

## 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, Waldrohbach, Wernersberg

Verantwortlich für den Text: Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Telefon 0 63 46 - 30 10

VERBANDS-  
GEMEINDE

### Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße

Nr. 33 vom 17.07.2020

Öffentliche Bekanntmachung  
über die Sitzung des Kreisrechts-  
ausschusses am 18.08.2020

- Bekanntmachung vom  
17.07.2020 -

Am **Dienstag, 18.08.2020 ab 09:00 Uhr** findet im **Sitzungssaal 201 (1. OG) bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, An der Kreuzmühle 2 in Landau** unter Vorsitz von Frau Ass. jur. Anke Menges eine **Sitzung des Kreisrechtsausschusses** statt.

Der Kreisrechtsausschuss tagt in nichtöffentlicher Sitzung. Die Tagesordnung umfasst 8 Punkte.

**76829 Landau, den 13.07.2020**

**Kreisverwaltung  
Südliche Weinstraße  
Abteilung 1 Recht und  
Kommunalaufsicht  
Referat 11: Recht /Geschäftsstelle  
Kreisrechtsausschuss  
Holl**

### Verbands- gemeindeverwaltung

Annweiler am Trifels

Bekanntmachung  
Nr.: 36/2020

Widerspruchsmöglichkeit gegen  
Auskunftserteilung aus dem  
Melderegister

Das Einwohnermeldeamt weist darauf hin, dass nach dem derzeit geltenden rheinland-pfälzischen Meldegesetz Anträge auf Errichtung von Auskunftssperren (Verbot der Weitergabe von Meldedaten) für folgende Bereiche gestellt werden können:

1. Datenübermittlung an öffentliche Religionsgesellschaft, der nicht die meldepflichtige Person angehört, sondern Familienangehörige der meldepflichtigen Person angehören (§ 42 Abs. 3 BMG (Bundesmeldegesetz) iVm § 42 Abs. 2 BMG)
2. Bekanntgabe von Alters- und Ehejubiläen. Das Widerspruchs-

recht kann innerhalb von zwei Monaten vor dem Jubiläum nicht mehr ausgeübt werden. (§ 50 Abs. 5 BMG iVm § 50 Abs. 2 BMG)

3. Weitergabe von Daten an Adressbuchverlage (§ 50 Abs. 5 BMG iVm § 50 Abs. 3 BMG)
4. Übermittlung von Daten an Parteien, Wählergruppen u.a. bei Wahlen und Abstimmungen (§ 50 Abs. 5 BMG iVm § 50 Abs. 1 BMG)

5. Datenübermittlung an das Bundesamt für Personalmanagement der Bundeswehr (Soweit Sie die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen und das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, können Sie der Datenübermittlung gem. § 36 Abs. 2 Satz 1 BMG iVm § 58 c Abs. 1 Satz 1 Soldatengesetz widersprechen)
6. Melderegisterauskunft jeder Art, wenn Tatsachen die Annahme rechtfertigen, dass hieraus dem Betroffenen eine Gefahr für Leben, Gesundheit, persönliche Freiheit oder ähnliche schutzwürdige Belange ergeben kann (§ 51 Abs. 1 BMG).

Die Anträge können während den üblichen Dienstzeiten telefonisch bei der Verbandsgemeindeverwaltung - Fachbereich III -, Haus I, unter den Telefonnummern 06346 301 -201 oder -202 gestellt werden.

**76855 Annweiler am Trifels,  
17. Juli 2020  
Christian Burkhardt  
Bürgermeister**

## ANNWEILER



### Bekanntmachung

Nr. 40/2020  
der Stadt Annweiler am Trifels  
in der Verbandsgemeinde  
Annweiler am Trifels

**Bebauungsplanverfahren  
„Queichinsel“ 6. Änderung, gem.  
§ 13 Baugesetzbuch (BauGB)  
hier: Bekanntmachung des  
Aufstellungsbeschlusses  
gem. § 2 Abs. 1 BauGB**

**Bekanntmachung der Offenlage  
gem. § 3 Abs. 2 BauGB**

Die Stadt Annweiler am Trifels beabsichtigt den Bebauungsplan

„Queichinsel“ im sog. vereinfachten Verfahren gem. § 13 Baugesetzbuch zu ändern. Im Rahmen des Bebauungsplanes im beschleunigten Verfahren ist keine Umweltprüfung durchzuführen (§ 13 Abs. 3 BauGB).

Der Stadtrat Annweiler am Trifels hat in seiner Sitzung vom 01.07.2020 die Änderung des Bebauungsplanes „Queichinsel“ beschlossen. Der Beschluss wird hiermit bekanntgemacht.

