

AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

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

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

VERBANDS-GEMEINDE



Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße

Nr. 40 vom 11.09.2020
Öffentliche Bekanntmachung über die Sitzung des Werk-ausschusses für den EWW des Landkreises Südliche Weinstraße in der Wahlperiode 2019/2024 am 22.09.2020
Öffentliche Bekanntmachung über die Sitzung des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule am Donnerstag, den 17.09.2020

Öffentliche Bekanntmachung über die Sitzung des Werk-ausschusses für den EWW des Landkreises Südliche Weinstraße in der Wahlperiode 2019/2024 am 22.09.2020
- Bekanntmachung vom 11.09.2020 -

Am Dienstag, den 22.09.2020, 16:00 Uhr, findet in Birkweiler, Dorfgemeinschaftshaus, Sportplatzstraße 8, die Sitzung des Werk-ausschusses für den EWW des Landkreises Südliche Weinstraße in der Wahlperiode 2019/2024, statt.

Die Tagesordnung sieht folgende Beratungsgegenstände vor:

- Öffentliche Sitzung
- Bericht der Werkleitung gemäß § 21 Eigenbetriebs- und Anstaltsverordnung zum 30.6.2020
 - Auftragsvergaben; Informationen zu Ausschreibungsergebnissen und Vergabe der in der Sitzung vom 10.03.2020 beschlossenen Gewerke
 - Photovoltaikanlage WWZ Nord: Festlegung der Modalitäten und Vergabe der Ausschreibung
 - Informationen
- Nicht-öffentliche Sitzung
- Informationen

Öffentliche Bekanntmachung über die Sitzung des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule am Donnerstag, den 17.09.2020

- Bekanntmachung vom 11.09.2020 -
- Sitzung des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule
 - am Donnerstag, den 17.09.2020 um 17:00 Uhr
 - Integrierte Gesamtschule Landau, Schneiderstraße 69, Mensa

Tagesordnung: Öffentlicher Teil

- Einwohnerfragestunde
- Umbau des Bewegungsbad es und Erneuerung der Technischen Anlagen

Vorlage: 400/171/2020

- Informationen zur beabsichtigten Neufassung der Verbandsordnung zum 01.01.2021
- Verschiedenes

Landau in der Pfalz, 10.09.2020
Die Stadtverwaltung Dr. Maximilian Ingenthron Bürgermeister und Verbandsvorsteher

Stellenausschreibung

Bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt die im Folgenden aufgeführte Stelle zu besetzen:

Sachbearbeiter (m/w/d) im Bereich Kreisrechtsausschuss
Voraussetzung ist die abgeschlossene Ausbildung zum/zur Verwaltungsfachangestellten oder die erfolgreich abgelegte Angestelltenprüfung I oder die abgeschlossene Ausbildung zum/zur Rechtsanwaltsfachangestellten.

Bewerbungsschluss ist der 27. September 2020

Bitte beachten Sie die detaillierten Einstellungsvoraussetzungen und weitere Informationen auf unserer Homepage unter der Rubrik › Aktuelles › Stellenangebote.

Für (angehende) Existenzgründerinnen und -gründer: Online-Seminar am Mittwoch, 23. September

Die Wirtschaftsförderungen der Stadt Landau und des Landkreises Südliche Weinstraße bieten allen Existenzgründerinnen und -gründern sowie allen Interessierten erneut einen Schnupperkurs an, der aufgrund der aktuellen Lage als Online-Seminar abgehalten wird. Das Online-Seminar wird durch zwei bei der BAFA gelistete, erfolgreiche Unternehmensberater- und Coaches durchgeführt und findet am Mittwoch, 23. September, von 8 bis 16 Uhr statt.

Zu folgenden Themen verschafft das Seminar einen Einblick:

- Perfekten Businessplan schreiben, Inhalt, Aufbau, Berechnungen
 - Wie kommen Sie an Zuschüsse (Gründungszuschuss etc.)
 - Wie Sie sich mit Alleinstellungsmerkmalen unterscheiden werden
 - Vorteilhaften Umgang mit Finanzamt, Grundzüge zu Steuern, Buchhaltung
 - Marketing und Vertrieb
 - Finanzielle Zuschüsse z. B. (Gründungszuschuss – Darlehen)
 - Vermittlung vieler kaufmännischer und buchhalterischer Themen
 - Genehmigungen, Rechtsformen,
- Die wirtschaftliche Krise durch Corona wird sich noch weiter vergrößern - vielleicht ist es gut, dann einen Plan B zu kennen und die Grundlagen für die Selbständigkeit zu wissen.

