

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 Südliche Weinstraße vom 02.07.2018 Nr. 31
Öffentliche Bekanntmachung der Bekanntgabe gemäß § 3a des Gesetzes über die Umweltverträglichkeitsprüfung (UVPG) - Bekanntmachung vom 02.07.2018 -

Die Kreisverwaltung Südliche Weinstraße als zuständige untere Wasserbehörde gibt bekannt, dass im Rahmen des wasserrechtlichen Genehmigungsverfahrens nach § 68 Wasserhaushaltsgesetz zur Auffüllung von 3 Becken einer genehmigten Fischteichanlage in Eußerthal, Flurstück 2092, Gemarkung Eußerthal, durch Herrn Stefan Erber (Az. 180526/WE) eine Umweltverträglichkeitsprüfung nicht durchgeführt wird. Die gemäß § 114 a Abs 2 Landeswassergesetz i.V. mit der Anlage 2 (Liste der UVP-pflichtigen Vorhaben) erfolgte allgemeine Vorprüfung hat ergeben, dass das Vorhaben keine erheblichen nachteiligen Umweltauswirkungen haben kann.

Landau i.d.Pf., den 29.06.2018
KREISVERWALTUNG SÜDLICHE WEINSTRASSE
- Abteilung Bauen und Umwelt - Huber

Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße vom 05.07.2018 Nr. 32
Öffentliche Bekanntmachung über den Vollzug des Grundstücksverkehrsgesetzes; hier: Ermittlung kaufinteressierter Landwirte Gemarkung Gräfenhausen - Bekanntmachung vom

05.07.2018 -

Über die Genehmigung der Veräußerung des nachstehend aufgeführten landwirtschaftlichen Grundstückes ist nach dem Grundstückverkehrsgesetz zu entscheiden:

Gemarkung Gräfenhausen
Flurstücks-Nr. 3673
Nutzungsart:
Landwirtschaftsfläche (Waldfläche)
Lage: Gewanne „Kohlplatte“,
Größe: 0,9660 ha

Landwirte, die zur Aufstockung ihres Betriebes am Erwerb des Grundstückes interessiert sind, werden gebeten, dies der Unteren Landwirtschaftsbehörde bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße in Landau innerhalb von 10 Tagen nach der **Bekanntmachung schriftlich** mitzuteilen. Hinweis: Für den Fristbeginn ist die Veröffentlichung im Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße maßgebend. Nicht das Erscheinen in den Mitteilungsblättern der Verbandsgemeinden. Siehe auf der Homepage des Landkreises Südliche Weinstraße, www.suedliche-weinstrasse.de unter -Aktuelles, Amtsblatt-.

Landau i.d.Pf., den 03.07.2018
KREISVERWALTUNG SÜDLICHE WEINSTRASSE:
- Untere Landwirtschaftsbehörde -
gez. Theis

Verbandsgemeindeverwaltung
Annweiler am Trifels
Bekanntmachung
Nr.: 43/2018
Überörtliche Kassenprüfung 2017 der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

In seiner Sitzung vom 21. Juni 2018 wurde der Verbandsgemeinderat Annweiler gem. § 33 Abs. 1 GemO über das Ergebnis der überörtlichen Kassenprüfung des Rechnungs- und Gemeindeprüfungsamtes der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße unterrichtet.

Die Prüfungsunterlagen liegen nunmehr gem. § 110 Abs. 6 GemO in der Zeit vom 12. Juli 2018 bis einschließlich 20. Juli 2018 während der Dienststunden im Rathaus der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Messplatz 1, Zimmer 107, zu jedermanns Einsicht öffentlich aus.

76855 Annweiler am Trifels,
04. Juli 2018
Burkhart
Bürgermeister

Öffentliche Ausschreibung

Der **Zweckverband Impflinger Gruppe** schreibt die **Rohbau-, Tiefbau- und Ausbaurbeiten** des Neubaus Wasserwerk Waldrohrbach nach der VOB öffentlich aus: Rohbau

Wasserwerk/Absetzbecken
• 700 m² Oberbodenarbeiten
• 825 m³ Baugrubenaushub
• 520 m³ Siebschutteinbau
• 250 m² Betonbodenplatten
• 650 m² Ortbetonwände
• 2 Stk Druckwassertüren
• 70 m² Mauerwerk

• 60 m Abwasserleitung mit Schachtbauwerken

Bauteil Wasserleitung (Neubau)
• 150 m³ Grabenaushub
Hauptleitung
• 140 m Wasserleitung Gussrohr DN200/DN100, Formstücke, Armaturen

Straßenbau
• 200 m² Schottertragschicht
• 150 m² Asphaltdeckschicht
• 80 m² Gehwegplatten

Ausbau Mineralische Beschichtung
• 330 m² Feststoffstrahlen / Beschichtung Wasserkammer Wand, Boden, Decke

Ausbau Fliesen
• 330 m² Fußbodenfliesen
• 220 m² Wandfliesen

Ausbau Metallbau
• 2 Stk Sicherheitstüren
• 5 Stk Betriebsraumtüren
• 80 m Geländer

• 2 Stk Montageöffnungen
• 6 Stk Sicherheitssteigleitern
Ausbau Maler
• 670 m² Innenanstrich Wände / Decken

Ausbau Zimmerarbeiten / Dachdecker
• 40 m Dachrinne mit Fallrohren
• 240 m² Ziegeldach
• 12 m³ Dachstuhl aus Sparren Nadelholz / BSH
• 430 m² Holzdeckelschalung mit Unterkonstruktion
• 600 m² Wärmeisolierung Wand / Dach

Ausbau Zaun
• 100 m Zaun
• Zugangstor 2 flügelig

Die vollständigen Veröffentlichungstexte erhalten Sie bei:

1. Subreport ELVIS
www.subreport.de
Elektronisches Vergabeinformationssystem
2. VG-Werke Herxheim / OG Rohrbach
www.herxheim.de
Rathaus / Wirtschaft / Ausschreibungen
3. Submissions-Anzeiger Verlag GmbH Schopenstehl 15, 20095 Hamburg
www.submission.de

Herxheim, 13.07.2018
gez. Hedi Braun
Verbandsvorsteherin

Öffentliche Ausschreibung

Der **Zweckverband Impflinger Gruppe** schreibt die **Verfahrens- und elektrotechnische Ausrüstung** des Neubaus Wasserwerk Waldrohrbach nach der VOB öffentlich aus:

Verfahrenstechnische Ausrüstung
Zweistufige vollständig redundante Aufbereitungsanlage mit
• 2 Einsichtfilter zur Eisen/Mangan/Arsen-Entfernung inkl. Flockung
• 2 Ultrafiltrationsanlagen
• 2 Ultraviolette Entkeimungsanlagen

- 2 Flachbettbelüfter
- 2 Absetzbecken
- 2 Reinwasserkammern
- 4 Netzförderpumpen
- **Elektrotechnische Ausrüstung**
- Trafostation
- NS-Schaltanlage mit 8 Feldern und mehreren Frequenzumrichtern
- Redundante Automatisierungstechnik
- Prozessmesstechnik einschl. Qualitätsmessungen
- Verkabelung und Installationstechnik
- Fernwirk- und Leittechnik

Die vollständigen Veröffentlichungstexte erhalten Sie bei:

1. Subreport ELVIS
www.subreport.de
Elektronisches Vergabeinformationssystem
2. VG-Werke Herxheim / OG Rohrbach
www.herxheim.de
Rathaus / Wirtschaft / Ausschreibungen
3. Submissions-Anzeiger Verlag GmbH Schopenstehl 15, 20095 Hamburg
www.submission.de

Herxheim, 13.07.2018
gez. Hedi Braun
Verbandsvorsteherin

Annweiler



Beschlusszusammenfassung zur 12. Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses Stadt Annweiler am Trifels vom 25.04.2018
Veröffentlicht werden nachfolgend nur die Tagesordnungspunkte, bei denen Beschlüsse gefasst wurden:
1. Vorberatung Haushaltsplan mit Stellenplan und Wirtschaftspläne für das Jahr 2018
Der Haupt- und Finanzausschuss

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	06346-3009-18
Stadt und Verbandsgemeinde Annweiler		Die Stadt- und Verbandsgemeindewerke sind während der allgemeinen Öffnungszeiten erreichbar unter: 06346/3009-0	

empfiehlt dem Stadtrat mit 7 Ja-Stimmen und 4 Enthaltungen den vorliegenden Haushaltsplanentwurf 2018 zu beschließen.

Gräfenhausen



Bekanntmachung

Nr. 36/2018

der Stadt Annweiler am Trifels in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Amtliche Bekanntmachung über die Einberufung einer Ersatzperson in den Ortsbeirat des Ortsteils Gräfenhausen

Vollzug des Kommunalwahlgesetzes – KWG – in der Fassung vom 31. Januar 1994 (GVBl. S. 137), zuletzt geändert durch Gesetz vom 22. Dezember 2003 (GVBl. S. 387), BS 2021-1.

- Einberufung einer Ersatzperson in den Ortsbeirat Annweiler-Gräfenhausen – Das bisherige Ratsmitglied des Ortsbeirates Gräfenhausen, Andreas Hauck, ist am 03. Juni 2018 zum Ortsvorsteher gewählt worden. Nach § 45 KWG ist eine Ersatzperson einzuberufen. Als Ersatzperson einberufen wurde der Bewerber mit der höchsten Stimmenzahl unter den noch nicht berufenen Bewerbern. Dies ist: Herr Wolfgang Schard Steingasse 16 76855 Annweiler-Gräfenhausen Herr Schard hat das Ratsmandat angenommen. Hiermit erfolgt öffentliche Bekanntmachung gemäß § 66 Abs. 3 Kommunalwahlordnung (KWO).

76855 Annweiler am Trifels,
05.07.2018
Thomas Wollenweber
Stadtbürgermeister

Dernbach



Beschluss-

zusammenfassung zur 26. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Dernbach vom 15.05.2018
Veröffentlicht werden nachfolgend nur die Tagesordnungspunkte, bei denen Beschlüsse gefasst wurden:

4 Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung in der Straße Kipperstal
Der Ortsgemeinderat beschloss einstimmig, alle Nebenstraßen der Ortsgemeinde der Tempo 30 Zone zu unterlegen.

5 Aufnahme einer Person in die Vorschlagsliste für Schöffinnen und Schöffen

Der Ortsbürgermeister war bei der Beschlussfassung gem. § 36 Abs.

3 Satz 2 Nr.1 GemO nicht beteiligt. Für die Vorschlagsliste für Schöffen wird vorgeschlagen:

Maria Nicklas

Daraufhin beschließt der Gemeinderat einstimmig, dass die Wahl im Wege der offenen Abstimmung durchgeführt werden soll.

Anschließend beschließt der Gemeinderat einstimmig, folgende Person in die Vorschlagsliste aufzunehmen:

Nicklas, Maria

9 Auftragsvergaben

Der Ortsgemeinderat beschloss einstimmig nachträglich die Arbeiten (Ausbesserung der Schlaglöcher im Straßenbereich „Am Berg“) an die Fa. Küntzler zu vergeben.

Beschluss-

zusammenfassung zur 26. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Eußerthal vom 30.05.2018

Veröffentlicht werden nachfolgend nur die Tagesordnungspunkte, bei denen Beschlüsse gefasst wurden:

3 Auftragsvergaben

3.1 Umbau Dorfgemeinschaftshaus Eußerthal, Nachgenehmigung SiGeKo-Leistungen

Der Gemeinderat beschließt einstimmig die Fa. i.d. & Consult – Dipl.Ing. Wilhelm Vatter M.Eng., 67714 Wald Fischbach-Burgalben mit den weiterführenden Ausführungen der SiGeKo-Leistungen zum Preis von 2.261,00 € inkl. Mehrwertsteuer nach zu genehmigen.

4 Aufnahme einer Person in die Vorschlagsliste für Schöffinnen und Schöffen

Für die Vorschlagsliste für Schöffen wird vorgeschlagen:

Mohra, Anja

Daraufhin beschließt der Gemeinderat einstimmig, dass die Wahl im Wege der offenen Abstimmung durchgeführt werden soll.

