

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

VERBANDSGEMEINDE



Kastanienernte für die klimatoleranten Wälder der Zukunft

Zusammen mit dem Forstamt Annweiler führt das Forstliche Genressourcenzentrum Rheinland-Pfalz (FoGZ) ab Mitte Oktober eine Kastaniensammelaktion im Bereich des Förlnbergs und des Sonnenbergs durch. Dabei geht es jedoch nicht etwa um kulinarische Interessen, sondern um die Gewinnung von Saatgut. Aus den gesammelten Kastanien sollen neue Kastanienebäume herangezogen werden, die dringend für den Aufbau von klimastabilen Wäldern benötigt werden.

Die Esskastanie (*Castanea sativa*) ist ein ökologisch und ökonomisch sehr wertvoller Baum. Sie kommt verbreitet im mediterranen Klima vor und wird dort seit Jahrtausenden kultiviert. Neben den wohlschmeckenden Früchten besitzt die Esskastanie ein sehr dauerhaftes Holz und übertrifft hinsichtlich der Vielfalt der mit ihr lebenden Arten selbst die Eiche sehr deutlich.

Die Esskastanie wird zu den Gewinnern des Klimawandels gehören. Sie ist wärmeliebend und mit ihrem ausgeprägten Wurzelsystem erschließt sie den Boden tiefgründig. So kommt sie auch in Dürreperioden noch an ausreichend Wasserreserven.

Die Nachfrage nach Saatgut der Esskastanie ist nicht zuletzt durch die Diskussionen um die gerade in den letzten Jahren verstärkt spürbaren Auswirkungen des Klimawandels deutlich gestiegen. Es ist Aufgabe des Forstlichen Genressourcenzentrums Rheinland-Pfalz (FoGZ) dafür zu sorgen, dass die Forstbaumschulen ausreichend mit qualitativ hochwertigem und herkunftsgesichertem Saatgut versorgt werden. Für die Ernte setzt das FoGZ Ernteunternehmen ein, die in genau abgegrenzten Gebieten die Kastanien auf sammeln.

Das Forstamt Annweiler bittet die Waldbesucher um Verständnis,

dass im Sammelbereich, ggfls. auch am Wochenende, mit gewissen Beeinträchtigungen (z. B. Fahrzeugverkehr) zu rechnen ist. Es kann jedoch versichert werden, dass diese auf ein Mindestmaß begrenzt werden. Es geht letztendlich um die klimatoleranteren Wälder der Zukunft.

Das Forstamt Annweiler bedankt sich für Ihr Verständnis.

Öffentliche Bekanntmachung

zur Abfallentsorgung im Landkreis Südliche Weinstraße Problemabfallsammlung 2019

„Vom 14.10. bis zum 18.10.2019 werden im Landkreis Südliche Weinstraße - wie bereits angekündigt - wieder Problemabfälle eingesammelt. Den Bürgern im Landkreis wird dabei wieder Gelegenheit gegeben, ihr Umweltbewusstsein unter Beweis zu stellen und Problemabfälle umweltgerecht zu entsorgen. Die beauftragte Entsorgungsfirma wird zu folgenden Terminen Fahrzeuge und Personal bereithalten:

Bad Bergzabern, Parkplatz am Rebmeerbad
Donnerstag, 17.10.2019, 15.00 bis 17.00 Uhr

Bad Bergzabern-Blankenborn, Parkplatz Ortsmitte
Montag, 14.10.2019, 15.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Birkweiler, Parkplatz am Dorfgemeinschaftshaus
Dienstag, 15.10.2019, 9.45 Uhr bis 10.30 Uhr

Bornheim, Dorfgemeinschaftshaus
Freitag, 18.10.2019, 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Böllernborn, am Feuerwehrhaus
Montag, 14.10.2019, 14.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Edenkoben, Kirchbergparkplatz
Freitag, 18.10.2019, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Frankweiler, Parkplatz am Sportplatz

Dienstag, 15.10.2019
8.30 Uhr bis 9.15 Uhr

Göcklingen, Parkplatz Kaiserberghalle
Dienstag, 15.10.2019, 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Hochstadt, Friedhof Oberdorf
Freitag, 18.10.2019, 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Impflingen, Feuerwehrhaus
Dienstag 15.10.2019, 16.15 Uhr bis 17.00 Uhr