Die Veranstaltung wird interaktiv als Zoom-Workshop gestaltet. Die Teilnahmegebühr beträgt 49 Euro. Teilnehmer erhalten umfangreiche, kostenlose Seminarunterlagen vom Veranstalter. Die technischen Voraussetzungen sind: PC oder Laptop bzw. Tablet, Headset oder Lautsprecher sowie Zugang zum Internet.

Anmeldung und weitere Infos: Wirtschaftsförderung Stadt Landau in der Pfalz

Frau Jasmin Seither
Telefon: 0 63 41/13 20 02
E-Mail: jasmin.seither@landau.de
Mittelstandsberatungs- und Betreuungsgesellschaft SÜW mbH
Herr Uwe König
Telefon: 0 63 41/94 04 51
E-Mail: u.koenig@mbb-suew.de
WEIS & FRAUNDORFER, Landau
Telefon 0172/66 56 139
E-Mail: info@weis-fraundorfer.de
BAFA gelistet, Coaches

Öffentliche Sitzung der Verbandsversammlung des Zweckverbandes für Abwasserbeseitigung Klingbachgruppe
Am Donnerstag, 01.10.2020 um 17:00 Uhr, findet eine öffentliche Sitzung statt.

Gremium: Verbandsversammlung Klingbachgruppe
Ort: 76831 Birkweiler, Sportplatzstraße 8
Raum: Dorfgemeinschaftshaus Birkweiler
Tagesordnung

01. Kommunale Klärschlammverwertung Rheinland-Pfalz, Anstalt des öffentlichen Rechts (AöR KKR);
- hier: Zustimmung zum Beitritt von weiteren Anstaltsträgern (Mitgliedern) und entsprechende Änderung der Anstaltssatzung
02. Mitteilungen und Anfragen

Es wird darauf hingewiesen, dass die Zahl der Zuhörer auf Gründen des Gesundheitsschutzes begrenzt ist. Zutritt zur Sitzung haben nur Personen, welche einen Mund- und Nasenschutz tragen.
Landau in der Pfalz, 07.09.2020
Torsten Blank Bürgermeister und Verbandsvorsteher

Verbands-gemeindeverwaltung Annweiler am Trifels Bekanntmachung Nr. 39/2020

Vollzug der Straßenverkehrsordnung Sperrung Bahnübergang August-Bebel-Straße in Annweiler

Aufgrund von Umbaumaßnahmen inklusiv Schranken- und Ampelanlagen sowie Belagsarbeiten am Bahnübergang in der August-Bebel-Straße in Annweiler am Trifels ist es erforderlich, dass dieser

von Montag, den 28.09.2020 bis voraussichtlich Montag, den 30.11.2020

für den Verkehr voll gesperrt wird. In dieser Zeit wird der Verkehr über die Zweibrücker Straße – B 48 – Wernersbergerstraße – Altenstraße umgeleitet.

Die Bevölkerung wird um entsprechende Kenntnisnahme und Beachtung gebeten.

Annweiler am Trifels, 09.09.2020
Christian Burkhardt Bürgermeister

ANNWEILER



Bekanntmachung Nr. 49/2020 der Stadt Annweiler am Trifels in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels
4. Sitzung des Bau- und Planungsausschusses der Stadt Annweiler am Trifels (Wahlperiode 2019/2024)

Am Mittwoch, 23.09.2020, um 18:30 Uhr, findet im großen Sitzungssaal des Rathauses der Stadt, Hauptstraße 20, 76855 Annweiler am Trifels, die 4. Sitzung des Bau- und Planungsausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

- Tagesordnung: Öffentlich:
- 1 Bauangelegenheiten
 - 1.1 Gemeindliches Einvernehmen nach § 36 Abs. 2 BauGB - PlanNr.: 1533/17
 - 1.2 weitere Bauangelegenheiten
 - 2 Grundstücksangelegenheiten
 - 2.1 Beratung und Beschlussfassung über die weitere Vorgehensweise Altenstraße 16
 - 2.2 weitere Grundstücksangelegenheiten
 - 3 Anträge und Anfragen
 - 4 Informationen
- Nicht öffentlich:
- 5 Grundstücksangelegenheiten
 - 6 Mietangelegenheiten
 - 7 Anträge und Anfragen
 - 8 Informationen