Anschließend beschließt der Gemeinderat einstimmig folgende Person in die Vorschlagsliste aufzunehmen:

Mohra, Anja,

geboren am 14.04.1970,

wohnhaft:

Am Hintertor 8, 76857 Eußerthal

Rinnthal



Beschluss-

zusammenfassung zur 21. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Rinnthal vom 28.05.2018

Veröffentlicht werden nachfolgend nur die Tagesordnungspunkte, bei denen Beschlüsse gefasst wurden:

1 Beratung und Beschlussfassung über die Verkehrsregelung in der Wald- und Felsenstraße

Der Gemeinderat beschließt einstimmig, die Verkehrsregelung vorerst so zu belassen wie sie aktuell ist.

2 Aufnahme einer Person in die Vorschlagsliste für Schöffinnen und Schöffen

Der Gemeinderat beschließt einstimmig, dass die Wahl im Wege der offenen Abstimmung durchgeführt werden soll.

Anschließend wählt der Rat einstimmig, Herr Thomas Hierschbiel in die Vorschlagsliste aufzunehmen.

3 Auftragsvergaben

Nach einer kurzen Beratung beschließt der Gemeinderat einstimmig, eine Auftragsvergabe an den günstigsten Anbieter zu vergeben.

Völkersweiler



Beschluss-

zusammenfassung zur 21. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Völkersweiler vom 06.06.2018
Veröffentlicht werden nachfolgend nur die Tagesordnungspunkte, bei denen Beschlüsse gefasst wurden:

3 Beratung und Beschlussfassung der Haushaltssatzung mit Haushaltsplan und Stellenplan für die Haushaltsjahre 2018/2019

Der Ortsgemeinderat beschließt die Haushaltssatzung mit Haushaltsplan und Stellenplan für die Haushaltsjahre 2018/2019 einstimmig mit 8 Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen und 0 Enthaltungen.

4 Entscheidung über die

Volkshochschule

Annweiler – weil Sie mehr Wissen wollen!

Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler

Tel.: 06346 - 301-217



Marita Bretz

Vorträge

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

Annahme von Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO

Der Ortsgemeinderat stimmt der Annahme der Spende gemäß § 94 Abs. 3 GemO in Höhe von 320,00 € einstimmig mit 9 Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen und 0 Enthaltungen zu.

5 Aufnahme einer Person in die Vorschlagsliste für Schöffinnen und Schöffen

Beschlussfassung über die öffentliche Abstimmung:

Der Ortsgemeinderat beschließt einstimmig, ohne Stimmrecht des Ortsbürgermeisters, die öffentliche Abstimmung mit 7 Ja-Stimmen bei 1 Enthaltung.

Beschlussfassung über die Wahl von Herrn Richard Scherthan zur Aufnahme in die Vorschlagsliste für Schöffinnen und Schöffen:

Der Ortsgemeinderat beschließt einstimmig, ohne Stimmrecht des Ortsbürgermeisters, die Aufnahme von Herrn Richard Scherthan in die Vorschlagsliste für Schöffinnen und Schöffen mit 7 Ja-Stimmen bei 1 Enthaltung.

Waldhambach



Beschluss-

zusammenfassung zur 25. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Waldhambach vom 24.04.2018
Veröffentlicht werden nachfolgend nur die Tagesordnungspunkte, bei denen Beschlüsse gefasst wurden:

2 Aufnahme einer Person in die Vorschlagsliste für Schöffinnen und Schöffen

Für die Vorschlagsliste für Schöffen wird vorgeschlagen:

Peter Fischer

Daraufhin beschließt der Gemeinderat einstimmig, dass die Wahl im Wege der offenen Abstimmung

durchgeführt werden soll. Anschließend beschließt der Gemeinderat einstimmig, bei 1 Enthaltung, folgende Person in die Vorschlagsliste aufzunehmen:

Name: Peter Fischer
Geburtstag: 20.04.1957
Geburtsort: Gleishorbach
Beruf: Expedient
Anschrift: Haupstr.31, 76857 Waldhambach

3 Entscheidung über die Annahme von Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO

Der Gemeinderat beschloss einstimmig die Annahme der Spende in Höhe von 119,00 €.

4 Auftragsvergaben

4.1 Beratung und Beschlussfassung über die Kostenbeteiligung an der Ausbaumaßnahme „Wolfsbachstraße“

Der Ortsgemeinderat beschloss einstimmig,

a) die Flächen mit versickerungsfähigem Pflaster zu verlegen und

b) die Aufwendungen von der Ortsgemeinde in Höhe von 14.728,63 € (brutto) getragen werden. Der Ortsbürgermeister wird beauftragt, mit dem Kämmerer der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels, eine entsprechende Finanzierung zu erarbeiten. Um die Kosten der Ortsgemeinde weiter einzudämmen, übernimmt die Gemeinde in Eigenleistung die Demontage und Entsorgung des Holzgeländers. Herr Paul, prüft, ob durch bereits bezahlte Hausanschlüsse eine weitere Kostenreduzierung für die Gemeinde erzielt werden kann.

4.2 Weitere Auftragsvergaben

Der Gemeinderat beschließt einstimmig, die am Gebäude „Am Sportplatz 4“ befestigte Straßenlampe durch einen Straßenlampenmast ohne Ausleger auszutauschen.

Die Kosten werden von der Pfalzwerke Netz GmbH auf ca. 1.300 € zzgl. MWST kalkuliert.



Unser Programm für das 2. Halbjahr 2018

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Zugriff auf Pflichtteils- und Erbensprüche 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,
Dienstag, 13.11.2018, 19.00 Uhr, Gossersweiler-Stein,
Dorfgemeinschaftshaus Am Kaiserbach 46,
Kostenbeitrag 5 €

A 204 Patientenverfügung und Vollmacht aus dem Internet – Chance, Risiko und Alltagstauglichkeit

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Mittel zur Selbstbestimmung im Alter. Man sorgt für die Zeit von Geschäftsunfähigkeit vor. Verlässliche offene Bezugsquellen sind Mangelware. Hilft das Internet? Der Vortrag zeigt Gefahren und Risiken bei der Benützung von Formularen aus dem Internet.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht,
Dienstag, 23.10.2018, 19.00 Uhr, Annweiler,
Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1,
Kostenbeitrag 5 €

EDV

C 262 WORD Grundkurs

Microsoft Word zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende und leicht bedienbare Oberfläche aus. Im Kurs Word Grundlagen erlernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit Microsoft Word. Sie lernen, Dokumente ansprechend zu gestalten, seien es kurze Korrespondenzen oder längere Texte. Seminar- bzw. Schulungsinhalte:

