

Kursgebühr 43 €, 9 Termine, Ramberg,

Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

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.

Heike Heinz, Yogalehrerin

G 225 Mittwoch, 11.04.2018,

09.30 - 11.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 89 €

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Raus aus dem Alltag rein in die Entspannung. Entspannung für Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs erwartet dich ein bunter Strauß von verschiedenen Entspannungsübungen: Meditation, Phantasiereisen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Autogenes Training, Atemübungen.

Bitte in den Kurs eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Michaela Sieg, Entspannungspädagogin

G 230 Mittwoch, 17.01.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

G 231 Montag, 05.02.2018, 20.00 – 21.30 Uhr, 1 Termin

G 232 Montag, 19.03.2018, 20.00 – 21.30 Uhr, 1 Termin

G 233 Mittwoch, 25.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

G 234 Mittwoch, 23.05.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

G 235 Mittwoch, 20.06.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“

(Gymnastikhalle), Hauptstraße 60, Kursgebühr 10 €

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für – alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Isomatte.

Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin

G 244 mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 44 €

G 245 Mittwoch, 11.04.2018, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 40 €

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Es handelt sich hierbei um ein systematisches Ganzkörpertraining zur Prävention von Beschwerden, die infolge von Bewegungsmangel auftreten, sowie dem Entgegenwirken schon vorhandener Probleme. In diesem Kurs wird mit verschiedenen Methoden gearbeitet, um die Muskelbalance herzustellen, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, und die konditionelle Situation zu stärken. Das individuelle Wohlbefinden jedes einzelnen Kursteilnehmers steht immer im Vordergrund. Zum Ausklang der Stunde findet immer eine kurze Entspannungseinheit mit verschiedenen Entspannungstechniken statt.

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

Eva Dahl, Physiotherapeutin

G 250 montags, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 42 €

G 251 Montag, 16.04.2018, 09.30 - 10.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 48 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

Ich bewege mich – Pilates - Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper

wünschen. Pilates ist für jedes Alter geeignet!

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

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

G 252 montags, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 53 €

G 253 montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 53 €

G 246 Montag, 28.05.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 18 €

G 247 Montag, 28.05.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 18 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 254 dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 59 €

G 255 Dienstag, 10.04.2018, 19.30 – 20.30 Uhr,

10 Termine, Kursgebühr 65 €

Annweiler-Queichhambach,

Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 256 donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 69 €

G 257 Donnerstag, 12.04.2018,

19.00 – 20.00 Uhr,

9 Termine, Kursgebühr 59 €,

Annweiler-Queichhambach,

Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

G 258 AROHA® für Anfänger

AROHA® ist ein neuer Trendsport, der effektiv und unkompliziert im ¾ Takt ausgeführt wird. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und tragen zum Wohlbefinden bei. Er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu einer gewissen Ausgeglichenheit. AROHA® dient der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Fettreduzierung und sorgt für eine ausgezeichnete Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung. Sie optimieren ihr Koordinationsvermögen und lösen Muskelverspannungen auf. Der Sport richtet sich an Jung und Alt, Sportler und Einsteiger, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden, übergewichtige und leistungsschwächere Menschen. Die AROHA®-Elemente sind langsam und risikolos, aber effektiv. Er spricht auch ältere Sportler an, die noch nie an einem Kurs teilgenommen haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

Donnerstag, 22.02.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 Termine,

Kursgebühr 78 €, Annweiler-Queichhambach,

Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Qi Gong

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.

Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

G 259 donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 49 €

G 260 Donnerstag, 12.04.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 40 €

DRK-Haus Annweiler, Südring 52

Qi Gong für Fortgeschrittene

G 261 donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 49 €

G 262 Donnerstag, 12.04.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 40 €

DRK-Haus Annweiler, Südring 52

Pilates

für einen gesunden Rücken

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

993855_10_1

Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen werden sehr bewusst ausgeführt, sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 263 montags, 18.00 - 19.00 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 30 €

G 264 Montag, 09.04.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 30 €
Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