76855 Annweiler am Trifels, 11. September 2020
Benjamin Seyfried Stadtbürgermeister

GRÄFENHAUSEN



Beschluss-zusammenfassung

zur 7. Sitzung des Ortsbeirates Stadt Annweiler am Trifels-Stadtteil Gräfenhausen vom 31.08.2020

öffentliche Sitzung

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

2 Beratung und Beschlussfassung über die Farbe „Ausführung Rinne und Randsteine“ der Hohlstraße

Der Ortsbeirat fasste folgende Beschlüsse bzgl. der Farbauswahl für die Pflaster, der Rinne und der Randsteine. Man legte sich zur Abstimmung auf zwei Farben fest.

Pflaster:

Farbton Fels:	2 Ja Stimmen
Farbton Muschelkalk:	8 Ja Stimmen 1 Enthaltung

Rinne:

Farbton Muschelkalk:	9 Ja Stimmen 2 Nein Stimmen
----------------------	--------------------------------

Randsteine:

Farbton Muschelkalk alternativ falls diese Farbe durch den Hersteller nicht angeboten werden kann	10 Ja Stimmen 1 Enthaltung
die Farbe Grau:	10 Ja Stimmen 1 Enthaltung

4 Anträge
4.1 Sonnensegel Spielplatz
Der Ortsbeirat fasste einstimmig

den Beschluss ein Sonnensegel zu beschaffen und gleichzeitig beim Landkreis Südliche Weinstraße anzufragen, ob bei der nächsten Baumpflanzaktion nicht wieder einige Bäume gepflanzt werden könnten.

Bekanntmachung

Nr. 8/2020 der Ortsgemeinde Eußerthal in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

1. Einsichtnahme in den Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen und
2. Möglichkeit zur Einreichung von Vorschlägen (§ 97 Abs. 1 GemO)

Der Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen wird am 19.09.2020 dem Ortsgemeinderat zugeleitet.

1. Der Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 liegt mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen ab dem 21.09.2020 während der allgemeinen Öffnungszeiten der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Am Messplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, in Zimmer 207 bis zur Beschlussfassung über die Haushaltssatzung durch den Ortsgemeinderat zur Einsichtnahme aus.
2. Die Einwohnerinnen und Einwohner der Ortsgemeinde Eußerthal haben die Möglichkeit, innerhalb von 14 Tagen ab dem 21.09.2020 bei der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, Vorschläge zum Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen einzureichen. Die Vorschläge sind schriftlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Messplatz1, 76855 Annweiler am Trifels einzureichen. Der Ortsgemeinderat wird vor seinem Beschluss über die Haushaltssatzung über die innerhalb dieser Frist eingegangenen Vorschläge in öffentlicher Sitzung beraten und entscheiden.

Eußerthal, 19.09.2020
gez. Reinhard Denny Ortsbürgermeister

Bekanntmachung

Nr. 9/2020 der Ortsgemeinde Eußerthal in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

2. Sitzung des Ausschusses für Bau- und Infrastruktur der Ortsgemeinde Eußerthal (Wahlperiode 2019/2024)

Am Mittwoch, 30.09.2020, um 19:30 Uhr, findet im Gemeindehaus, Sulzbachweg 6, 76857 Eußerthal, die 2. Sitzung des Ausschusses für Bau- und Infrastruktur mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung: Öffentlich:

- 1 Friedhofsangelegenheiten
- 2 Ergebnis Brückenprüfung
- 3 Benutzerordnung Gemeindehaus
- 4 Einrichtung von Hundetoiletten
- 5 Sanierung Feldwege
- 6 Verschiedenes

76857 Eußerthal, 11. September 2020
Reinhard Denny Ortsbürgermeister

WALDHAMBACH



Bekanntmachung

Nr. 5/2020 der Ortsgemeinde Waldhambach in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

1. Einsichtnahme in den Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen und
2. Möglichkeit zur Einreichung von Vorschlägen (§ 97 Abs. 1 GemO)

Der Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen wird am 19.09.2020 dem Ortsgemeinderat zugeleitet.

1. Der Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 liegt mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen ab dem 21.09.2020 während der allgemeinen Öffnungszeiten der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Am Messplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, in Zimmer 207 bis zur Beschlussfassung über die Haushaltssatzung durch den Ortsgemeinderat zur Einsichtnahme aus.