Multifunktionsleiste etc.: Die Arbeitsoberfläche von Word eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten

Rechtschreibhilfe, Silbentrennung, Übersetzung
Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-,
Absatz- und Seitenformatierung

Kopieren, Ausschneiden, Drag + Drop,
Umgang mit der Office-Zwischenablage
Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung

Texte mit Bausteinen, AutoKorrektur
Einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern

Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren (listenförmige Darstellungen)

Grafiken und Bilder in Texte einbinden

Einstieg in den Umgang mit Vorlagensätzen und Designs
Einstieg in das Arbeiten im Team (Dokumente überarbeiten)

Anpassen der Normalvorlage an vorgegebenes Geschäftspapier

Wichtige Voreinstellungen verstehen und bei Bedarf ändern
Datei-Management, Speichern, Drucken

Kompatibilität zu Vorgängerversionen, Überblick der Dateiformate

Tipps und Tricks

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA
Mittwoch, 07.11.2018, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler,
Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 €,
(48 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer) + evtl. 15 € Lehrbuch, 4 Termine

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, 20.08.2018, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler,
Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 54 €,
(84 € Kleingruppe, 6 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 ausführen lassen und Daten zu anschaulichen Diagrammen umsetzen. Am Ende können Sie spezielle Excel-Funktionen nutzen und generell Excel effektiver einsetzen.

setzen. Voraussetzung: Kenntnisse von Windows.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA
Donnerstag, 18.10.2018, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler,
Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 €,
(96 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer) + evtl. 15 € Lehrbuch,
8 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.

Jutta Tigiser,
Dienstag, 14.08.2018, 18.30 – 20.45 Uhr, 7 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 220 Montag, 06.08.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine

S 221 Montag, 15.10.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 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 222 Montag, 06.08.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 Termine

S 223 Montag, 15.10.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine

Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen. Lehrbuch: Facettes aktuell 2, Hueber-Verlag.

Laurence Wendland

S 232 Mittwoch, 15.08.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 7 Termine

S 233 Mittwoch, 17.10.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine

Französisch für leicht Fortgeschrittene (A1)

Dieser Kurs bietet einen langsamen Einstieg in die französische Sprache, wobei Sprechen und interkultureller Hintergrund Schwerpunkt sind. Lehrbuch: Vive les vacances, Hueber-Verlag.

Laurence Wendland

S 234 Donnerstag, 23.08.2018,
17.30 - 19.00 Uhr, 6 Termine

S 235 Donnerstag, 18.10.2018,
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 Montag, 06.08.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Termine

S 241 Montag, 15.10.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 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 Montag, 06.08.2018, 18.15 – 19.45 Uhr, 8 Termine

S 243 Montag, 15.10.2018, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 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 Dienstag, 07.08.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

S 245 Dienstag, 16.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 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 Mittwoch, 08.08.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine

S 247 Mittwoch, 17.10.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Chiaro, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 248 Mittwoch, 08.08.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 8 Termine

S 249 Mittwoch, 17.10.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 Termine

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

S 250 Montag, 06.08.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

S 251 Montag, 15.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 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 Mittwoch, 08.08.2018, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine

S 253 Mittwoch, 17.10.2018, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine

Spanisch mit leichten Vorkenntnisse (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 Mittwoch, 08.08.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

S 255 Mittwoch, 17.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine

Gesundheit

Fettverbrennungstraining

Individuell pulsgesteuertes Fettverbrennungstraining an verschiedenen Geräten (Laufband, Crosstrainer, Ergometer, Liegefahrrad, Stepper und/oder Rudergerät).

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

G 200 Montag, 13.08.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

G 201 Montag, 22.10.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 35 €,

(46 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer)

Wirbelsäulengerechtes

Krafttraining an Geräten

Nach einer 10-15minütigen Aufwärmphase wird an modernen Fitnessgeräten vor allem die Rumpfstütz- und Muskulatur

10040362_10_1

trainiert. Abgerundet wird das Training durch ein 5minütiges Abwärmen.

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

G 202 Mittwoch, 15.08.2018, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine

G 203 Mittwoch, 24.10.2018, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 47 €,

(63 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer)

G 205 Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lützn

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 (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 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, 19.10.2018 – 26.10.2018, 16.00 - 18.00 Uhr,

außer Mittwoch.

Kursgebühr 129 €, Wernersberg, Schulstraße.

Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen), 7 Termine

G 206 Körper-Geist-Seele-DETOX

Unser Körper ist oft von zu viel, zu süß, zu fett überlastet und in der Folge übersäuert und dadurch können vielfältige Beschwerden und Erkrankungen auftreten, die als „Zivilisationserkrankungen“ bezeichnet werden. Auch können uns Stress, Überforderungen in Beruf und Familie, Druck, Ängste, Ärger, Wut... „sauer“ machen. Wenn dann noch negative Gedanken, wie „mich kann man nicht lieben“, „ich bin dumm, zu dick, zu dünn, nicht schön...“ und sonstige überholte Lebensmuster dazu kommen, so ist das Fass am überlaufen und es können körperliche und seelische Erkrankungen entstehen, wie Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Gelenkerkrankungen, Infektanfälligkeit, Rheuma, Gicht, Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Depressionen...

Was können wir dagegen tun?

In einem Vortrag erfährst du von Ursachen und Auswirkungen der Übersäuerung, Lösungsmöglichkeiten, um deinen Körper zu entgiften, sowie deinen Geist und deine Seele von unnötigem Ballast zu befreien.

Im 2. Teil des Abends lade ich dich zu einer Bewegungsreise und Meditation ein und es kann sich Erleichterung, Freude und Harmonie einstellen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Matte

Karin Sobiesinsky, Quantentherapeutin,

kreative Tanz- und Ausdrucks-therapeutin

Mittwoch, 07.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr,

Kursgebühr 13 € (ab 8 Teilnehmer),

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,

Queichtalstraße 39, 1 Termin

G 207 Aktive Meditation

Dieser Kurs beinhaltet unterschiedliche Bewegungsmeditationen wie Atem-, Herzmeditation, Kundalini...