Das Plangebiet befindet sich im nordöstlichen Teil des Stadtgebietes von Annweiler am Trifels. Die 6. Änderung des Bebauungsplanes „Queichinsel“ bezieht sich ausschließlich auf eine Teilfläche des Grundstücks mit den Plan-Nr. 1389/50, Gemarkung Annweiler am Tr.

Die bestehende Grünfläche soll auf einer Fläche von rd. 38 m<sup>2</sup> in eine Fläche für Nebenanlagen geändert werden.

Die beabsichtigte Gebietsabgrenzung ist in dem beiliegenden Kartenausschnitt, welcher Bestandteil dieser Bekanntmachung ist, mit einer dicken Linie dargestellt.

Im Rahmen der Offenlage kann sich die Öffentlichkeit über die allgemeinen Ziele, Zwecke und die wesentlichen Auswirkungen der Aufstellung des Bebauungsplanes informieren. Es besteht die Möglichkeit zur Äußerung und Erörterung. Dazu wird der Entwurf des Bebauungsplanes und der Begründung in der Zeit

vom **03. August 2020 bis einschl. 07. September 2020**

in der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Messplatz 1, Zimmer 137, 76855 Annweiler am Trifels, während der üblichen Dienststunden öffentlich zur Einsicht ausgelegt.

Des Weiteren wird der Bebauungsplan auf der Homepage der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels unter folgendem Link veröffentlicht: <https://www.vg-annweiler.de/buergerservice/aus-dem-rathaus/satzungen-bebauungsplaene-offenlage-bauleitplaene/>

Während dieser Zeit besteht die Gelegenheit, sich über die Planungsabsichten zu informieren und sich gegebenenfalls hierzu schriftlich oder mündlich zu äußern.

Es wird darauf hingewiesen, dass nicht fristgerecht abgegebene Stellungnahmen bei der Beschlussfas-

sung über den Bauleitplan unberücksichtigt bleiben können

**Annweiler am Trifels,  
den 14. Juli 2020  
Seyfried  
Stadtbürgermeister**

Die entsprechende Anlage  
hierzu finden Sie hier zur  
Rechten, auf dieser Seite!

## EUBERTHAL



### Beschluss- zusammenfassung

zur 5. Sitzung  
des Ortsgemeinderates  
Ortsgemeinde Eußerthal  
vom 17.06.2020

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

**3 Wahl eines ordentlichen Mitgliedes in den Ausschuss für Bau- und Infrastruktur**

Frau Laux wurde mit 11 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung in den Ausschuss für Bau- und Infrastruktur gewählt.

**4 Wahl eines ordentlichen Mitgliedes in den Rechnungsprüfungsausschuss**

Frau Schwenck-Rodach wurde mit 11 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung in den Rechnungsprüfungsausschuss gewählt.

**5 Auftragsvergaben**

**5.1 Anschaffung Laptop**

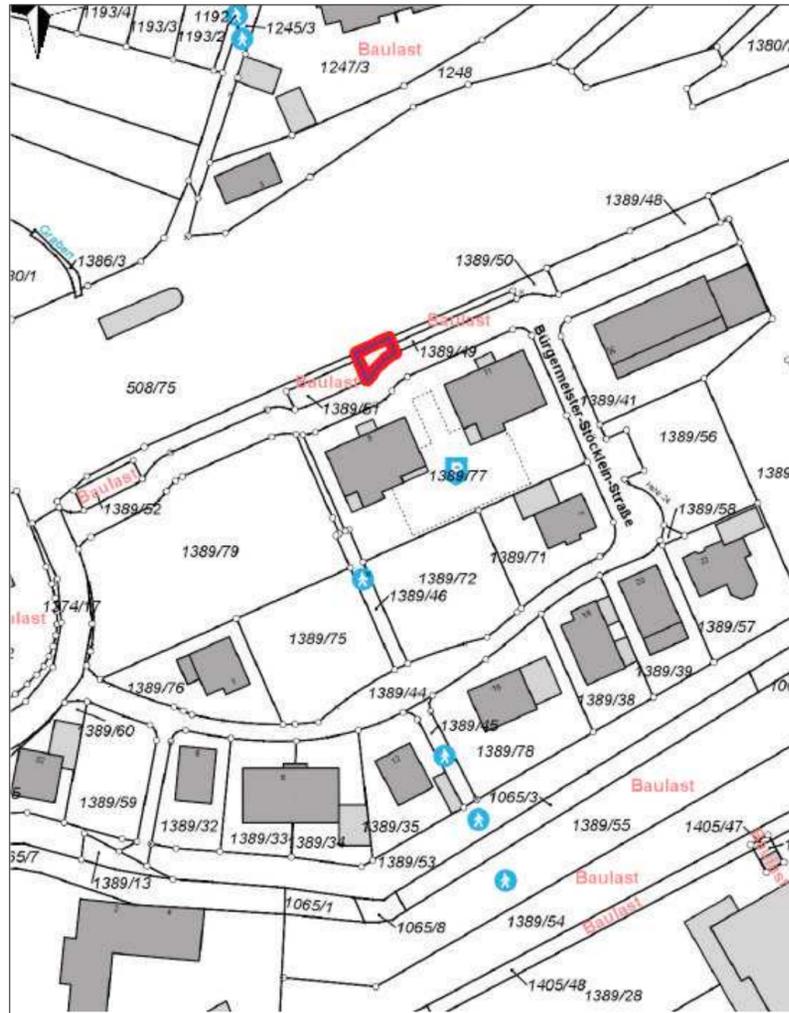
Beschlussfassung erfolgte einstimmig.