2. Die Einwohnerinnen und Einwohner der Ortsgemeinde Waldhambach haben die Möglichkeit, innerhalb von 14 Tagen ab dem 21.09.2020 bei der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, Vorschläge zum Entwurf der Haushaltssatzung für die Jahre 2020|2021 mit dem Haushaltsplan und seinen Anlagen einzureichen. Die Vorschläge sind schriftlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Messplatz1, 76855 Annweiler am Trifels einzureichen. Der Ortsgemeinderat wird vor seinem Beschluss über die Haushaltssatzung über die innerhalb dieser Frist eingegangenen Vorschläge in öffentlicher Sitzung beraten und entscheiden.

Waldhambach, 19.09.2020
gez. Michael Martin Ortsbürgermeister

WALDROHRBACH



Beschluss-zusammenfassung

zur 5. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Waldrohrbach vom 20.08.2020

öffentliche Sitzung

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

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

Der Gemeinderat stimmte allen drei Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO einstimmig zu.

3 Auftragsvergaben
3.1 Beratung und Beschlussfassung über einen Vorratsbeschluss bezüglich neue Brücke „Wiesenpfad“

Nach kurzer Beratung fasste der Ortsgemeinderat einstimmig bei einer Enthaltung den Vorratsbeschluss, wonach Ortsbürgermeister Thomas Wick dazu ermächtigt wird, entsprechende Maßnahmen zu Errichtung einer neuen Brücke „Wiesenpfad“ einzuleiten.

3.2 Beratung und Beschlussfassung über die Gestaltung des Friedhofes

Der Gemeinderat beschließt einstimmig bei einer Enthaltung, den Auftrag für die Neuanlegung des Geländes an Matthias Halde, Birkenstraße 6, 76857 Waldrohrbach zu einem Angebotspreis von 1.535,00 € (netto) zu vergeben.

3.3 Beratung und Beschlussfassung über die Vergabe von Bauarbeiten am Dorfgemeinschaftshaus - Dachrinnen

Der Gemeinderat beschließt einstimmig bei einer Enthaltung den Ortsgemeinderat zu ermächtigen, die Bauarbeiten an der Erneuerung der Dachrinne und den Regenfallrohren an den wirtschaftlichsten Bieter zu vergeben.

4.2 Beratung und Beschlussfassung Umbau Nassbereich

Nach eingehender Beratung fasste der Gemeinderat einstimmig bei einer Enthaltung den Grundsatzbeschluss, dass der Umbau des Nassbereichs in der KiTa Waldrohrbach weiterverfolgt werden soll und dass der Ortsbürgermeister die erforderlichen Maßnahmen einleiten soll.

Rufbereitschaft der Stadt- und Verbandsgemeindewerke Annweiler am Trifels

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

Elektrizitätsversorgung Stadt Annweiler mit Stadtteilen und der Ortsgemeinde Wernersberg und Ortsgemeinde Gossersweiler-Stein	0 63 46/30 09 - 16	Gasversorgung Stadt Annweiler und Stadtteil Queichhambach	0 63 41/2 89 - 1 92
Wasserversorgung Stadt- und Verbandsgemeinde Annweiler	0 63 46/30 09 - 17	Kläranlagen der Verbandsgemeindewerke Die Stadt- und Verbandsgemeindewerke sind während der allgemeinen Öffnungszeiten erreichbar unter:	0 63 46 / 30 09-18 0 63 46 / 30 09-0



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/Meisel mitbringen. Den Abschluss bildet eine Führung durch die Mineralienausstellung im Rathaus, die das vorher Gesehene vertieft. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer

Freitag 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 können, 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 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
- › 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,

Montag, 26.10.2020, 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

Donnerstag, 29.10.2020, 19.15 - 21.30 Uhr, 3 Termine,
Kursgebühr 29 €, Kleingruppe (6 Teilnehmer) 39 €,
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 3

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 221 Montag, 26:10.2020, 17.30 – 19.00 Uhr,
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, 16.09.2020, 16.30 - 18.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 67 €

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lucrezia Gaia Fusi

S 238 Donnerstag, 24.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr,
10 Termine, Kursgebühr 55 €

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 montags, 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 montags, 18.15 – 19.45 Uhr,
8 Termine, Kursgebühr 45 €

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

„Il 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, 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 mittwochs, 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 mittwochs, 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 mittwochs, 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 mittwochs, 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 Rudergerät). Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

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

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer
mittwochs, 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/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
- 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 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 montags, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine

G 213 montags, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine,

G 214 donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine

G 215 donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine,

Kursgebühr 73 €, Kleingruppe (6 Teilnehmer) 96 €, Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus, Münzstraße 24

Yoga in Ramberg - durch Bewegung zur Ruhe kommen –

Körperliche Beweglichkeit trainieren, den eigenen Körper neu wahrnehmen und kräftigen, aufatken 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, 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 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, 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

lungsreiches Yogaprogramm.