Wir beginnen an jedem Abend mit einer Aufwärmphase, um danach in das tiefe Erleben der jeweiligen Meditation zu gelangen. Du kannst somit von deiner äußeren Wahrnehmung in das Erleben deines inneren Seins kommen. Abschließend kannst du dich in der Reflexionsrunde über das Erlebte austauschen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Wolldecke, Matte

Montag, 05.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr,

Kursgebühr 54 €, Annweiler-Queichhambach,

Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, 6 Termine

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, 16.10.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,

Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 51 €,

(62 € Kleingruppe), 7 Termine

Hatha-Yoga -Eine Reise zu sich Selbst

Der Weg des Hatha-Yoga führt auf eine persönliche Reise zu sich Selbst. Durch Körper- und Atemübungen lernen wir unseren Körper, Geist und Seele wieder miteinander zu verbinden. Das Erlangen des inneren Friedens, geistiger und körperlicher Harmonie auf Basis des Gewaltverzichtes steht dabei an erster Stelle. Asanas aus dem Hatha-Yoga fördern unsere Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verändern unser Denken auf positive Weise. Das Üben von Pranayama, (Atemkontrolle und rhythmische Atmung) beruhigt unseren Geist und lässt einen tiefen inneren Frieden in uns entstehen. Eine abschließende Tiefenentspannung, einer Reise in unser Innerstes, durch Konzentration auf Körper und Atmung, befreit unseren Geist und kann uns dabei unterstützen die Selbstheilungskräfte in unserem Körper zu aktivieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Yogamatte

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

G 212 Montag, 17.09.2018, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 213 Montag, 17.09.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal,

Landauer Straße 1, Kursgebühr 80 €

G 214 Donnerstag, 20.09.2018,

18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 215 Donnerstag, 20.09.2018,

20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 67 €

G 217 Yoga am Vormittag in Eußerthal

Morgens ist traditionell die beste Zeit um Yoga zu üben, wenn der Geist wach und unbelastet ist und somit aufnahmefähiger für neue Körpererfahrungen ist. Mit Achtsamkeit ausgeführte Körperübungen aus dem Hatha-Yoga sowie verschiedene Atemübungen helfen uns zu einem guten Start in den Tag.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Susanne Hanke, Yogalehrerin

Freitag, 07.09.2018, 8.30 – 10.00 Uhr, Kursgebühr 56 €,

Gemeindehaus, Sulzbachweg, Eußerthal, 8 Termine

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, 15.08.2018,

19.30 – 21.00 Uhr, Kursgebühr 45 €, 7 Termine

G 220 Mittwoch, 17.10.2018,

19.30 – 21.00 Uhr, Kursgebühr 51 €, 8 Termine

Seminarraum Physio Schneiders,

Weinstraße 104, Albersweiler

G 221 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

Montag, 13.08.2018, 20.00 - 21.30 Uhr,

Kursgebühr 75 €, Ramberg, Grundschulturnhalle,

Dekan-Schill-Straße 1A, 16 Termine

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 224 Mittwoch, 08.08.2018,

09.30 - 11.00 Uhr, Kursgebühr 65 €, 8 Termine

G 225 Mittwoch, 17.10.2018,

09.30 - 11.00 Uhr, Kursgebühr 81 €, 10 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,

Queichtalstraße 39

Yoga für Bauch – Beine – Po (Intensive-Yoga)

Zur Ruhe kommen, total entspannen - doch Yoga kann noch viel mehr! Viele Positionen sind ein super Figur Training. Neben Bauch und Armen werden ganz besonders Beine und Po in Form gebracht. Für alle, die keine Lust auf schweißtreibende, anstrengende Workouts haben, gibt es hier Yoga-Übungen, die für straffe Beine und einen festen Po sorgen. Und nicht nur das: Während die Positionen gehalten werden, kann man wunderbar entspannen und den Alltag hinter sich lassen.

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

G 230 Mittwoch, 08.08.2018,

18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 45 €, 8 Termine

G 231 Mittwoch, 17.10.2018,

18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 45 €, 8 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,

Queichtalstraße 39

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

Stand: 25.06.18

G 244 Mittwoch, 08.08.2018,

19.00 - 20.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 29 €

G 245 Mittwoch, 17.10.2018,

19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 36 €

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1

G 248 Zumba®

Sie sind bereit, sich fit zu bewegen? Denn genau darum geht es beim Zumba®-Programm. Es ist ein Tanzfitnessworkout zu lateinamerikanischer Musik, das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und fit hält.

Anette Foltin-Roth

Dienstag, 18.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr,

Kursgebühr 60 €, Annweiler, Evang. Gemeindehaus,

Kirchgasse, 12 Termine

G 250 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

Montag, 03.09.2018, 09.30 - 10.30 Uhr, Kursgebühr 77 €,

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse, 13 Termine

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 Montag, 06.08.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 85 €, 17 Termine

G 253 Montag, 06.08.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 85 €, 17 Termine

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 254 Dienstag, 21.08.2018,

19.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 51 €, 8 Termine

G 255 Dienstag, 30.10.2018,

19.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 51 €, 8 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 256 Donnerstag, 23.08.2018,

19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 51 €, 8 Termine

G 257 Donnerstag, 08.11.2018,

19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 45 €, 7 Termine

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.

Donnerstag, 18.10.2018, 20.00 – 21.00 Uhr,

Kursgebühr 57 €, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, 9 Termine

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. Teilnahme ab 18 Jahren. Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

G 259 Donnerstag, 09.08.2018,

18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 49 €, 11 Termine

G 260 Donnerstag, 18.10.2018,

18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 40 €, 9 Termine, DRK-Haus Annweiler, Südring 52

Qi Gong für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Anfänger nicht geeignet.

G 261 Donnerstag, 09.08.2018,

19.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 33 €, 11 Termine

G 262 Donnerstag, 18.10.2018,

19.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 40 €, 9 Termine

DRK-Haus Annweiler, Südring 52

G 263 Pilates für einen gesunden Rücken

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 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

Montag, 10.09.2018, 18.00 - 19.00 Uhr, Kursgebühr 39 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße, 12 Termine

G 265 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 Herzkreislaufsystem fördert und trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Unter www.drumsalive.de gibt es weitere gute Informationen.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Montag, 10.09.2018, 19.00 - 20.00 Uhr, Kursgebühr 39 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße, 12 Termine

G 267 Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit

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 sensationelle 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

Donnerstag, 13.09.2018, 18.30 - 19.30 Uhr,

Kursgebühr 39 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße,

12 Termine

G 269 Power Hour

Ein Fitnessworkout, das die im Trend liegenden Begriffe wie

Bodyweight-Training, Intervall-Training, Core-Training, Faszi-

entraining, Circle-Training, Brainfitness und vieles mehr be-

inhaltet. 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

Donnerstag, 13.09.2018,

19.30 - 20.30 Uhr, Kursgebühr 39 €, Silz, Bürgerhaus,

Hauptstraße, 12 Termine

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 Be-

weglichkeit zu empfehlen.