Ingenheim, Parkplatz Poststraße
Dienstag 15.10.2019, 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kapellen-Drusweiler, am Sportplatz
Montag, 14.10.2019, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kapsweyer, Parkplatz Südpfalzhalle
Montag, 14.10.2019, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Klingenmünster, Klingbachhalle
Donnerstag, 17.10.2019, 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Leinsweiler, Dorfgemeinschaftshaus
Dienstag, 15.10.2019, 11.15 Uhr bis 12.00 Uhr

Münchweiler, Dorfgemeinschaftshaus
Donnerstag, 17.10.2019, 9.45 Uhr bis 10.30 Uhr

Oberrotterbach, Otterbachhalle
Montag, 14.10.2019, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Offenbach, westl. Feuerwehrhaus
Freitag, 18.10.2019, 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Pleisweiler-Oberhofen, Parkplatz am Sportplatz
Donnerstag, 17.10.2019, 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Schweighofen, Dorfgemeinschaftshaus
Montag, 14.10.2019, 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

Vorderweidenthal, Parkplatz Dorfmitte
Donnerstag, 17.10.2019, 8.30 Uhr bis 9.15 Uhr

Eingesammelt werden Farben, Lacke, Lösungsmittel, Reinigungsmittel, Batterien, Pflanzenschutzmittel und Giftstoffe. Gebrauchtes Motoren- und Getriebeöl wird nicht angenommen. Seit dem 1. Juli 1987 müssen Verkäufer

von Motoren- und Getriebeöl das Altöl von ihren Kunden kostenlos zurücknehmen.

Bei der Problemabfallsammlung werden lediglich ölverunreinigte Putzlappen u.Ä. angenommen. Auch Altmedikamente werden bei der Problemabfallsammlung nicht mehr erfasst. Altmedikamente in haushaltsüblichen Mengen können in die Restmülltonne gegeben werden. Verpackungen aus Pappe und Beipackzettel gehören in die Papiertonne.

Leere Kunststoffdosen, Folien, Blister und Tuben gehören in den gelben Wertstoffsack. Leere Glasflaschen gehören in den Altglascontainer.

Bei der Sammlung werden die Problemabfälle von Privathaushalten kostenlos mitgenommen. Es sollten pro Haushalt nur Mengen bis 50 kg bzw. 50 Liter abgegeben werden.

Gewerbebetriebe, die Problemabfälle entsorgen lassen möchten, können sich unmittelbar mit der SAM GmbH (Tel.: 0 61 31 / 98 29 80) in Verbindung setzen.

Es wird auch darauf hingewiesen, dass die Problemabfälle nur in geschlossenen Behältern und Verpackungen abgegeben werden können.

Vor Eintreffen des Sammelfahrzeuges sowie während und nach der Sammlung dürfen keine Problemabfälle abgestellt werden.

Die Problemabfälle sind direkt beim Sammelpersonal abzugeben!

Weitere Informationen finden Sie im SÜW-Wertstoff-Ratgeber 2019!

Für Rückfragen steht Ihnen die Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, Telefon: 06341 940-420, zur Verfügung. "

PROBLEMAPFÄLLE von A bis Z:

Abbeizmittel
Abflussreiniger
Alkali-/Mangan-Batterien
Antibeschlammittel
Autobatterien
Autochrompflegemittel
Autowasch-/pflegemittel
Backofenreiniger