Heike Heinz, Yogalehrerin

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

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Meditation

Wohllollende Selbstbeobachtung, wie sie in der Meditation geübt wird, entspannt und fördert sowohl das Selbst-Bewusstsein als auch das Mitgefühl mit unserer Umgebung. Der Kurs bietet eine Einführung in die taoistische Meditation. Der Taoismus versteht auch das Denken als einen durch und durch physiologischen Vorgang. Diese Meditationsmethode intensiviert unsere Beziehung zum eigenen Leib. Wir werden gründlich geerdet. Auf dieser Basis können sich dann ein weites Herz, ein wacher Geist und eine sichere Intuition entwickeln. Die Illusion der Selbstbestimmung weicht dabei mehr und mehr der Erkenntnis, dass wir vom Universum durchs Leben getragen werden.

Thomas Mietzner

G 228 Dienstag, 25.08.2020, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 Termine

G 229 Dienstag, 25.08.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 68 €, Annweiler-Bindersbach, Meditationsraum Rehbergstraße 62

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, 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 Klang der Stunde findet immer eine kurze Entspannungseinheit mit verschiedenen Entspannungstechniken statt.

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

Eva Dahl, Physiotherapeutin

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

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse 9

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, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 46 €

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

Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

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 mittwochs, 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 Ausge-

glichenheit. 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 dienstags, 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 donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 57 €

G 260 donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 57 €,

Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

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 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,

Donnerstag, 10.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 61 €, Annweiler, DRK-Haus, Südring 52

G 265 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

Montag, 07.09.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 61 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße 54

G 267 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

Montag, 07.09.2020, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 61 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße 54

G 269 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

Montag, 07.09.2020, 19.30 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 61 €, Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße 54

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 90 € (Kleingruppe), Annweiler

G 274 Indoorycling für Anfänger

Indoorycling 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 Trittwiderstand am Bike reguliert werden kann. Widerstandsregulation anhand farbig 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.

Die Anzahl der Kursteilnehmer ist vorläufig auf 23 Personen begrenzt.

Martin Golfier, Fitnesstrainer

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, wenn möglich auch Fahrradschuhe, eine Trinkflasche und Handtuch.

Mittwoch, 23.09.2020, 17.30 – 18.15 Uhr, 5 Termine, Annweiler, Trifels-Fitnessworld, Landauer Straße 90, Kursgebühr 53 €

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 Kuvertüre 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, geruchfreies Schneidebrett, Teigschaber, falls vorhanden einen Topf mit passender Metallschüssel für ein Wasserbad, Getränke nach Wunsch, Behälter für fertige Pralinés, Spülschwamm, Spülmittel, Geschirrhandtuch

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

Tanja Plickert, Diplom-Oecotrophologin (FH),

Montag, 16.11.2020, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 18 €, Kleingruppe 23 € plus 12 € Lebensumlage, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12

Junge Vhs

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/Meisel 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 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

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, 20.11.2020, 15.00 – 17.30 Uhr und Samstag, 21.11.2020, 15.00 – 17.30 Uhr, 2 Termine Kursgebühr 29 €, (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

K 220 - Zusatzkurs - 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, 27.11.2020, 15.00 – 17.30 Uhr und Samstag, 28.11.2020, 15.00 – 17.30 Uhr, 2 Termine Kursgebühr 29 €, (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

N 210 Nähkurs für Kinder in den Herbstferien für Anfänger und Fortgeschrittene

Du möchtest die freie Zeit in den Winterferien sinnvoll nutzen und hast irgendwo eine Nähmaschine rumstehen? Oder du hast bereits erste Näherfahrungen gesammelt, möchtest aber bei deinem Projekt Unterstützung haben? Willkommen, in dem Kurs während der Winterferien kannst du dein eigenes Projekt verwirklichen.

Was du brauchst?