**5.2 Vergabe Reparaturarbeiten an den Straßen**

Der Gemeinderat ermächtigt Ortsbürgermeister Denny einstimmig, die notwendigen Reparaturen an den Gemeindestraßen bis zu einem Betrag von 6.000 € an den günstigsten Anbieter zu vergeben.

**5.3 Vergabe Einbau Wasserbausteine Sulzbach**

Der Gemeinderat ermächtigt Ortsbürgermeister Denny, die Arbeiten an der Uferböschung am Sulzbach bis zu einem Betrag von 2.000 € zzgl. MwSt. an den Billigstbieter vergeben zu können.



Anlage zur Bekanntmachung „Bebauungsplanverfahren Queichinsel“  
6. Änderung der Stadt Annweiler am Trifels, - unmaßstäblicher Auszug aus der Flurkarte der Gemarkung Annweiler am Tr.; Darstellung des Geltungsbereiches:

Beschlussfassung erfolgte einstimmig.

**5.4 Reparatur Lüftungsanlage Dorfgemeinschaftshaus**

Beschlussfassung hierzu erfolgte einstimmig.

### Bekanntmachung

Nr. 6/2020  
der Ortsgemeinde Eußerthal  
in der Verbandsgemeinde

Annweiler am Trifels

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

Am **Mittwoch, 29.07.2020, um 19:30 Uhr**, findet im Gemeindehaus, Sulzbachweg 6, 76857 Eußerthal, die 1. Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

**Tagesordnung:**

**Öffentlich:**

1 Verpflichtung der Ausschuss-

mitglieder

2 Wahl der/des Vorsitzenden

3 Wahl der/des stellvertretenden Vorsitzenden

4 Prüfung des Jahresabschlusses 2016

**Nicht öffentlich:**

5 Prüfung des Jahresabschlusses 2016 - Belegprüfung

**76857 Eußerthal,**

**15. Juli 2020**

**Reinhard Denny**

**Ortsbürgermeister**



## UNSER PROGRAMM FÜR DAS 2. HALBJAHR 2020

### 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

### Führungen / 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 „Erdkunde“ vermittelt Wissen über unsere Erde, auf der wir stehen. Ebenso erfahren Kinder den Unterschied zwischen hartem und weichem Stein und was damit geschieht. Die Information in Geologie kann auch durch Aktionen der Firma BAG im Steinbruch erweitert werden. Das Unternehmen unterstützt uns und gibt Schutzhelme aus. Wer auf Steine klopfen will, muss Augenschutz und Hammer/Meißel mitbringen. Den Abschluss bildet eine Führung durch die Mineralienausstellung im Rathaus, die das vorher Gesehene vertieft. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer

Freitag 09.10.2020, 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, 10.10.2020, 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 203 Vortrag: „...abgekühlt mit Krötenblut wird der Zauber stark und gut“.**

Hexenverfolgung und Hexenzauber

Die Hexenverfolgung fand in unserem Raum von ca. 1570 bis 1630 statt. In den Geständnissen vermeintlicher Hexen finden sich auch viele Hinweise auf Hexensalben und Hexentränke, die zu dem sog. „Schadzauber“ der Hexen gehören und mit denen sie Menschen schaden sollten. Der Historiker Rolf Übel gibt einen Überblick über die Hexenverfolgung in der Südpfalz und geht näher auf die Aussagen zu den zauberwirksamen Tränken und Salben ein, der Arzt und Apotheker Alexander Roth stellt dar, welche tatsächliche Wirkung die in den historischen Quellen genannten Kräuter und andere Ingredienzien auf die Menschen gehabt haben könnten, und ob sich aus ihnen das von den Angeklagten geschilderte Erleben bei den Hexentänzen erklären lässt.