Batterien
Desinfektionsmittel
Dispersionsfarben (flüssig)
Entfroster
Entkalker
Entwickler
Farben (nicht ausgehärtet)
Fensterputzmittel
Fixierbäder
Fleckenferner
Fotochemikalien
Frittierfette
Frittieröl
Frostschutzmittel
Fußbodenreinigungs-/pflegemittel
Grillreiniger
Harzrückstände
Heizölreste
Herbputzmittel
Holzschutzmittel
Imprägniermittel
Klebstoffe
Knopfzellen
Lacke
Laugen
Lederpflegemittel
Lithium-Knopfzellen
Lösungsmittel
Metallputzmittel
Mottenschutzmittel
Möbelpflegemittel
Nickel-Cadmium-Batterien
Nitroverdünnungen
Pflanzenschutzmittel
Polyurethanabfälle
Primärbatterien
Quecksilber-Rundzellen
Quecksilberoxid-Knopfzellen
Raumsprays
Reinigungsmittel
Rohrreiniger
Rostschutzmittel
Rostumwandler
Rundzellen
Sanitärreiniger
Säuren
Schädlingsbekämpfungsmittel
Schimmeltötungsmittel
Schuhpflegemittel
Silberoxid-Knopfzellen
Silberputzmittel
Spraydosen (ohne „Grünen Punkt“)
Tapetenkleister
Terpentin
Thermometer (Quecksilber)
Unterbodenschutz
Verdüner
Waschmittel
WC-Reiniger
Weichspüler
Zink-/Kohle-Batterien
Zink-/Luft-Knopfzellen

Rufbereitschaft der Stadt- und Verbandsgemeindewerke Annweiler am Trifels

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

Elektrizitätsversorgung 063 46/30 09 - 16

Stadt Annweiler mit Stadtteilen und Ortsgemeinden Wernersberg und Gossersweiler-Stein

Wasserversorgung 063 46/30 09 - 17

Stadt- und Verbandsgemeinde Annweiler

Gasversorgung 063 41/289 - 192

Stadt Annweiler und Stadtteil Queichhambach

Kläranlagen der Verbandsgemeindewerke 063 46/30 09 - 18

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

063 46 / 30 09 - 0

DERNBACH**Bekanntmachung**

Nr. 17/2019
der Ortsgemeinde Dernbach
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

1. Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses der Ortsgemeinde Dernbach (Wahlperiode 2019/2024)

Am Montag, 21.10.2019, um 20:00 Uhr, findet im Dorfgemeinschaftshaus, Kirchstraße 31, 76857 Dernbach, die 1. Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:
Öffentlich:

- 1 Verpflichtung der Ausschussmitglieder
- 2 Wahl der/des Vorsitzenden
- 3 Wahl der/des stellvertretenden Vorsitzenden
- 4 Prüfung des Jahresabschlusses 2017

Nicht öffentlich:

5 Prüfung des Jahresabschlusses 2017 - Belegprüfung

76857 Dernbach, 4. Oktober 2019
Harald Jentzer
Ortsbürgermeister

EUßERTHAL**Bekanntmachung**

Nr. 18/2019
der Ortsgemeinde Eußerthal
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

1. Sitzung des Ausschusses für Gemeindeleben und Tourismus der Ortsgemeinde Eußerthal (Wahlperiode 2019/2024)

Am Mittwoch, 16.10.2019, um 19:30 Uhr, findet im Gemeindehaus, Sulzbachweg 6, 76857 Eußerthal, die 1. Sitzung des Ausschusses für Gemeindeleben und Tourismus mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:

Öffentlich:

- 1 Verpflichtung der Ausschussmitglieder
- 2 Veranstaltungen der Gemeinde 2019/20
- 3 Verschiedenes

76857 Eußerthal, 4. Oktober 2019
in Vertretung
Thomas Mohra
Erster Beigeordneter

MÜNCHWEILER**Die Ortsgemeinde Münchweiler am Klingbach informiert**

über folgende Bürgersprechstunden:

- 14. Oktober 2019
- 04. November 2019
- 02. Dezember 2019

Die Bürgersprechstunden finden

im Feuerwehrhaus in Münchweiler am Klingbach jeweils von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr statt.

Hans-Peter Carius
Ortsbürgermeister

RINNTHAL**Bekanntmachung**

Nr. 17/2019
der Ortsgemeinde Rinnthal
in der Verbandsgemeinde
Annweiler am Trifels

2. Sitzung des Ortsgemeinderates der Ortsgemeinde Rinnthal (Wahlperiode 2019/2024)

Am Donnerstag, 17.10.2019, um 19:30 Uhr, findet im Sitzungszimmer des Rathauses, Hauptstraße 32, 76857 Rinnthal, die 2. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:
Öffentlich:

- 1 Einwohnerfragestunde
 - 2 Wahl der Ausschussmitglieder und deren Stellvertreter
 - 2.1 Haupt- und Finanzausschuss
 - 2.2 Rechnungsprüfungsausschuss
 - 2.3 Bau- und Planungsausschuss
 - 2.4 Waldausschuss
 - 2.5 Ausschuss für Jugend, Senioren und Soziales
 - 3 Beratung und Beschlussfassung über die Geschäftsbereiche der Beigeordneten
 - 4 Beratung und Beschlussfassung über die Festsetzung der Realsteuerhebesätze 2020/2021
 - 5 Entscheidung über die Annahme von Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO
 - 6 Auftragsvergaben
 - 7 Informationen und Anfragen
- Nicht öffentlich:**
- 8 Bauangelegenheiten
 - 9 Personalangelegenheiten
 - 10 Informationen und Anfragen

76857 Rinnthal, 4. Oktober 2019
Torsten Hertel
Ortsbürgermeister

**UNSER PROGRAMM FÜR DAS 2. 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

Vortrag**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, 05.11.2019, 19.00 Uhr,
Annweiler, Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung,
Messplatz 1, Kostenbeitrag 5 €

EDV**C 260 Senioren fit für's Internet**

Die Digital-Botschafter sind vor Ort Ansprechpartnerinnen und -Partner für ältere Menschen und wollen ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern. Den Seniorinnen und Senioren wird die Möglichkeit geboten, sich in einer sogenannten „Computersprechstunde“ mit Fragen und Problemen rund um das Thema Handy, Tablet, PC und Co. an einen Digital-Botschafter zu wenden. In Einzelberatungen oder in Kleingruppen bis max. 3 Personen können Interessierte beispielsweise direkt mit Ihren eigenen Geräten vorstellig werden um eventuelle Problematiken mit dem entsprechenden Gerät direkt vor Ort zu klären oder Schulung im Umgang mit diesen Geräten zu erhalten.

Kurt Leiner, Digital-Botschafter

In der Folge findet dann die Computersprechstunde regelmäßig am ersten und dritten Freitag eines Monats von 9.00

bis 12.00 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Hier erhalten Sie auch weitere Informationen und die Ansprechpartner stehen Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

C 261 EDV/Computer – Orientierung ohne Eile

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

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

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Montag, 14.10.2019, 19.15 - 21.30 Uhr,
Kursgebühr 95 € (ab 8 Teilnehmer), 10 Termine + evtl. 15 € Lehrbuch, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

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,

mittwochs, 19.15 - 21.30 Uhr, Termin auf Anfrage,

4 Termine, Kursgebühr 38 € (ab 8 Teilnehmer),

Kleingruppe (6 Teilnehmer) 51 € + evtl. 15 € Lehrbuch,

Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

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, 17.10.2019, 19.15 - 21.30 Uhr,

8 Termine, Kursgebühr 76 € (ab 8 Teilnehmer),

Kleingruppe (6 Teilnehmer) 102 € + evtl. 15 € Lehrbuch,

Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

Sprachen

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

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/ Pauline Forkel

S 221 Montag, 14.10.2019, 17.20 – 19.00 Uhr, 10 Termine
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

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 233 Mittwoch, 16.10.2019, 16.30 - 18.00 Uhr,
10 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

S 239 Italienisch für Anfänger

Lucrezia Gaia Fusi, donnerstags,

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

„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 241 Montag, 14.10.2019, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

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 243 Montag, 14.10.2019, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

“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 245 Dienstag, 15.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr,
10 Termine

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

„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 247 Mittwoch, 16.10.2019, 17.30 – 19.00 Uhr,
10 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovoA1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 249 Mittwoch, 16.10.2019, 19.15 – 20.45 Uhr,
10 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

S 250 Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher, montags, 19.30 – 21.00 Uhr,
10 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

S 252 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, mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

S 254 Spanisch für Wiedereinsteiger (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, mittwochs,
19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

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, 14.10.2019 – 02.12.2019,

17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine,

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,
Hauptstraße 60, Kursgebühr 41 €, 8 Termine,
54 € Kleingruppe (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, 16.10.2019 – 04.12.2019,

19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine,

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“,
Hauptstraße 60, Kursgebühr 55 €,
73 € Kleingruppe (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, 18.10.2019 – 25.10.2019, 16.00 - 18.00 Uhr,
außer Mittwoch, 7 Termine, Kursgebühr 129 €,
Wernersberg, Schulstraße.

Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen)

G 206 piano – Tanz - forte

In der Bewegung zur Musik – live mit Klavier – kannst du dich in unterschiedlichen Ausdrucksformen ausprobieren: deinen Körper wahrnehmen, freies Tanzen, deine Stimme erleben. Wir laden dich herzlich ein, Neues zu entdecken und noch nicht gespielte Saiten in dir zum Schwingen zu bringen. Vom kreativen Chaos bis zur wohlklingenden Harmonie - alles kann entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Matte, Decke

Karin Sobiesinsky, kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Rüdiger Böhm, Musiker, System & Life Coach

Mittwoch, 16.10.2019, 19.00 – 21.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 19 €, Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

G 209 Tanz der Stille

Ein Nachmittag in der dunklen Jahreszeit, um im freien Ausdruckstanz in deinen inneren Raum der Stille einzutauchen. Zunächst lädt dich kraftvolle Musik ein, altes Angestautes in deinem Körper, deinen Emotionen loszulassen. So kannst du äußerlich und innerlich ruhiger werden und dich schließlich mit deiner Stille in dir verbinden. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Matte, Decke

Karin Sobiesinsky,

kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Samstag, 09.11.2019, 15.00 -18.00 Uhr, 1 Termin,

Kursgebühr 19 €, Annweiler-Queichhambach,
Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

G 210 Yoga für den Rücken

Durch spezielle einfache Übungen (Asanas) wird die gesamte Rumpfmuskulatur gedehnt und gekräftigt. So wird die Wirbelsäule gestützt und hochgradige Belastungen und Druck auf die Wirbelsäule genommen. Fehlhaltungen der Wirbelsäule werden verbessert, so dass eine aufrechtere Haltung möglich ist.

Am Ende der Einheit erfolgt eine Tiefenentspannung um den gesamten Körper und den Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken,

Decke und Matte

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin,

montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 56 €,

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

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 Gewaltverzichts 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 montags, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 213 montags, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

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

G 214 donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 215 donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

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

G 216 donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

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

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. Der Kurs ist für Yoga-Einsteiger nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 220 Montag, 14.10.2019, 20.00 - 21.30 Uhr,

9 Termine, Kursgebühr 50 €,

Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

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 222 Mittwoch, 16.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr,
9 Termine, Kursgebühr 65 €

Seminarraum Physio Schneiders, Weinstraße 104, Albersweiler

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, 16.10.2019, 09.30 - 11.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 89 €

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

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.,

mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 68 € (ab 8 Teilnehmer), 92 € (bei 6 Teilnehmer), Annweiler, DRK-Haus, Südring 52

G 230 LEBENSLUST anstatt Diätfrust

Du möchtest dich endlich leichter fühlen und du bist bereit etwas Neues auszuprobieren. Dann bist du herzlich eingeladen zu diesem Tagesworkshop, wo du in einem geschützten und achtsamen Raum dich in freiem Ausdruckstanz, bei Wahrnehmungsübungen für deinen Körper, bei Achtsamkeitsübungen bewegen kannst. Vermittlung ganzheitlicher Sichtweisen zur Gewichtsreduktion, Tipps zur Entgiftung von Körper-Geist-Emotionen, Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstliebe sind weitere Inhalte dieses Workshops.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Matte, Decke, dein Lieblingsessen für die Mittagspause, Getränk

Karin Sobiesinsky,

kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Samstag, 23.11.2019, 10.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin,
Kursgebühr 26 €, Kleingruppe 34 €, 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

G 245 Mittwoch, 16.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 41 €

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 247 Dienstag, 15.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 56 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

Zumba® Gold

Dieser Kurs ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Anette Foltin-Roth

G 250 Freitag, 18.10.2019, 18.30 - 19.30 Uhr,
8 Termine, Kursgebühr 50 €

Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

G 251 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,

montags, 09.30 - 10.30 Uhr, 13 Termine, Kursgebühr 84 €
Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

