

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 063 46-30 10

VERBANDS- GEMEINDE



Amtsblatt des Landkreises
Südliche Weinstraße
Nr. 6/2019 vom 22.02.2019

Öffentliche Bekanntmachung

der Sitzung des
Jugendhilfeausschusses des
Landkreises Südliche Weinstraße
in der Wahlperiode 2014/2019
am 07.03.2019

- Bekanntmachung vom
22.02.2019 -

Am **Donnerstag, den 07.03.2019, 17:00 Uhr**, findet die **Sitzung des Jugendhilfeausschusses** des Landkreises Südliche Weinstraße in der Wahlperiode 2014/2019 im **Sitzungssaal der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, An der Kreuzmühle 2 in 76829 Landau i. d. Pfalz**, statt.

Die Tagesordnung sieht folgende Beratungsgegenstände vor:

Öffentliche Sitzung

- 1 Vorstellung der neuen Kita-Fachberaterin, Frau Schanzenbäcker
- 2 Aktuelle Informationen
- 3 Vorstellung des Aufgabenbereiches der Amtsvormundschaften
- 4 Kinderschutz und Hilfen zur Erziehung - Vorstellung des Berichts zur Umsetzung des § 8a SGB VIII an der SÜW
Vorlage: IV/544/52/2019
- 5 Ergänzung der Satzung des Landkreises SÜW über die Förderung der Kindertagespflege und Erhebung von Kostenbeiträgen für die Kindertagespflege zum 01.01.2019
Vorlage: BV/546/50/2019
- 6 Übertragung von Aufgaben an einen freien Träger der Jugendhilfe
Vorlage: BV/542/52/2019
- 7 Verlängerung des gemeinsamen Einzugsbereiches Bad Bergzabern, Böllenborn, Kapellen-Drusweiler um weitere zwei Jahre; Vorlage: BV/547/5/2019
- 8 Entwurf des „Kita-Zukunftsgesetzes Rheinland-Pfalz“ - aktueller Sachstand

9 Informationen und
Verschiedenes

Nicht-öffentliche Sitzung

- 1 Personalangelegenheiten
- 2 Verschiedenes

Verbands- gemeindeverwaltung

Annweiler am Trifels
Bekanntmachung Nr.: 9/2019

Öffnungszeiten am Rosenmontag und Faschingsdienstag

Die Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, die Stadt- und Verbandsgemeindewerke und das Büro für Tourismus sind am

**Rosenmontag, 04. März 2019
und am Faschingsdienstag,
05. März 2019 geschlossen.**

Im Falle einer **Störung ist der Bereitschaftsdienst** der Stadt- und Verbandsgemeindewerke wie folgt erreichbar:

- a) Stromversorgung
(Annweiler am Trifels, Gossersweiler-Stein, Wernersberg):
06346/3009-16
- b) Wasserversorgung
(gesamte Verbandsgemeinde und Stadt):
06346/3009-17
- c) Gasversorgung
(Annweiler am Trifels):
06341/289-192
- d) Abwasserentsorgung:
0173/3712068

Besondere Hinweise für Kunden mit Vorkassezähler (Prepayment)

Kunden, bei denen ein Prepayment-Zähler (Vorkassezähler) eingebaut ist, wird empfohlen zur Überbrückung der Feiertage ausreichend Guthaben aufzuladen um Netzabschaltungen zu vermeiden. Eine Aufladung des Guthabens durch den Bereitschaftsdienst ist nicht möglich.

**76855 Annweiler am Trifels,
den 21.01.2019
Christian Burkhart
Bürgermeister**

Verbands- gemeindeverwaltung

Annweiler am Trifels

Bekanntmachung
Nr.: 12/2019

Überprüfung öffentlicher Sirenenanlagen

Zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit der Sirenenanlagen mit Alarmgeber und -empfänger findet im Bereich der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

**am Samstag, den 09.03.2019
in der Zeit zwischen 11.30 Uhr
und 12.00 Uhr**

ein Probealarm statt.

Durch die Auslösung der Sirenen ertönt das Signal „Feueralarm“ - ein Ton von 1 Minute Dauer, mit zwei Unterbrechungen von jeweils 12 Sekunden.

**76855 Annweiler am Trifels,
den 19.02.2019
Christian Burkhart
Bürgermeister**

2 Bebauungsplanverfahren
„Westlich der Anebosstraße“

2.1 Vorberatung über die eingegangenen Stellungnahmen

3 Bebauungsplanverfahren „In den Bruchwiesen 3. Änderung“

3.1 Vorberatung über die Änderung des Bebauungsplanes

4 Bauangelegenheiten

5 Beratung
Hochwasservorsorgekonzept

Nicht öffentlich:

6 Bauangelegenheiten

7 Planungsangelegenheiten

**76855 Annweiler am Trifels,
22. Februar 2019**

**Thomas Wollenweber
Stadtbürgermeister**

Bekanntmachung

Nr. 13/2019
der Stadt Annweiler am Trifels
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