Rolf Übel, Historiker, Alexander Roth,

Arzt und Apotheker, Freitag, 09.10.2020, 19.00 Uhr, „Alte Apotheke“, Hauptstraße 9, Annweiler am Trifels, Kostenbeitrag 5 €

**A 204 Vortrag: Haus an Kinder übertragen – Heimaufenthalt und dann Haus weg?**

Vorweggenommene Erbfolge und der Regress der Sozialhilfe

Das Recht der Vermögensnachfolge befasst sich insbesondere

re mit der Erhaltung des Vermögens für die Familie. Leichtfertigkeit bei der Übertragung machen die Türen für den Sozialhilfeträger weit auf. Aber auch der Zugriff auf Pflichtteils- und Erbsprüche der Kinder durch den Sozialhilfeträger schaffen unbekannte und riskante Gefahrenlagen. Der Vortrag verdeutlicht die Interessen und gibt Ansätze zu einem besseren Weg.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht

Dienstag, 10.11.2020, 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

## Rufbereitschaft der Stadt- und Verbandsgemeindewerke Annweiler am Trifels

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

### Elektrizitätsversorgung

063 46/3009-16

Stadt Annweiler mit Stadtteilen und Ortsgemeinde Wernersberg

### Wasserversorgung

063 46/3009-17

Stadt- und Verbandsgemeinde Annweiler

### Gasversorgung

063 41/289-192

Stadt Annweiler und Stadtteil Queichhambach

### Kläranlagen der Verbandsgemeindewerke

063 46 / 3009-18

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

063 46 / 3009-0

› 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 Datei-formate

› Tipps und Tricks

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Termin montags auf Anfrage, 19.15 - 21.30 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 38 €, Kleingruppe (6 Teilnehmer) 52 € + evtl. 15 € Lehrbuch, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

#### C 266 Excel Version 2019 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, Termin mittwochs auf Anfrage, 19.15 - 21.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 76 €, Kleingruppe (6 Teilnehmer) 102 € + evtl. 15 € Lehrbuch, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

#### G 267 Outlook – Grundkurs

Microsoft Outlook ist ein Programm, mit dem Sie Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten können. Zu den wichtigsten Komponenten von Outlook gehören E-Mails verschicken und empfangen, ein Terminplaner, ein Adressbuch für Kontakte sowie ein Aufgabenplaner. Dieser Kurs befähigt Sie, optimal mit Ihrem Outlook zu arbeiten. Die Arbeitsoberfläche von Outlook; Grundlagen von Outlook: Komponenten und deren Aufgaben; Ansichten des Outlook-Fensters; E-Mails versenden, empfangen und verwalten. Regeln, Kategorisierung, Abwesenheitsnotizen; Nachverfolgung, Wiedervorlage; Kontakte bearbeiten und verwalten; Verteilerlisten, Visitenkarten; Terminkalender benutzen, Besprechungen organisieren; Aufgaben verwalten, Arbeiten im Team; Daten in verschiedenen Bereichen (Mail, Adressen) suchen, sortieren und filtern; Integration im Office-Bereich; Tipps und Tricks

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Termin donnerstags auf Anfrage, 19.15 - 21.30 Uhr, 3 Termine, Kursgebühr 29 €, Kleingruppe (6 Teilnehmer) 39 €, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

## Sprachen

**Alle Sprachkurse finden in der Berufsbildenden Schule in Annweiler, Herrenteich 12, statt. 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

**S 220** Montag, 17.08.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 63

**S 221** Montag, 26:10.2020, 17.30 – 19.00 Uh 8 Termine, Kursgebühr 63 €,

#### 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** Mittwoch, 19.08.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**S 233** Mittwoch, 28.10.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €,

#### Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lucrezia Gaia Fusi

**S 238** Donnerstag, 27.08.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 40 €

**S 239** Donnerstag, 29.10.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €,

#### „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** Montag, 17.08.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**S 241** Montag, 26.10.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

#### 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** Montag, 17.08.2020, 18.15 – 19.45 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**S 243** Montag, 26.10.2020, 18.15 – 19.45 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

#### “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** Dienstag, 18.08.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**S 245** Dienstag, 27.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

#### „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** Mittwoch, 19.08.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**S 247** Mittwoch, 28.10.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

#### Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovoA1, Klett-Verlag  
Birgit Strehlitz-Runck