Ich beweg 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 254 Montag, 14.10.2019, 18.45 – 19.45 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 56 €

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 257 Dienstag, 15.10.2019, 19.30 – 20.30 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 70 €, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 259 Donnerstag, 17.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 70 €

G 261 Donnerstag, 17.10.2019, 20.00 – 21.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 70 €, 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 263 Donnerstag, 17.10.2019, 18.00 – 19.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 50 €, Annweiler, DRK-Haus, Südring 52

G 264 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,
montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 36 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

G 266 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 super 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,
montags, 18.30 -19.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 36 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

G 268 Power Hour

Ein Fitnessworkout, das die im Trend liegenden Begriffe wie Bodyweight-Training, Intervall-Training, Core-Training, Fas-

zientraining, 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, montags, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 36 €, 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, 12 Termine,
Kursgebühr 89 € (Kleingruppe), Annweiler

H 212 Trüffel und Pralinés selbstgemacht

Selbstgemachte Trüffel und Pralinés - 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 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, geruchsfreies 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, 25.11.2019, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 Termin,
Kursgebühr 17 €, Kleingruppe 22 € plus 12 € Lebensumlage, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12

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, 18.09.2019, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine,
Kursgebühr 68 € (ab 8 Teilnehmer), 92 € (bei 6 Teilnehmer), Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60

K 219 Malkurs für Kinder im Alter ab 8 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, 29.11.2019, 15.00 – 17.30 Uhr und Samstag, 30.11.2019, 15.00 – 17.30 Uhr, 2 Termine, Kursgebühr 28 € (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

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 Unentschlossenen 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, 31.10.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 66 €, (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

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

Gitarre: Einzelunterricht

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie unter 06346-301-217.

E-Gitarre: Einzelunterricht

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten. Freie Termine und weitere Informationen können unter 06346-301-217 nachgefragt werden.

Gitarre für Anfänger

Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagstechniken zur Liedbegleitung.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich
Michael Becker

M 266 Dienstag, 15.10.2019, 18.40 – 19.40 Uhr,
Kursgebühr 76 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

Gitarre: Kleingruppe

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

M 267 Dienstag, 15.10.2019, 19.45 – 20.15 Uhr,
Kursgebühr 78 € (2 Teilnehmer), 10 Termine

Ukulele spielen lernen – Einstiegskurs für Anfänger

In diesem Kurs werden die ersten Akkorde und Schlagmus-

ter für die Liedbegleitung vermittelt. Da die Ukulele ein vergleichsweise recht einfach zu erlernendes Musikinstrument ist, finden spieltechnische Übungen ohne lange Umwege praktische Anwendung beim Spielen von bekannten und beliebten Liedern.

Michael Becker

M 268 Dienstag, 15.10.2019, 20.20 – 21.20 Uhr,
Kursgebühr 76 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

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.

M 273 Mittwoch, 16.10.2019, 19.25 – 20.25 Uhr,
Kursgebühr 76 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

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 274 Mittwoch, 16.10.2019, 19.25 – 20.25 Uhr,
Kursgebühr 76 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Schwerpunkt in diesem Kurs: Lieder mit einfachen Zupfmustern begleiten.

M 279 Donnerstag, 17.10.2019, 19.15 – 20.15,
Kursgebühr 76 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

M 284 Akkordeon-Unterricht

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde,

dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 60 € (bei 4 Teilnehmer), keine Ermäßigung, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20

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, 15 Termine, entgeltfrei, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20

Schenken Sie Bildung mit einem Gutschein der Volkshochschule Annweiler am Trifels Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, Kleingruppen mindestens 6 Personen. Alle Vorträge und Kurse können bei entsprechender Teilnehmerzahl in Annweiler oder in den Gemeinden stattfinden. Bitte melden Sie sich für die Kurse rechtzeitig an. Rufen Sie uns an, teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, wir informieren und beraten Sie gerne.

**Anmeldung und Information:
Volkshochschule Annweiler am Trifels,
Messplatz 1 Telefon: 06346-301-217
Homepage: www.vhs-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

1032790_10_1



TRIFELS KURIER
in der Region zuhause



TRIFELS KURIER
Woche für Woche in Ihrem Briefkasten