Fortsetzung der
10. Sitzung des
Rechnungsprüfungsausschusses der Stadt Annweiler am Trifels (Wahlperiode 2014/2019)

Am **Montag, 18.03.2019, um 18:30 Uhr**, findet im Besprechungszimmer 2. OG der Stadtwerke, Saarlandstraße 13, 76855 Annweiler am Trifels, die Fortsetzung der 10. Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung: Nicht öffentlich:

- 1 Prüfung des Jahresabschlusses 2015 - Belegprüfung
- 2 Prüfung des Jahresabschlusses 2016 - Belegprüfung

**76855 Annweiler am Trifels,
22. Februar 2019
gez. Kattner**

**Jörg Kattner
Vorsitzender des
Rechnungsprüfungsausschusses**

ANNWEILER



Bekanntmachung

Nr. 12/2019
der Stadt Annweiler am Trifels
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

**13. Sitzung des Bau- und
Planungsausschusses der
Stadt Annweiler am Trifels
(Wahlperiode 2014/2019)**

Am **Mittwoch, 06.03.2019, um 18:00 Uhr**, findet im kleinen Sitzungssaal des Rathauses der Stadt, Hauptstraße 20, 76855 Annweiler am Trifels, die 13. Sitzung des Bau- und Planungsausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung: Öffentlich:

- 1 Bebauungsplanverfahren
„Wohnanlage Nordring“
- 1.1 Vorberatung über die eingegangenen Stellungnahmen

BINDERSBACH



Bekanntmachung

Nr. 15/2019
der Stadt Annweiler am Trifels-
Stadtteil Bindersbach
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

**22. Sitzung des Ortsbeirates
der Stadt Annweiler am Trifels-
Stadtteil Bindersbach
(Wahlperiode 2014/2019)**

Am **Montag, 11.03.2019, um 19:00 Uhr**, findet im Dorfgemeinschaftshaus (altes Schulhaus), 76855 Annweiler-Bindersbach, die 22. Sitzung des Ortsbeirates mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung: Nicht öffentlich:

1 Bauangelegenheiten

**76855 Annweiler-Bindersbach,
25. Februar 2019**

**Dieter Götten
Ortsvorsteher**

SILZ



Öffentliche Bekanntmachung

Dienstleistungszentrum
Ländlicher Raum
(DLR) Rheinpfalz
**Abt. Landentwicklung,
Ländliche Bodenordnung
Unternehmensflurbereinigung
Dörrenbach B427**
**Aktenzeichen: 41245-HA5.1.
67433 Neustadt, 13.02.2019
Konrad-Adenauer-Str. 35
Telefon: 06321/671-0
Telefax: 06321/671-1250
Internet: www.dlr.rlp.de**

**Ladung zum Anhörungs- und
Erläuterungstermin über die
Ergebnisse der Wertermittlung
gemäß § 32 Satz
2 Flurbereinigungsgesetz**

Im Flurbereinigungsverfahren Dörrenbach B427, Landkreis Südliche Weinstraße liegen die Nachweisungen über die Ergebnisse der Wertermittlung am

Rufbereitschaft der Stadt- und Verbandsgemeindewerke Annweiler am Trifels

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

Elektrizitätsversorgung 0 63 46/30 09 - 16

Stadt Annweiler mit Stadtteilen und Ortsgemeinde Wernersberg

Gasversorgung 0 63 41/2 89 - 192

Stadt Annweiler und Stadtteil Queichhambach

Wasserversorgung 0 63 46/30 09 - 17

Stadt- und Verbandsgemeinde Annweiler

Kläranlagen der Verbandsgemeindewerke 01 73 / 3 71 20 68

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

0 63 46 / 30 09 - 0

Donnerstag, dem 28.03.2019 in der Zeit von 9.00 bis 12.00 Uhr und nachmittags von 13.30 bis 16.00 Uhr im Haus des Gastes, Rötzweg 7, 76887 Bad Bergzabern

zur Einsichtnahme für die Beteiligten aus. Zu der vorstehend angegebenen Zeit werden Be dienstete des DLR zur Aufklärung und Erläuterung anwesend sein.

Der Anhörungs- und Erläuterungs termin über die Ergebnisse der Wertermittlung gemäß § 32 Satz 2 Flurbereinigungsgesetz (FlurbG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 16.03.1976 (BGBl. I Seite 546), zuletzt geändert durch Artikel 17 des Gesetzes vom 19.12.2008 (BGBl. I Seite 2794) wird festgesetzt auf

Freitag, den 29.03.2019, um 9.00 Uhr ebenfalls im Haus des Gastes, Rötzweg 7, 76887 Bad Bergzabern,

zu dem die Beteiligten hiermit geladen werden. In diesem Termin werden die Ergebnisse der Wertermittlung im Einzelnen erläutert.

Jedem Beteiligten wird außerdem ein Auszug aus dem Nachweis des Alten Bestandes zugestellt, der seine zum Flurbereinigungsverfahren Dörrenbach B427 zuge-

zogenen Grundstücke mit Wertermittlungsergebnissen enthält.