Dr. Meike Köster-Töpfer, Heilpraktikerin

Mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr, Annweiler, Kursgebühr 57 €,

89 € Kleingruppe, 12 Termine

G 272 Sport bei und nach Krebs

- Bewegungsprogramm mit den Schwerpunkten:

- Stärkung des Immunsystems

- Verbesserung der Beweglichkeit

- Körperliche Leistungs- und Koordinationsfähigkeit

- Allgemeiner Haltungsaufbau

- Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen und mehr

Lebensfreude durch Sport und Spiel

Jutta Schäfer, Übungsleiterin Sport und Prävention

Dienstag, 16.10.2018, 16.00 – 17.00 Uhr,

Kursgebühr 49 € (65 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer),

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,

Queichtalstraße 39, 8 Termine

G 273 Sportmix 50 plus

Fit bleiben und fit werden, durch ein abwechslungsreiches Programm wie Gymnastik für Hüfte, Po, Oberschenkel, Rücken und Beckenbodentraining. Gleichzeitig wird die Koordination, Gehirntraining in der Bewegung über Ausdauererschulung trainiert. Gymnastik für den ganzen Körper mit abschließenden Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Matte, Hallenschuhe, bequeme Kleidung

Jutta Schäfer, Übungsleiterin Sport und Prävention

Dienstag, 16.10.2018, 17.00 – 18.00. Uhr,

Kursgebühr 49 € (65 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer),

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,

Queichtalstraße 39, 8 Termine

Spaß am Tennis - Tennis für Anfänger und Wiedereinsteiger

Zielgruppe: Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger.

Wer sich außerhalb der Fitnessprogramme sportlich betätigen möchte, ist vielleicht beim Tennis genau richtig.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Sportart mit all ihren

technischen und taktischen Feinheiten kennen. Trainings-

schwerpunkte sind die Grundtechniken wie Vorhand, Rück-

hand und Aufschlag. Im Vordergrund steht der Spaß, die

Sportart Tennis spielerisch zu erlernen oder aufzufrischen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, saubere

Sportschuhe.

Schläger und Bälle werden gestellt.

Kursleiter sind lizenzierte DTB-Trainer

G 280 Montag, 15.10.2018,

20.00 - 21.00 Uhr, Training für Damen

G 281 Mittwoch, 17.10.2018,

20.00 – 21.00 Uhr, Training für Herren.

Tennishalle Annweiler-Bindersbach,

Kursgebühr 78 € (4er Gruppe), 8 Termine

H 212 Trüffel und Pralines selbstgemacht

Selbstgemachte Trüffel und Pralines - eine Besonderheit –

ob auf Ihrem Adventsteller oder als Geschenk. 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 Pralines mit nach

Hause nehmen. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie damit

Ihre Familie und sich verwöhnen oder liebe Menschen be-

schenken möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Teigschaber,

geruchsneutrales Schneidebrett, Ge-

schirrhandtuch, Behälter für fertige Pra-

linés, Getränke nach Wunsch, Spültuch/

Schwamm, Spülmittel. Wer hat, bringt bitte

eine mittelgroße Metallschüssel und einen

passenden Topf für ein Wasserbad mit.

Tanja Plickert, Diplom-Oecotrophologin (FH)

Montag, 26.11.2018, 18.00 - 22.00 Uhr,

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schul-

zentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 15 €,

(19 € Kleingruppe) + 12 € Lebensumlage, 1 Termin

H 214 Flying Buffet, 12 kleine feine Gänge (Fingerfood)

Details:

Canapes 3erlei

Süppchen 2erlei

Zwischengänge 3erlei

Hauptgänge 2erlei

Desserts 2erlei

Angenehme Musik, nette Unterhaltungen, feine Getränke und nette Gäste. Kleine Gerichte, einfach, lecker und abwechslungsreich. Und nebenbei noch ein ganz besonderer Genuss für das Auge. Mal im Schälchen serviert, mal als Spießchen oder als dekoratives Törtchen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In unserem Kurs entdecken Sie, wie Sie aus den verschiedensten Zutaten außergewöhnliches Fingerfood zaubern

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Schürze und Behälter für Kostproben

Silvia Leiner

Mittwoch, 29.08.2018, 18.30 - 22.00 Uhr,
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, (21 € Kleingruppe) + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin

H 215 Alte Gemüsearten neu entdeckt - alte Gemüsesorten auf leckere Art zubereitet (auch für Vegetarier)

Rote Beete, Pastinaken, Petersilienwurzel, Mangold, Steckrüben – fast vergessene Gemüse. Sie suchen kreative Ideen für Ihre Küche? Wir bereiten aus diesen alten Gemüsen leckere, moderne Gerichte bzw. Beilagen. Bitte mitbringen: Großes Messer, Schürze und Behälter für Kostproben

Silvia Leiner

Mittwoch, 12.09.2018, 18.30 - 22.00 Uhr,
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, (21 € Kleingruppe) + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin

H 216 Typisch pfälzisch – Pfälzer Küche neu interpretiert

Die traditionelle Pfälzer Küche ist meist recht deftig – nicht zuletzt deshalb, weil die Rezepte mitunter aus Notzeiten stammen, als schwere körperliche Arbeit noch weit verbreitet war. Doch die Pfalz hat nicht nur traditionelle Gerichte zu bieten. So verleugnet die moderne Pfälzer Küche die traditionellen Wurzeln nicht und bietet trotzdem moderne, oft mediterran angehauchte Genüsse. Bitte mitbringen: Küchenmesser, Schürze und Behälter für Kostproben

Dienstag, 16.10.2018, 18.30 - 22.00 Uhr,

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, (21 € Kleingruppe) + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin

H 217 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. An diesem Abend dreht sich alles um die Schokolade. Viele variationsreiche Rezepte warten auf alle Liebhaber der Glückssubstanz.