Drums Alive®

Drums Alive® macht Spaß und baut Stress ab. Genervt in der Arbeit? Der Kopf ist voll und die Gedanken wollen nicht loslassen? Dann ist eine Stunde Drums Alive® genau das Richtige um den Alltag zu vergessen und Freude im eigenen Tun zu bekommen. Sie haben die Möglichkeit sich so richtig auszutrommeln und allen Energien freien Lauf zu lassen. Drums Alive® trainiert nicht nur einzelne Körperpartien sondern den ganzen Körper. Es ist ein Ganzkörpertraining, das viel mit koordinativen Aspekten der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates spielt. Durch die Inhalte von kreuzkoordinativen Bewegungen werden Gedächtnis und Gehirnleistung gefördert. Es ist ein super Ausdauertraining, welches mit hohem Kalorienverbrauch das Herz-Kreislaufsystem fördert und trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Unter www.drumsalive.de gibt es weitere gute Informationen.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 265 montags, 19.00 - 20.00 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 30 €

G 266 Montag, 09.04.2018,
19.00 - 20.00 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 30 €
Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

Faszientraining und Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik wirkt Wunder! Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Auf der Anatomieseite zum Beispiel werden Sie sehen und staunen, wie viele kleine Muskeln, aufs Engste mit den Rippen verbunden, tief im Verborgenen die Wirbel im Lot halten und bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensorische Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen garantieren. Das Ziel lautet: „Den Rücken stärken, damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.“ Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen mit Schulter-, Hüft- und Knieproblemen und für Menschen mit Problemen und Bewegungseinschränkungen.

Diana Jablonski, Gesundheitstrainerin für Prävention und Rehabilitation

G 267 donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr,
11 Termine, Kursgebühr 36 €

G 268 Donnerstag, 12.04.2018,
18.30 - 19.30 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 30 €
Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

Power Hour

Ein Fitnessworkout, das die im Trend liegenden Begriffe wie Bodyweight-Training, Intervall-Training, Core-Training, Faszientraining, Circle-Training, Brainfitness und vieles mehr beinhaltet. Auch „Aerobic is back“ ist wieder schwer im Trend. Wir machen alles was uns Spaß macht und haben viel Freude daran. Werde Teil einer tollen Gruppe.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 269 donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr,
11 Termine, Kursgebühr 36 €

G 270 Donnerstag, 12.04.2018, 19.30 - 20.30 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 30 €
Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

G 271 Gesundes Walken für Teilnehmer ab 60(++)

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, welche sich in den letzten Jahren in Deutschland zunehmend stärker, auch bei

Senioren, durchgesetzt hat. Die Beliebtheit dieses Sports nimmt ständig zu, wobei gerade ältere Menschen sich dafür immer häufiger begeistern. Gerade für Senioren sind die Bewegungseinheiten von großer Bedeutung und helfen dabei, auch im Alter körperlich fit zu bleiben. Ein großer Vorteil von Nordic Walking ist die geringe Beanspruchung für die Gelenke beim Laufen. Diese Bewegungsart ist vor allem für Ausdauer, Kraftentwicklung, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit zu empfehlen.

Dr. Meike Köster-Töpfer,

Heilpraktikerin

Mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr, Annweiler,
Kursgebühr 57 €, 12 Termine, 89 € Kleingruppe

G 272 Sportmix 50 plus - ein buntes Programm um fit zu bleiben oder zu werden

- Ganzheitliches Training zur Stabilisation und Koordination
- Muskelaufbau und-Kräftigung
- Funktionsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik
- Knie und Hüftschule
- Brainfitness
- Faszienworkout
- Entspannungsübungen
Jutta Schäfer, Übungsleiterin Sport und Prävention,
Dienstag, 06.03.2018, 09.30 – 10.30 Uhr,
Kursgebühr 67 €, 10 Termine, Dorfgemeinschaftshaus
Queichhambach, Queichtalstraße 39

G 273 Core Stability-Training

Dieses Trainingskonzept stärkt den Körperkern, d.h. die tief liegenden Muskeln von Bauch, Rücken und Beckenboden. Die Körperhaltung wird dadurch verbessert, die Wirbelsäule gestärkt, der Bauch flacher, die Taille schlanker und Bein und Po werden gleich mitgestrafft. Core Stability-Training ist durch seine Variationsmöglichkeiten für jedes Alter geeignet.