Einwendungen gegen die Ergebnisse der Wertermittlung können von den Beteiligten in diesem Anhörungs- und Erläuterungstermin oder schriftlich erhoben werden. Nach Behebung begründeter Einwendungen werden die Ergebnisse der Wertermittlung als verbindlich festgestellt.

Die Beteiligten werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Ergebnisse der Wertermittlung die verbindliche Grundlage für die Berechnung des Abfindungsanspruches, der Land- und Geldabfindung und der Geld- und Sachbeiträge bilden, nachdem die Feststellung der Wertermittlung unanfechtbar geworden ist. Es ist daher Sache der Beteiligten, nicht nur die Richtigkeit der Wertermittlung ihrer eigenen Grundstücke, sondern die Ergebnisse der Wertermittlung des gesamten Verfahrensgebietes nachzuprüfen, da jeder Teilnehmer damit rechnen muss, dass ihm Grundstücke in einer Lage zugeteilt werden, in der er keinen Vorbesitz hat. Zu diesem Zweck sind die Beteiligten berechtigt, die Wertermittlungsunterlagen des gesamten Verfahrensgebietes einzusehen.

Lässt ein Beteiligter sich durch einen Bevollmächtigten vertreten, so muss dem Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum eine ordnungsgemäße Vollmacht vorgelegt werden. Die Unterschrift des Vollmachtgebers muss von einer dienstsiegführenden Stelle (z.B. Verbandsgemeindeverwaltung oder Ortsbürgermeister) beglaubigt sein. Vollmachtsvordrucke können beim Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Rheinpfalz, Abt. Landentwicklung, Ländliche Bodenordnung, Konrad-Adenauer-Str. 35, 67433 Neustadt a.d.W. angefordert werden.

**Im Auftrag
gez. Claudia Merkel**

Weitere Informationen zu diesem Flurbereinigungsverfahren sind im Internet unter www.landentwicklung.rlp.de Rubrik „Bodenordnungsverfahren“ zu finden.

Ansprechpartner für das Verfahren sind:

**Projektleiter
Carsten Wiesner**
Tel. 06321/671-1203

**Sachgebietsleiter
Planung und Vermessung
Hans-Joachim Hoyer**
Tel. 06321/671-1206

**Sachgebietsleiterin Verwaltung
Antoinette Hammel**
Tel. 06321/671-1204

WERNERSBERG



Bekanntmachung

**Nr. 4/2019
der Ortsgemeinde Wernersberg
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels
4. Sitzung des Rechnungs-
prüfungsausschusses der
Ortsgemeinde Wernersberg
(Wahlperiode 2014/2019)**

Am Mittwoch, 13.03.2019, um 19:30 Uhr, findet im Gemeindebüro, Kirchstraße 8, 76857 Wernersberg, die 4. Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

**Tagesordnung:
Öffentlich:**

- 1 Wahl eines Vorsitzenden
- 2 Wahl eines stellvertretenden Vorsitzenden
- 3 Prüfung des Jahresabschlusses 2015

Nicht öffentlich:

4 Prüfung des Jahresabschlusses 2015 - Belegprüfung

**76857 Wernersberg,
22. Februar 2019
Thorsten Stuck
Stellv. Vorsitz
Rechnungsprüfungsausschuss**

Bekanntmachung

**Nr. 5/2019
der Ortsgemeinde Wernersberg
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels
29. Sitzung des
Ortsgemeinderates der
Ortsgemeinde Wernersberg
(Wahlperiode 2014/2019)**

Am Mittwoch, 06.03.2019, um 19:30 Uhr, findet im Gemeindebüro, Kirchstraße 8, 76857 Wernersberg, die 29. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

**Tagesordnung:
Nicht öffentlich:**

- 1 Auftragsvergaben
- 76857 Wernersberg,
22. Februar 2019
Dominik Rubiano Soriano
Ortsbürgermeister**



UNSER PROGRAMM FÜR DAS 1. HALBJAHR 2019

Mach mit, bleib fit! – Lebenslanges Lernen

Vorträge und Kurse der Volkshochschule Annweiler am Trifels.
Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler, Tel.: 06346/ 301-217



Ihre
Ansprechpartnerin
Marita Bretz
Annweiler

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 Schulfach „Erkunde“ 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/Meißel mitbringen. Den Abschluss bildet eine Führung durch die Mineralienausstellung im Rathaus, die das vorher Gesehene vertieft. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.
Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer
Freitag 14.06.2019, 14.30 - 18.00 Uhr,
Kostenbeitrag 3 € Kinder, 6 € Erwachsene als Begleiter.
Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Treffpunkt ist an der alten Werkstatt, oberhalb des Gasthauses Gebr. Nägle, Hauptstraße 11, 76857 Albersweiler

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.
Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer
Samstag, 15.06.2019, 14.30 - 18.00 Uhr,
Kostenbeitrag 8 € Erwachsene, 4 € Jugendliche (12 bis 16 Jahre). Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.
Treffpunkt ist an der alten Werkstatt, oberhalb des Gasthauses Gebr. Nägle, Hauptstraße 11, 76857 Albersweiler

A 204 Vortrag: Der letzte Wille sollte sein: zielgerichtet, günstig und nicht umsonst!