**S 248** Mittwoch, 19.08.2020, 19.15 – 20.45 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**S 249** Mittwoch, 28.10.2020, 19.15 – 20.45 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

#### 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** Mittwoch, 19.08.2020, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 48 €

**S 253** Mittwoch, 28.10.2020, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 48 €

#### 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

**S 254** Mittwoch, 19.08.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 48 €

**S 255** Mittwoch, 28.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 48 €

## Gesundheit

#### G 200 Fettverbrennungstraining

Individuell pulsgesteuertes Fettverbrennungstraining an verschiedenen Geräten (Laufband, Crosstrainer, Ergometer, Liegefahrrad, Stepper und/oder Rudergät). Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler,

Montag, 14.09.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine  
Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 41 €, Kleingruppe 54 € (6 Teilnehmer)

#### G 202 Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten

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

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer,

Mittwoch, 16.09.2020, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 55 €, Kleingruppe 73 € (6 Teilnehmer)

#### Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lützner 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
- Fastensuppe und Getränke
- Ernährungstipps
- Nordic-Walking der Fastenwoche angepasst

Es macht Sinn, in der Fastenwoche das Arbeitstempo zu reduzieren, Zeit für sich selbst einzuplanen. In einem Zeitraum von einer Woche treffen wir uns jeden

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

**G 204** Freitag 31.07.2020 - 07.08.2020

**G 205** Freitag 02.10.2020 - 09.10.2020

**G 206** Freitag 23.10.2020 - 30.10.2020

**G 207** Freitag 20.11.2020 - 27.11.2020

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr in 76857 Wernersberg, max. Teilnehmerzahl 6 Personen. Sollte ein Kurs nicht voll belegt sein, behalten wir uns vor, die Termine zusammenzulegen. In Zusammenarbeit mit dem Berufsverband Fasten & Ernährung. „Die Profis für gesundes Leben“.

Susanne Schweinsberg, Fastenleiterin (BV-FE),

7 Termine, Kursgebühr 129 €

#### Hatha-Yoga -Eine Reise zu sich Selbst

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Yogamatte

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

**G 212** Montag, 17.08.2020, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine

**G 213** Montag, 26.10.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 65 €, Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus, Münzstraße 24

**G 214** Donnerstag, 20.08.2020, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine

**G 215** Donnerstag, 29.10.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 65 €, Annweiler, Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

#### 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 219** Montag, 17.08.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**G 220** Montag, 26.10.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €,

Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

#### Yoga für Alle in Ramberg

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 221** Mittwoch, 19.08.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €

**G 222** Mittwoch, 28.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 45 €,

Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

#### Yoga am Vormittag

Yoga ist eine uralte indische Lehre und Praxis, die einen Weg „zur menschlichen Weiterentwicklung“ beschreibt. Die im Westen zumeist praktizierte Form des Hatha-Yoga arbeitet mit bestimmten Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen. Bei regelmäßigem Üben bewirkt Hatha-Yoga eine innere Ausgeglichenheit und erhöhte Konzentrationsfähigkeit, um auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag zu gewinnen. Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Heike Heinz, Yogalehrerin

**G 224** Mittwoch, 19.08.2020, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 72 €

**G 225** Mittwoch, 28.10.2020, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 72 €,

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 244** Mittwoch, 19.08.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 34 €

**G 245** Mittwoch, 28.10.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 34 €,

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1

#### Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

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

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

Eva Dahl, Physiotherapeutin

**G 251** Montag, 24.08.2020, 09.30 - 10.30 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 47

**G 252** Montag, 26.10.2020, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 53 €,

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** Montag, 24.08.2020, 18.45 – 19.45 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 41 €

**G 254** Montag, 26.10.2020, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 46 €,

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

#### Bauch-Beine-Po

Mit diesem Kurs können Sie Beine, Po und Ihren Bauch stärken und straffen. Außerdem dient er zur Stabilisierung von Knie- und Hüftgelenken und ist bei Rückenbeschwerden sehr zu empfehlen. Das Workout ist einfach ausführbar und effektiv. Im Vordergrund stehen figurformende und gewebestraffende Übungen mit oder ohne Hilfsmittel für Ihren gesamten Körper.

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

**G 255** Mittwoch, 26.08.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 45 €

**G 256** Mittwoch, 28.10.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 51 €,

Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

#### 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, 18.08.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 57 €

**G 258** Dienstag, 27.10.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 57 €

**G 259** Donnerstag, 20.08.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 57 €

**G 260** Donnerstag, 29.10.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 57 €,

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

#### G 263 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