Bitte mitbringen: Großes Messer, Schürze und Behälter für Kostproben

Dienstag, 20.11.2018, 18.30 - 22.00 Uhr,

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, (21 € Kleingruppe) + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin

lunge Vhs

G 227 Yoga für Kinder von 7 – 12 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, 19.09.2018, 16.00 - 17.30 Uhr,
Kursgebühr 66 € (ab 8 Teilnehmer), (87 € Kleingruppe, bei 6 Teilnehmer), Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 10 Termine

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 reichlich Inspiration. Eine Vielzahl von Techniken bieten gestalterische Freiheit - gerade auch für Anfänger. Das wichtige Basiswissen wird Schritt-für-Schritt erklärt und begleitet die Kinder so zu ihrem ganz persönlichen Meisterwerk. Bitte mitbringen: 2 – 3 Leinwände oder Papier, dieses Papier muss 300 g stark sein, Acrylfarbe. Farben und Pinsel können auch gegen eine Gebühr i.H.v. 4,00 € bei Frau Wüst mitbenutzt werden.

Annemarie Wüst

Freitag, 02.11.2018, 15.00 – 17.30 Uhr,

Samstag, 03.11.2018, 15.00 – 17.30 Uhr,
Kursgebühr 25 €, (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73, 2 Termine

Kultur und Gestalten

K 221 Lust auf Kunst?

Kunst ist – insbesondere die Malerei – eine besondere Form der Kommunikation, zunächst einmal mit sich selbst und dann natürlich auch mit den Menschen, die sie wahrnehmen. Es ist wichtig, die Leidenschaft und Begeisterung für die Malerei zu teilen und weiterzugeben. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Kunst nicht nur anschauen und bewundern, sondern selbst einmal kreativ werden wollen. Dabei kann jeder sein Talent entdecken, Neues ausprobieren, Ideen umsetzen, die Seele baumeln lassen, mit anderen (nicht nur über Kunst) ins Gespräch kommen. Unser wichtigster Grundsatz: Wir bewerten unsere Kunst nicht! Gearbeitet wird nach eigenen Vorstellungen. Anfängern und Ungeübten oder Unentschlossen wird mit Vorlagen, Tipps und Anregungen geholfen.

Bitte mitbringen: Mindestens 3 Leinwände in verschiedenen Größen sowie Ihre Malutensilien und Arbeitskleidung (Pinsel und Farbe können im Kurs erworben werden)

Annemarie Wüst

Donnerstag, 08.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr,
Kursgebühr 57 €, (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73, 4 Termine

K 225 Krippenbaukurs

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 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 Stunde 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 Stunde Pause)

Annweiler, Werkraum im Staufer-Schulzentrum, Westgebäude, Herrenteich 2, Kursgebühr 199 €, ca. 44 Zeitstunden, 8 Termine

M 230 „Man müsste Klavier spielen können“ – Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche

Der Schnupperkurs bietet Kindern und Jugendlichen einen leichten Einstieg in das Klavierspiel. Im Einzelunterricht (15-20 Minuten pro Schüler) werden einfache, bekannte Melodien vermittelt. Ein Klavier/Keyboard daheim ist keine Voraussetzung.

Wolfgang Meisen, Klavierlehrer.

(Fragen an: wmeisen@gmx.de)

Donnerstag, 13.09.2018,
15.30 – 17.00 Uhr, alle zwei Wochen.

27.09.2018, 25.10.2018, 08.11.2018, 22.11.2018,
06.12.2018,

Kursgebühr 60 €, kath. Pfarrsaal, Silz, 6 Termine.

Beim ersten Termin haben alle Teilnehmer gemeinsam Unterricht (auch mit Eltern).

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 Dienstag, 07.08.2018, 19.15 – 20.15,
Kursgebühr 55 €, (bei 4 Teilnehmer), 8 Termine

M 246 Dienstag, 16.10.2018, 19.15 – 20.15,
Kursgebühr 68 €, (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine,
Annweiler, Berufsbildende Schule 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 Dienstag, 07.08.2018, 20.20 – 21.20 Uhr,
Kursgebühr 55 € (bei 4 Teilnehmer), 8 Termine

M 250 Dienstag, 16.10.2018, 20.20 – 21.20 Uhr,
Kursgebühr 68 €, (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine,
Annweiler, Berufsbildende Schule 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 Anschlagsdynamik 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 Mittwoch, 08.08.2018, 19.25 – 20.25 Uhr,
Kursgebühr 55 €, (bei 4 Teilnehmer), 8 Termine

M 254 Mittwoch, 17.10.2018, 19.25 – 20.25 Uhr,
Kursgebühr 68 €, (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine,
Annweiler, Berufsbildende Schule 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 Mittwoch, 08.08.2018, 20.30 - 21.30 Uhr,
Kursgebühr 55 € (bei 4 Teilnehmer), 8 Termine

M 256 Mittwoch, 17.10.2018, 20.30 - 21.30 Uhr,
Kursgebühr 68 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine,
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

Gitarre für Fortgeschrittene

Gruppenunterricht.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker

M 258 Donnerstag, 09.08.2018, 19.50 - 20.50 Uhr,
Kursgebühr 55 € (bei 4 Teilnehmer), 8 Termine

M 259 Donnerstag, 18.10.2018, 19.50 - 20.50 Uhr,
Kursgebühr 61 € (bei 4 Teilnehmer), 9 Termine,

Annweiler,
Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum,

Herrenteich 12

M 284 Akkordeon-Unterricht

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde

Dienstag, 07.08.2018,

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

Dienstag, 07.08.2018,

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 Stand: 25.06.18

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

Ende des amtlichen Teils

10040368_10_1

Reisen, um zu arbeiten und arbeiten, um zu reisen

Thomas Mazur kehrt nach dreieinhalb Jahren von der Walz zurück

VON STEPHANIE WALTER

Landstuhl. „Viele Wandergesellen sagen, dass es schwer ist, aufzubrechen, aber noch schwerer, heimzukehren. Da ist schon etwas dran“, so Steinmetzgeselle Thomas Mazur. Er ist nach dreieinhalb Jahren von der Walz zurückgekehrt und hat mit dem Wochenblatt über das Leben als Wandergeselle und seine Erfahrungen gesprochen.