Bis 2020 werden in Deutschland 1,6 Billionen Euro vererbt. Nur jeder Zehnte trifft eindeutige Aussagen in seinem letzten Willen. Schlimme Fehler in Laientestamenten verhindern die Verwirklichung des letzten Willens. Der letzte Wille bleibt bloße Wunschvorstellung! Fälle aus der Praxis verdeutlichen die Anforderungen des Erbrechts.
Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht
Dienstag, 12.03.2019, 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, 13.03.2019, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 €, 48 € Kleingruppe (6 Teilnehmer) + evtl. 15 € Lehrbuch, 4 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.

Voraussetzung: Kenntnisse von Windows.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Donnerstag, 14.03.2019, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 €, Kleingruppe 96 € (6 Teilnehmer) + evtl. 15 € Lehrbuch, 8 Termine

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

Mittwoch, 24.04.2019, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 €, 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

Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

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.

Mirco Henigin

S 220 montags, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine

S 221 Montag, 06.05.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 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.

Mirco Henigin

S 222 montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 Termine

S 223 Montag, 06.05.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 Termine

Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen. Wir freuen uns über Verstärkung! Einstieg jederzeit möglich. Lehrbuch: Facettes aktuell 2, Hueber-Verlag.

Laurence Wendland

S 232 mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr, 14 Termine

S 233 Mittwoch, 08.05.2019, 16.30 - 18.00 Uhr,

8 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 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 240 montags, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Termine

S 241 Montag, 06.05.2019, 16.30 - 18.00 Uhr, 7 Termine

Italienisch für Fortgeschrittene (B2)

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

Birgit Strehlitz-Runck

S 242 montags, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine

S 243 Montag, 06.05.2019, 18.15 – 19.45 Uhr, 7 Termine

“I più forti” 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.

Birgit Strehlitz-Runck

S 244 dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 Termine

S 245 Dienstag, 07.05.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

„Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten. Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 246 mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 13 Termine

S 247 Mittwoch, 08.05.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 248 mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr, 13 Termine

S 249 Mittwoch, 08.05.2019, 19.15 – 20.45 Uhr, 8 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, 01.04.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine

Spanisch mit Vorkenntnissen (B1)

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, 9 Termine

S 253 Mittwoch, 03.04.2019, 18.00 - 19.30 Uhr,

11 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 201 Montag, 06.05.2019 – 01.07.2019,

17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 35 €, Kleingruppe 46 €

(6 Teilnehmer)

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 203 Mittwoch, 08.05.2019 – 03.07.2019,

19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 47 €, Kleingruppe 63 € (6 Teilnehmer)

G 205 Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lütznert

Entgiften – Abnehmen – Bewegen – Neubeginn

Fasten heißt:

· Nichts essen, z. B. für eine Woche

· Nur trinken: Tee, Wasser, Säfte

· Leben aus körpereigenen Depots

· Ausscheidung fördern

· Reinigung von Körper, Seele und Geist

· Impuls zur Korrektur des Lebensstils

In dieser Zeit erhalten Sie:

· Informationen zu fastenunterstützenden Maßnahmen

· Ernährungstipps (vitalstoffreiche Vollwertkost)

· Fastensuppe und Getränke

· Waldbaden und Entspannen in Wernersberg

Sinnvoll ist es, in der Fastenwoche viel Zeit für sich selbst einzuplanen, das Arbeitstempo etwas zu reduzieren, um ein reibungsloses und nachhaltiges Fasten zu gewährleisten.

In einem Zeitraum von einer Woche treffen wir uns jeden

Nachmittag (außer Mittwoch) für ca. 2 - 3 Stunden.

Susanne Schweinsberg, Fastenleiterin (BV-FE)

Freitag, 22.03.2019 – 29.03.2019, 16.00 - 18.00 Uhr,

außer Mittwoch.

Alternativtermin: 01.03.2019 – 08.03.2019.

Wernersberg, Schulstraße. Begrenzte Teilnehmerzahl

(6 Personen), Kursgebühr 129 €, 7 Termine

G 207 Eintauchen in die Natur

Wir gehen durch den Pfälzer Wald –mal anders! Abseits ausgetretener Pfade lasen wir die Natur mit allen Sinnen auf uns wirken. Bewusstes Gehen, mit der Erde verbinden, die Kraft der Bäume spüren, barfuß gehen, die heilsame Kraft tiefen Atmens genießen –mit diesen Wahrnehmungsübungen können wir den Alltagsstress loslassen und unser inneres Gleichgewicht stärken.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und Sitzunterlage

Karin Sobiesinsky,

kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Rüdiger Böhm, Musiker, System & Live Coach

Samstag, 04.05.2019, 14.00 – 17.00 Uhr,

Kursgebühr 13 €, (ab 8 Teilnehmer), 1 Termin.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