Jutta Schäfer,
Übungsleiterin Sport und Prävention,
Dienstag, 06.03.2018, 10.30 – 11.30 Uhr,
Kursgebühr 67 €, 10 Termine, Dorfgemeinschaftshaus
Queichhambach, Queichtalstraße 39

G 285 Geht's vielleicht auch ohne „Hämmer“?

Mit Heilkräutertees gegen Erkältung und „Magen-Darm“-Störungen.

In diesem Vortrag (mit Bildern) werden Ihnen wirksame Heilpflanzen für beide Krankheitsgruppen vorgestellt. Anschließend mischen Sie aus den Kräutern gemeinsam einen Hustentee und einen Magen-Darmtee. Beide Tees werden zu guter Letzt gekocht und können verkostet werden. Jeder der Teilnehmer bekommt ein Päckchen der beiden Tees mit nachhause.

Alexander Roth,
Apotheker, (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt
Donnerstag 15.3.2018, 19.00 – 21.30 Uhr,
Kostenbeitrag 10 € + 3 € für Tees, 1 Termin,
Seminarraum der „Alten“ Apotheke, Hauptstraße 9,
76855 Annweiler, max. 18 Teilnehmer

G 286 Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang

Im Bereich des Wiesen- und Ackergeländes Nachtweide/Klingelberg bei Annweiler wird eine etwa 2,5-stündige Führung (ca. 3km) stattfinden, bei der etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt und Namen und Anwendung benannt werden. Sie werden auf Besonderheiten der Pflanzen und auch Verwechslungsgefahren hingewiesen, auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften zum „Beschnuppern“ herumgegeben. Fragen sind erwünscht. Maximal 20 Teilnehmer.

Alexander Roth, Apotheker,
(Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt
Donnerstag 21.06.2018, 18.00 – ca. 20.30 Uhr,
Kostenbeitrag 10 €, 1 Termin, Kostenbeitrag 5 €, Treffpunkt: Annweiler, Altenstraße 67
(vor der Zahnarztpraxis Dr. Pfistner),
max. 20 Teilnehmer

H 212 Trüffel und Pralinés selbstgemacht

Selbstgemachte Trüffel und Pralinés - eine Besonderheit –

da wird der 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 zartschmelzenden 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 Ihre Familie und sich verwöhnen oder liebe Menschen beschenken möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Teigschaber, geruchsneutrales Schneidebrett, Geschirrhandtuch, Behälter für fertige Pralinés, Spültuch, Spülmittel.

Wer hat, bringt bitte eine mittelgroße Metallschüssel und einen passenden Topf für ein Wasserbad mit.

Tanja Plickert, Diplom-Oecotrophologin (FH),
Montag, 12.03.2018, 18.00 - 22.00 Uhr,
Kursgebühr 15 €, 1 Termin, 19 € Kleingruppe + 12 € Lebensumlage, Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12

Junge Vhs

G 227 Yoga für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Yoga für Kinder und Jugendliche ist bisher im Angebot der Yogaszene kaum vertreten. Dies ist umso erstaunlicher, wenn man berücksichtigt, dass in der Yogatradition Indiens dies meist genau die Zeit war, in der Menschen mit Yoga begannen. Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, in der es immer schwieriger wird sich zu orientieren, den eigenen Platz zu finden. Das scheinbar unvermeidliche Chaos der Pubertät muss eben so gut es geht „durchlebt“ werden. Es wird zu wenig Raum geboten für eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit. 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, 21.02.2018,
16.00 - 17.30 Uhr, Kursgebühr 66 € (ab 8 Teilnehmer),
87 € (bei 6 Teilnehmer), 10 Termine, Annweiler,
Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60

K 219 Malkurs für Kinder im Alter von 8 – 13 Jahren

Selbstgemalte Bilder sind ein toller Blickfang für jedes Zimmer und ein ganz besonderes Geschenk. In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt und eine grundlegende Einführung bietet zudem gestalterische Freiheit - gerade auch für Anfänger. Das wichtige Basiswissen wird Schritt-für-Schritt erklärt und begleitet die Kinder so zu ihrem ganz persönlichen Meisterwerk.