Möglichst eine funktionstüchtige Nähmaschine, Verlängerungskabel, ein Reststück Stoff für ein kleines Nadelkissen oder ein ausrangiertes Kleidungsstück, das zerschnitten werden darf, Nähgarn passend zum Stoff, Maschinennähnadeln

passend zum Stoff, Maßband, Stoffschere, Papierschere, Din A4 Blatt weiß (fürs Schnittmuster), Bleistift, Schneiderkreide, feine Nähnadel (Hand). Wer schon ein konkretes Nähprojekt vor Augen hat, besorgt sich bitte alle erforderlichen Zutaten vor Beginn des Nähkurses.

Max. Teilnehmerzahl 10 Personen.

Termine: Montag, 19.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 20.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 21.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 22.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 51 €, Gemeindehaus Eußerthal, Sulzbachweg 6, Eingang über Dorfplatz

Malen und Nähen

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, 29.10.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, Kursgebühr 67 €, 4 Termine (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

N 209 Sie haben Lust zu nähen, aber nur begrenzt Zeit? Dann kommen Sie zum Wochenend Crash Kurs

Wir treffen uns zu einem Info-Termin, um die Nähprojekte abzustimmen. In der darauffolgenden Woche geht's Freitag los und Samstag den ganzen Tag. Mitzubringen sind bereits beim Info Termin: eigene Nähmaschine, Stecknadeln, Maschinennadeln, Stoffreste (ca. 40x40 cm), Schneiderkreide, Maßband und viele Ideen, ggf. bereits vorhandene Schnittmuster. Teilnehmerzahl 10 Personen.

Donnerstag, 29.10.2020, 18.30 - 21.30 Uhr Info Termin, Freitag, 06.11.2020, 18.30 – 22.00 Uhr,

Samstag, 07.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr, 3 Termine, Kursgebühr 55 €, Gemeindehaus Eußerthal, Sulzbachweg 6, Eingang über Dorfplatz

N 210 Nähkurs für Kinder in den Herbstferien für Anfänger und Fortgeschrittene

Du möchtest die freie Zeit in den Herbstferien sinnvoll nutzen und hast irgendwo eine Nähmaschine rumstehen? Oder du hast bereits erste Näherfahrungen gesammelt, möchtest aber bei deinem Projekt Unterstützung haben? Willkommen, in dem Kurs während der Winterferien kannst du dein eigenes Projekt verwirklichen.

Was du brauchst? Möglichst eine funktionstüchtige Nähmaschine, Verlängerungskabel, ein Reststück Stoff für ein kleines Nadelkissen oder ein ausrangiertes Kleidungsstück, das zerschnitten werden darf, Nähgarn passend zum Stoff, Maschinennähnadeln passend zum Stoff, Maßband, Stoffschere, Papierschere, Din A4 Blatt weiß (fürs Schnittmuster), Bleistift, Schneiderkreide, feine Nähnadel (Hand). Wer schon ein konkretes Nähprojekt vor Augen hat, besorgt sich bitte alle erforderlichen Zutaten vor Beginn des Nähkurses.

Max. Teilnehmerzahl 10 Personen.

Termine: Montag, 19.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 20.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 21.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 22.10.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

4 Termine, Kursgebühr 51 €, Gemeindehaus Eußerthal,

Sulzbachweg 6, Eingang über Dorfplatz

Musik

Gitarre: Einzelunterricht

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten. Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-217.

E-Gitarre: Einzelunterricht

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten. Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler Telefon: 06346-301-217.

Gitarre: Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen – „Die ersten Barréakkorde“

Unterrichtsinhalte: Erlernen von Ersatzakkorden, mit denen Barrégriffe zunächst umgangen werden können. Übungen zur Entlastung der Hand durch eine verbesserte Körperhaltung. Einführung der „Barréakkorde in optimalen Bereichen des Griffbretts. Erlernen von Liedern mit Barréakkorden, in denen diese zunächst durch Ersatzakkorde ersetzt werden können, um erst nach und nach mit fortschreitendem Lernerfolg den Wechsel zur Barrétechnik einzuleiten.

Michael Becker

M 254 mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

M 280 Mittwoch, 28.10.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

M 262 Donnerstag, 20.08.2020, 19.15 – 20.15, 8 Termine

M 287 Donnerstag, 29.10.2020, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 62 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

Gitarre für Fortgeschrittene

Gruppenunterricht. In diesem Kurs werden vorrangig Lieder behandelt, in denen unterschiedliche Spieltechniken verwen-