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, 12.03.2019, 18.30 - 20.00 Uhr,

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

Kleingruppe 62 € (6 Teilnehmer), 7 Termine

G 209 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-Kreislauferkrankungen, 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

10196757_10_1

und Meditation ein und es kann sich Erleichterung, Freude und Harmonie einstellen!
Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Matte

Karin Sobiesinsky,
kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Mittwoch, 13.03.2019, 18.30 – 21.30 Uhr,
Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,
Queichtalstraße 39, Kursgebühr 13 € (ab 8 Teilnehmer),
1 Termin

G 210 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

Karin Sobiesinsky, Quantentherapeutin,
kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Mittwoch, 20.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr,
Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,
Queichtalstraße 39, Kursgebühr 54 €, 6 Termine

G211 Entspannt durch den Alltag – Entspannungskurs

Wir kombinieren verschiedene Entspannungstechniken mit Atemübungen, Körperwahrnehmung, leichten Dehnübungen und Yoga. Wir begeben uns auf Phantasiereisen und Meditationen. Wir lernen kleine Pausen und Ruheinseln in unseren Alltag zu integrieren. Wir stärken unsere Belastbarkeit, werden ausgeglichen und sind voller Energie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Matte

Constanze Krug, Entspannungspädagogin
Montag, 18.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr,
Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,
Queichtalstraße 39, Kursgebühr 79 €, 10 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, 11.03.2019, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 213 Montag, 11.03.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine
Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus,
Münzstraße 24, Kursgebühr 80 €

G 214 Donnerstag, 14.03.2019, 18.15 - 19.45 Uhr,
10 Termine

G 215 Donnerstag, 14.03.2019, 20.00 - 21.30 Uhr,
10 Termine

Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus,
Münzstraße 24, Kursgebühr 80 €

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 wohlthuende 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 mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr,

Kursgebühr 76 €, 12 Termine

G 220 Mittwoch, 08.04.2019, 19.30 – 21.00 Uhr,
6 Termine, Kursgebühr 38 €, 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,
Kursgebühr 57 €, 12 Termine

G 222 Montag, 06.05.2019, 20.00 - 21.30 Uhr,
Kursgebühr 33 €, 7 Termine

Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

G 223 Hormon Yoga für Frauen (Workshop)

Das Hormon Yoga wurde von Dinah Rodrigues in Brasilien unter der Bezeichnung „Hormonelle Yogatherapie“ entwickelt und besteht aus einer dynamischen Yoga-Übungsreihe mit speziellen Atemtechniken. Diese Übungen wirken hauptsächlich auf das hormonelle Drüsensystem der Frau ein und Beschwerden in den Wechseljahren wie z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Haarausfall, Depressionen, Gedächtnisschwäche etc. können durch sie gelindert werden. Ebenso dient Hormon Yoga zur Vorbeugung gegen Folgeerscheinungen von u. a. auch durch Östrogenmangel hervorgerufenen Krankheitsbildern wie Osteoporose, Cholesterinerhöhung und hierdurch bedingte Herz- und Gefäßerkrankungen. Hormon Yoga umfasst ebenfalls gezielte Übungen gegen Stress und zur allgemeinen Beruhigung des vegetativen Nervensystems sowie Hinweise auf eine gesunde Ernährung, die sich positiv auf die hormonelle Balance auswirkt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein Kissen

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

Samstag, 16.03.2019, 14.00 – 15.30 Uhr,
Kursgebühr 8 € (ab 8 Teilnehmer), Kleingruppe 10 €,
Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,
Queichtalstraße 39, 1 Termin

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, 08.05.2019, 09.30 - 11.00 Uhr,
Kursgebühr 47 €, 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 Gelenke 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 Verschiebungserscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: Isomatte.

Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin

G 244 mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr,
Kursgebühr 49 €, 14 Termine

G 245 Mittwoch, 08.05.2019, 19.00 - 20.00 Uhr,
Kursgebühr 28 €, 8 Termine

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1

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

G 246 dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr,
Kursgebühr 60 €, 12 Termine

G 247 Dienstag, 07.05.2019, 19.00 – 20.00 Uhr,
Kursgebühr 40 €, 8 Termine

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

G 248 Zumba® am Vormittag

Sabrina Koppenhöfer, Zumba Instructor

Dienstag, 12.03.2019, 09.30 – 10.30 Uhr,

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,
Queichtalstraße 39, Kursgebühr 61 €, 10 Termine

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,
Kursgebühr 77 €, 13 Termine

G 251 Montag, 06.05.2019, 09.30 - 10.30 Uhr,
Kursgebühr 42 €, 7 Termine,

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 253 montags, 18.30 – 19.30 Uhr,
Kursgebühr 50 €, 10 Termine

G 254 Montag, 06.05.2019, 18.30 – 19.30 Uhr,
Kursgebühr 35 €, 7 Termine

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

AROHA® für Fortgeschrittene

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

G 256 dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr,
Kursgebühr 84 €, 12 Termine

G 257 Dienstag, 07.05.2019, 19.30 – 20.30 Uhr,
Kursgebühr 56 €, 8 Termine

G 258 donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr,

Kursgebühr 91 €, 13 Termine

G 259 Donnerstag, 02.05.2019, 19.00 – 20.00 Uhr,

Kursgebühr 49 €, 7 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,

Queichtalstraße 39

AROHA® für (leicht) Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 260 donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr,

Kursgebühr 91 €, 13 Termine

G 261 Donnerstag, 02.05.2019, 20.00 – 21.00 Uhr,

Kursgebühr 49 €, 7 Termine

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.