Im zweiten Lehrjahr ist für Thomas Mazur der Wunsch angekommen, sich auf die Wanderschaft zu begeben. „Es war der Reiz, Neues zu sehen, neue Handwerkstechniken zu erlernen und ungebunden zu sein. Man kann sich einfach die Zeit nehmen, die Dinge zu tun, die man möchte.“ Das waren die Gründe, die letztendlich dazu geführt haben, dass er sich als Handwerksgehilfe auf den Weg gemacht hat. Damit steht er in einer 800-jährigen Tradition.

Heute ist die Walz keine Pflicht mehr, sondern eine freiwillige Entscheidung, dennoch gibt es einige Vorgaben, die es während der Zeit als Wandergeselle zu befolgen gilt. Hat man den Gesellenbrief erhalten und entscheidet sich dazu, auf die Walz zu gehen, muss man mindestens drei Jahre und einen Tag unterwegs sein, man muss sich mindestens 50 Kilometer von seinem Heimatort entfernen und darf während der Wanderschaft nicht zurückkommen. Auch das Tragen der Kluft ist Pflicht.

Diese besteht aus einer Weste mit acht Knöpfen, die acht Arbeitsstunden pro Tag symbolisieren, und einer Jacke mit sechs Knöpfen, die für sechs Arbeitstage stehen. An den Ärmeln finden sich auf jeder Seite drei Knöpfe, für die drei Lehrjahre und die drei Jahre Wanderschaft. Hinzu kommt eine Schlaghose. Die Farbe der Kleidung hängt von der jeweiligen Zunft ab. Als Steinmetztrug Thomas Mazur daher die Farben Grau und Beige.

Gereist wird vor allem zu Fuß und per Anhalter mit traditionellem Gepäck und ohne Mobiltelefon. „Man soll auf andere Men-



Thomas Mazur in der Kluft seiner Zunft.

schen zugehen und selbstständiger werden, unterwegs findet man so Arbeit und Unterkunft“, erklärt Thomas Mazur. Das Geld, das man in den jeweiligen Betrieben verdient, soll in das Weiterreisen investiert werden. „Man reist also, um zu arbeiten und arbeitet, um zu reisen. Eigentlich weiß man nie so genau, wo man am nächsten Tag hingehet, oder wo man schläft und viele Dinge entstehen spontan.“

Aufgenommen wurde er meistens sehr freundlich, auch wenn es manchmal Nächte gab, die er im Freien verbringen musste.



Andere Wandergesellen begleiteten Thomas Mazur traditionell nach Hause. FOTO (2): MAZUR

„Bei kaltem Wetter ist die Reise nicht einfach, aber man lernt, damit umzugehen.“

Seine Reise hat Thomas Mazur an viele Orte geführt, ein Höhepunkt aus handwerklicher Sicht war für ihn die Arbeit am Freiburger Münster, aber auch in Ländern wie Jerusalem oder Schottland hat er gearbeitet. Dabei stand nicht nur die handwerkliche Entwicklung im Zentrum seines Alltags, sondern auch die Be-

gegung mit anderen Menschen. „Generell ist es so, dass man eigentlich täglich Fragen zur Wanderschaft beantwortet. Die Kluft ist ein richtiger Eisbrecher“, so Mazur.

Auf die Frage hin, welche Begegnung ihm besonders im Gedächtnis geblieben ist, erinnert er sich an seinen Besuch in Namibia. „Wir sind hier zur Regenzeit durch das Land gereist und dort eingeladen worden. Die Menschen haben sich riesig über den Regen gefreut, weil es das erste Mal seit vier Jahren war, dass es regnete. Eine Woche später sah



Andere Wandergesellen begleiteten Thomas Mazur traditionell nach Hause. FOTO (2): MAZUR

ich in Deutschland viele Menschen, die wegen des Regenwetters schlecht gelaunt waren. Da macht man sich schon seine Gedanken.“

Auf seinem Weg hat Thomas Mazur aber natürlich auch andere Handwerksgehilfen kennengelernt. Einige davon haben ihn auch auf seinem Weg zurück nach Hause begleitet. Es ist nämlich Tradition, dass man die letzten 50 Kilometer, also den Bann-

kreis, gemeinsam wandert. In Landstuhl wurde er von seiner Familie und seinen Freunden empfangen. „Auch wenn es meinen Eltern nicht leicht gefallen ist, dass ich so lange weg war, haben sie mich doch immer in meiner Entscheidung unterstützt. Am Anfang gab es aber schon Bedenken“, so Mazur. Er hat seine Entscheidung auf jeden Fall nicht bereut.

„Auf der Wanderschaft sieht man viel und man lernt auch viel. Die Erfahrungen, die ich gesammelt und die Freundschaften, die ich auf der ganzen Welt geschlossen habe, nimmt mir keiner mehr. Ich würde die Entscheidung, auf die Walz zu gehen, jederzeit wieder treffen“, so Mazur, der zugibt: „Man kommt mit einem lachenden und einem weinenden Auge zurück“. Das liegt wohl auch an der Freiheit, die die Zeit der Wanderschaft bietet, und das völlig andere Zeitgefühl, das Mazur beschreibt. „Man hat auf seiner Reise Zeit für sich, achtet viel mehr darauf, was man mit seiner Zeit anfängt. Die Freiheit ist etwas Besonderes, die ganze Welt steht offen und es ist egal, wann man ankommt, selbst dann, wenn man verabredet ist. Dann hinterlässt man einen Zettel und schafft es auch ohne Telefon, sich abzusprechen.“

Die Umstellung bei der Rückkehr vom Leben auf der Walz in den Alltag scheint schwierig zu sein, dennoch bewirken die gesammelten Erfahrungen auch nach der Heimkehr ein positives Gefühl. „Ich habe unterwegs gemerkt, dass man schon seine Arbeitshektik hat, aber man geht die Sache ruhiger an. Was man auf seiner Reise an Ruhe erfahren hat, hilft einem im Alltag, aber auch im Job hilft sie, richtig eingesetzt, schneller voranzukommen.“

Für seine berufliche Zukunft plant Thomas Mazur in Fulda als Steinmetz zu arbeiten und die Meisterprüfung abzulegen, aber auch das Reisen wird weiterhin ein fester Bestandteil seines Lebens sein. „Das Reisen kriegt man nach so langer Zeit aus einem Wandergesellen nicht mehr heraus“, so Thomas Mazur mit einem Lachen.