Annemarie Wüst
Freitag, 16.03.2018, 15.00 – 17.30 Uhr
Samstag, 17.03.2018, 15.00 – 17.30 Uhr,
Kursgebühr 25 €, 2 Termine (max. 6 Teilnehmer),
Annweiler, Malraum, Burgenring 73

Kultur und Gestalten

K 225 Krippenbaukurs (Vorschau)

Kaum jemand kann sich dem Zauber einer Weihnachtskrippe entziehen. Träumen sie nicht auch schon lange von einer eigenen selbstgebauten Krippe. Die Teilnehmer dieses Kurses haben die Möglichkeit, unter fachmännischer Anleitung von Krippenbaumeister

Lutz Kuhl ihre eigene Krippe bzw. Module zu bauen, an denen alle Techniken des Krippenbaus angewendet werden. Die Art und Ausstattung der Krippe kann frei gewählt werden, die Größe der Grundplatte sollte nicht mehr als 70 cm x 60 cm sein, bei einer Figurengröße von 12 cm. In einer Gruppe von max.6 Personen und 42 Arbeitsstunden vermittelt ihnen der Krippenbauer die Kenntnisse die sie benötigen, um eine eigene Krippe zu bauen. Der Materialbedarf für den Bau der Krippe wird gestellt. Elektromaterial und Botanik sowie Figuren können im Kurs erworben werden. Etwas handwerkliches Können sollte vorhanden sein.

Lutz Kuhl, Krippenbaumeister
Donnerstag, 04.10.2018, 18:00 Uhr, Infoabend

Samstag, 06.10.2018, 09.00 – 18.00 Uhr
(1 Std. Pause)
Montag, 08.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr
Dienstag, 09.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 10.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag, 11.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr
Freitag, 12.10.2018, 16.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 13.10.2018, 09.00 – 18.00 Uhr
(1 Std. Pause)

Annweiler, Werkraum im Staufer-Schulzentrum,
Westgebäude, Herrenteich 2, Kursgebühr 199 €, 8 Termine

K 226 Spiele neu entdecken – Spielen macht Spaß

Dieser Kurs ist das Richtige für Sie, wenn Sie
- zuhause keinen Spiele-Partner haben
- keine Lust haben, ausführliche Spiel-Anleitungen zu lesen
- auf der Suche nach „erprobten“ Spielen sind,
z.B. zum Verschenken oder für sich selbst
- gerne mit anderen zusammen Spiele ausprobieren wollen.
In diesem Kurs werden wir gemeinsam verschiedene Spiele kennenlernen und selbst spielen, z.B. Kartenspiele, Gesellschafts- /Partyspiele, Wissensspiele, Spiele für 2 Personen. Auf die Teilnehmer wird in diesem Kurs eingegangen.

Jutta Tägiser,
Mittwoch, 18.04.2018, 17.30 - 19.30 Uhr,
Kursgebühr 25 €, 3 Termine, Annweiler,
BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 2

M 230 „Man müsste Klavier spielen können“ – Schnupperkurs für Erwachsene und Senioren

Der Schnupperkurs bietet absoluten Anfängern einen leichten Einstieg in das Klavierspiel. Neben ersten Notenkenntnissen werden Rhythmusgefühl und Spielen von einfachen Melodien (einstimmig) vermittelt. Ein Klavier/Keyboard daheim ist keine Voraussetzung.

Wolfgang Meisen, Klavierlehrer
(Fragen an: wmeisen@gmx.de)
Mittwoch, 07.03.2018, 16.15 – 17.45 Uhr,
alle zwei Wochen. 21.03.2018, 18.04.2018, 02.05.2018, 16.05.2018,
30.05.2018, 13.06.2018, Kursgebühr N.N.,
7 Termine, Silz, Pfarrsaal

M 240 Gitarren-Einzelunterricht

Diese Kurse richten sich an Interessenten, die Akustik-Gitarre oder E-Gitarre spielen lernen möchten. Weitere Informationen und Termine erhalten Sie bei der vhs Annweiler.

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 245 dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr, 9 Termine,
Kursgebühr 58 € (bei 4 Teilnehmer)

M 246 Dienstag, 10.04.2018, 19.15 – 20.15 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 65 €, (bei 4 Teilnehmer),
Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum,
Herrenteich 12

Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot baut auf dem Anfängerkurs auf. Die Teilnehmenden erlernen weitere Akkorde und erweitern ihre Spieltechnik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker

M 247 dienstags, 20.20 – 21.20 Uhr, 9 Termine,
Kursgebühr 58 € (bei 4 Teilnehmer)

M 250 Dienstag, 10.04.2018, 20.20 – 21.20 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 65 €, (bei 4 Teilnehmer),
Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

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.