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

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

G 262 donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr,

Kursgebühr 58 €, 13 Termine

G 263 Donnerstag, 02.05.2019, 18.00 – 19.00 Uhr,

Kursgebühr 23 €, 5 Termine,

DRK-Haus Annweiler, Südring 52

Pilates für einen gesunden Rücken

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht 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 fördern das Bewusstsein für den eigenen Körper, sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Sehr geeignet auch für Menschen die etwas gegen körperliche Beschwerden unternehmen wollen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken,

Gymnastikmatte, Decke.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 264 montags, 17.30 – 18.30 Uhr,

Kursgebühr 37 €, 11 Termine

G 265 Montag, 06.05.2019, 17.30 – 18.30 Uhr,

Kursgebühr 24 €, 7 Termine,

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® 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 sehr Ausdauertraining, welches mit hohem Kalorienverbrauch und jeder Menge Spaß das Herzkreislaufsystem fördert und trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unter www.drumsalive.de gibt es weitere gute Informationen.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 266 montags, 18.30 - 19.30 Uhr,

Kursgebühr 37 €, 11 Termine

G 267 Montag, 06.05.2019, 18.30 – 19.30 Uhr,

Kursgebühr 24 €, 7 Termine,

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 268 montags, 19.30 - 20.30 Uhr,

Kursgebühr 37 €, 11 Termine

G 269 Montag, 06.05.2019, 19.30 - 20.30 Uhr,

Kursgebühr 24 €, 7 Termine,

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

G 272 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, 10.30 - 12.00 Uhr, Annweiler, Kursgebühr 57 €,

Kleingruppe 89 € (6 Teilnehmer), 12 Termine

G 274 Indoorcycling-Workshop für Anfänger –

Der Workshop ist kostenfrei -

Indoorcycling ist ein Ausdauersport auf stationären Fahrrädern. Das Training dient der Verbesserung der Ausdauer oder wahlweise Fettverbrennung. Ansporn durch Gruppendynamik.

Bei gesundheitlicher Eignung ist dieser Kurs für alle Altersklassen geeignet, von motivierten Jugendlichen bis zu sportlichen Senioren. Persönliche Ermittlung des FTP-Wertes (individueller Belastungswert), durch den der Tritt widerstand am Bike reguliert werden kann. Widerstandsregulation anhand farbiger gekennzeichnete Belastungszonen. Während des Kurses erfolgt musikalische Begleitung und Motivation durch den Trainer. Im Vordergrund stehen Spaß und die persönliche Motivation, die eigene Belastungsfähigkeit zu verbessern. Die Einweisung und Handhabung der Bikes, sowie die Fahrtechniken werden vor Ort durch den Trainer erklärt und demonstriert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, wenn

möglich auch Fahrradschuhe, eine

Trinkflasche und Handtuch.

Die Anzahl der Kursteilnehmer ist vorläufig auf 23 Personen begrenzt.

Martin Golfier, Fitnesstrainer

Mittwoch, 20.03.2019, 17.00 – 19.00 Uhr, Annweiler,

Trifels-Fitnessworld, Landauer Straße 90, 1 Termin.

G 275 Indoorcycling für Anfänger

Martin Golfier, Fitnesstrainer

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, wenn

möglich auch Fahrradschuhe, eine

Trinkflasche und Handtuch.

Mittwoch, 27.03.2019, 18.30 – 19.30 Uhr,

Annweiler, Trifels-Fitnessworld, Landauer Straße 90,

Kursgebühr 65 €, 10 Termine

G 286 Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang

Im Bereich des Wiesen-, Wald- und Ackergeländes „Hinter Winkel/Dreißig“ bei Annweiler wird eine etwa 2,5 – 3-stündige Führung (ca. 4 km) 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

Mittwoch, 26.06.2019, 18.00 – ca. 21.00 Uhr,

Kostenbeitrag 10 €, zahlbar im Voraus, 1 Termin.

Treffpunkt: Annweiler, am Bahnübergang Bahnhofstraße/

Nordring

H 212 Trüffel und Pralinés selbstgemacht

Selbstgemachte Trüffel und Pralinés - eine Besonderheit - da wird Ihr Osterhase stauen. 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, 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, 15.04.2019, 18.00 - 22.00 Uhr,

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzen-

trum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 15 €, Kleingruppe

19 € (6 Teilnehmer) + 12 € Lebensumlage, 1 Termin

Junge 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, 13.03.2019, 16.00 - 17.30 Uhr,

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,

Hauptstraße 60, Kursgebühr 66 € (ab 8 Teilnehmer),

Kleingruppe 87 € (bei 6 Teilnehmer), 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, 12.04.2019, 15.00 – 17.30 Uhr und

Samstag, 13.04.2019, 15.00 – 17.30 Uhr,

Annweiler, Malraum, Burgenring 73, Kursgebühr 25 €

(maximal 6 Teilnehmer), 2 Termine

Kultur und Gestalten

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

Der Schnupperkurs bietet Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren einen leichten Einstieg in das Klavierspiel. Beim ersten Termin wird Organisatorisches geklärt (z.B. wie der Unterricht an den folgenden drei Terminen ablaufen soll), es werden aber auch schon erste einfache Melodien gespielt. Ein Klavier/Keyboard daheim ist keine Voraussetzung.

Wolfgang Meisen, Klavierlehrer.

(Fragen an: wmeisen@gmx.de)

Termine: donnerstags, 14.45 – 16.15 Uhr

Ort: Kath. Pfarrsaal, Silz, Kursgebühr 48 € (4 Teilnehmer)

Beim ersten Termin haben alle Teilnehmer gemeinsam

Unterricht (auch mit Eltern). 4 Termine

Die Gitarrenkurse finden in der Berufsbildenden Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 76855 Annweiler am

10196762_10_1

Trifels, statt. Für weitere detaillierte Auskünfte wenden Sie sich bitte vormittags an unsere Geschäftsstelle.

Gitarrenkurse: Einzel- und Gruppenunterricht

Diese Kurse richten sich an Interessenten, die Akustik-Gitarre oder E-Gitarre spielen lernen möchten. Die Gitarrenkurse finden in der Berufsbildenden Schule im Stauer-Schulzentrum, Herrenteich 12, 76855 Annweiler am Trifels, statt. Für weitere detaillierte Auskünfte wenden Sie sich bitte vormittags an unsere Geschäftsstelle.

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 255 mittwochs, 19.25 – 20.25 Uhr,

Kursgebühr 71 € (bei 4 Teilnehmer), 11 Termine

M 286 Mittwoch, 03.04.2019, 19.25 – 20.25 Uhr,

Kursgebühr 71 € (bei 4 Teilnehmer), 11 Termine

Gitarre für Anfänger

Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagstechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

M 262 donnerstags, 18.10 – 19.10 Uhr,

Kursgebühr 64 € (4 Teilnehmer), 10 Termine

M 294 Donnerstag, 04.04.2019, 18.10 – 19.10 Uhr,

Kursgebühr 64 € (4 Teilnehmer), 10 Termine

Gitarre für Anfänger

mit leichten Vorkenntnissen

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

M 264 donnerstags, 19.15 – 20.15 Uhr,

Kursgebühr 64 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

M 295 Donnerstag, 04.04.2019, 19.15 – 20.15 Uhr,

Kursgebühr 64 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

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), keine Ermäßigung, 15 Termine

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**

Ende des amtlichen Teils

Weltgebetstag der Frauen

Vorbereitung von Frauen aus Slowenien

Albersweiler. „Kommt, alles ist bereit“ - so das diesjährige Thema am Weltgebetstag der Frauen.

Immer am 1. Freitag im März engagieren sich Frauen für ökumenische Gottesdienste rund um den Globus, in 113 Sprachen.

Sie erreichen mehr als 2 Millionen Menschen, die mit ihren Spenden Frauen und Mädchen weltweit unterstützen.

In diesem Jahr haben Frauen aus Slowenien die Lieder und Texte für die Gottesdienste vorbereitet. Slowenien ist eines der jüngsten und kleinsten Ländern der Europäischen Union, mit ca. 2 Millionen Einwohnern, von de-

nen knapp 60 Prozent katholisch sind. Sinnbildlich zum diesjährigen Thema steht der gedeckte Tisch, an dem noch Platz ist.

Da in diesem Jahr der erste Freitag im März auf das Faschingswochenende fällt, findet in Albersweiler der Weltgebets-tag erst am 8. März statt, und zwar um 18 Uhr im katholischen Pfarrheim. |ps

Weitere Weltgebetstag-Termine:

Annweiler, 1. März, 18 Uhr im katholischen Pfarrheim

Ramberg, 7. März, 18 Uhr im Mariensaal

Gossersweiler, 8. März, 18 Uhr in der Kirche

Jetzt geht's los!

Parkinson Selbsthilfegruppe „Wasgau“

Annweiler. Schon recht bald nach dem Beschluss der Parkinson Selbsthilfegruppe „Wasgau“, ein Rehasportangebot zu organisieren, ist dieser Wunsch Wirklichkeit geworden. Am 1. März wird es losgehen. Um 10.20 Uhr Beginn im Kreiskrankenhaus Annweiler unter der Leitung des ausgebildeten und erfahrenen Sportphysiotherapeuten Herbert Klein. Der Raum, in dem das Angebot stattfindet, ist direkt hinter dem Haupteingang und leicht zu finden. Bitte die Verordnung des Arztes für Rehasport mitbringen; diese kann aber auch nachgereicht werden).