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker

M 252 mittwochs, 19.25 – 20.25 Uhr, 10 Termine,
Kursgebühr 65 €, (bei 4 Teilnehmer)

M 254 Mittwoch, 11.04.2018, 19.25 – 20.25 Uhr,
11 Termine, Kursgebühr 72 €, (bei 4 Teilnehmer),
Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum,
Herrenteich 12

Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot baut auf dem Anfängerkurs auf. Die Teilnehmenden erlernen weitere Akkorde und erweitern ihre Spieltechnik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker

M 255 mittwochs, 20.30 - 21.30 Uhr, 10 Termine,
Kursgebühr 65 €, (bei 4 Teilnehmer)

M 256 Mittwoch, 11.04.2018, 20.30 - 21.30 Uhr,
11 Termine, Kursgebühr 72 €, (bei 4 Teilnehmer), Annweiler,
BBS im Staufer-Schulzentrum,
Herrenteich 12

Gitarre für Fortgeschrittene

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker

M 258 donnerstags, 19.50 - 20.50 Uhr, 10 Termine,
Kursgebühr 65 €, (bei 4 Teilnehmer)

M 259 Donnerstag, 12.04.2018, 19.50 - 20.50 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 58 €, (bei 4 Teilnehmer),
Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum,
Herrenteich 12

M 284 Akkordeon-Unterricht

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde,

dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr, Annweiler, Rathaus,
Hauptstraße 20, Kursgebühr 86 € (bei 4 Teilnehmer),
15 Termine, keine Ermäßigung

M 285 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, entgeltfrei, 15 Termine

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-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

Versammlung JfV Trifelsland

Queichhambach. Am 23. März lädt der JfV Trifelsland alle Mitglieder zu seiner ordentlichen Mitgliederversammlung um 19.30 Uhr im Sportheim in Queichhambach ein.

Auf der Tagesordnung stehen unter anderem auch die Neuwahl verschiedener Ämter des Vorstands.

Tagesordnung: Begrüßung durch den Vorsitzenden; Jahresbericht des Vorstandes; Anpassung der Mitgliedsbeiträge; Bericht des Schatzmeisters u. der Kassenprüfer; Aussprache über die Berichte; Entlastung der Vorstandschaft; Wahl eines Wahlausschusses; Neuwahl von Vorstandschaft, Kassenprüfer und Beisitzern; Verschiedenes, Anregungen u. Wünsche; Schlusswort des 1. Vorsitzenden.

Es wird darauf hingewiesen, dass über Anträge, die nicht in der Tagesordnung verzeichnet sind, in der Mitgliederversammlung nur abgestimmt werden kann, wenn diese mindestens zwei Wochen vor der Versammlung schriftlich beim Vorstand eingegangen sind. |ps

Mandolinclub „Libelle“

Wilgartswiesen. Am Dienstag, 27. Februar, 19.30 Uhr, hält der Mandolinclub „Libelle“ im Nebenraum des Bistro „Hydrant“ in Wilgartswiesen, Schulstr. 6, seine diesjährige Mitgliederversammlung ab.

Die Tagesordnung sieht neben dem Geschäftsbericht, dem Kassenbericht und dem der Kassenprüfer den Bericht der Dirigentin vor.

Neuwahlen stehen in diesem Jahr nicht auf der Tagesordnung. Alle Mitglieder, Freunde und Gönner sind recht herzlich eingeladen.

Über eine zahlreiche Teilnahme würde der Verein sich sehr freuen. |ps

Abendgottesdienst

Annweiler. Am Freitag, 23. Februar, um 18 Uhr, findet im Prot. Gemeindehaus, Kirchgasse 6 ein besonderer Abendgottesdienst mit dem Titel „Richtungswechsel“ statt.

Der Gottesdienst wird vom Team inhaltlich und musikalisch gestaltet. |ps

Ende des
amtlichen Teils