Dauer bis ca. 11 Uhr. Bitte sportliche, bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk anziehen. Da die Mindestteilnehmerzahl noch nicht ganz erreicht wurde, können gerne auch andere Interessierte, die nicht der Parkinson Selbsthilfe „Wasgau“ an-

gehören, teilnehmen.

Helmut Heller, der Organisator und „Motor“ des Treffs zeigt sich geradezu begeistert von dem Selbsthilfekonzzept. „Man kann ohne falsche Rücksichtnahme und mit wenig bis gar kein Geld Dinge organisieren, die den Bedürfnissen der Gruppenmitglieder entsprechen. Man nimmt sozusagen sein eigenes Schicksal in die Hand und tut was gegen die Krankheit. Für sich selbst und andere“.

Am 9. März, um 15 Uhr, ist dann Dr. Thomas Gebhart, Bundestagsabgeordneter für die Südpfalz zu Gast und wird Rede und Antwort stehen. Vor allem zu der Frage, wieso Krankenkassen den an Parkinson erkrankten Menschen immer wieder Medikamente zumuten, ja aufzwingen, die zwar billiger als „Originale“, aber auch bei vielen Patienten weniger wirksam sind. |ps

Sängerclub „Echo“

Wernersberg. Hiermit ergeht Einladung zur Jahreshauptversammlung des Sängerkclubs „Echo“ am Freitag, 15. März.

Beginn ist um 18.30 im Pfarrsaal unter der Kirche. Die Tagesordnungspunkte sind im Schaukasten ausgehängt.

In diesem Jahr stehen auch wieder Vorstandswahlen an. Hierzu sind alle aktiven wie auch passiven Mitglieder recht herzlich eingeladen. Es geht auch darum, noch Sängerinnen und Sänger anzuwerben, um als Chor weiter bestehen zu können. |ps

Imkerverein

Hauenstein. Am Samstag, den 16. März, um 14.30 Uhr, findet im Lehrbienenstand Talacker die diesjährige Jahreshauptversammlung des Imkervereins statt. Hierzu ergeht herzliche Einladung.

Auf der Tagesordnung stehen die Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, Feststellung der satzungsgemäßen Einladung sowie der Beschlussfähigkeit, die Berichte des 1. Vorsitzenden, der Schriftführerin, des Honigobmanns, des Bienensachverständigen, der Schatzmeisterin, Aussprache zu den Berichten, Bericht der Kassenprüfer, Entlastung der Vorstandschaft, Anträge sowie Verschiedenes.

Anträge müssen mindestens eine Woche vor der Versammlung schriftlich bei dem 1. Vorsitzenden des Vereins eingegangen sein. |ps

Bewerber gefunden

Ortsbürgermeisterwahl Münchweiler

Münchweiler. Für das Amt des ehrenamtlichen Ortsbürgermeisters in Münchweiler hat sich ein Bewerber gefunden.

Hans-Peter Carius, geboren am 23. April 1950 in Annweiler wohnt seit 2012 in Münchweiler.

Nach der Ausbildung zum Werkzeugmacher 1965 bis 1969, leiste er zwei Jahre Dienst beim Bundesgrenzschutz.

Anschließend ging es 1972 nach Afrika mit Durchquerung der Sahara bis zur Elfenbeinküste mit dem Pkw.

Es folgten mehrere berufliche

Stationen im Verkaufsbereich. Seit 1990 ist Hans-Peter Carius tätig als selbstständiger geprüfter Versicherungs-Fachmann in Annweiler.

Er hat verschiedene Ehrenamtliche Tätigkeiten inne: Seit 2018 Vorstand beim FC Münchweiler, seit 2015 1. Vorsitzender des VdK Ortsverband Bad Bergzabern, sowie Mitglied im VdK Kreisverband Landau/Pfalz.

Seine Hobbys sind Angeln, Camping, Motorrollerfahren sowie auch gutes Essen und Trinken. |ps

Seniorenwanderung

Silz. Am Mittwoch den 06. März ist wieder Treffpunkt um 10.30 Uhr am Bürgerhaus in Silz.

Mit dem Pkw geht es nach Impflingen zum Parkplatz gegenüber der Gaststätte „zum Lamm“. Dort beginnt der Josephswanderweg. Die Wanderstrecke beträgt 5km. Einkehr ist in der Gaststätte „zum Lamm“.

Gäste sind wie immer herzlich willkommen. |pww

RuheForst-Info

Wilgartswiesen. Am Sonntag, 3. März, findet im RuheForst Südpfälzer Bergland keine Waldführung statt. Die nächste Führung findet wieder am Sonntag, dem 7. April statt.

Weitere Informationen:

Gemeinde Wilgartswiesen:
06392-40 90 177, 0175-186 1308,
www.ruheforst-suedpfalzerbergland.de