



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

VERBANDS- GEMEINDE



Bekanntmachung Nr.: 10/2023

Vollzug der Straßenverkehrsordnung

Sperrung Burgstraße (L 506) in Höhe Hausnummer 12 in Ramberg
Auf der Burgstraße in Höhe Hausnummer 12 in Ramberg müssen Kanalsanierungsarbeiten durchgeführt werden.

Aus diesem Grunde ist es erforderlich, dass die Burgstraße in diesem Bereich **vom Mittwoch, den 01.03.2023 bis voraussichtlich Mittwoch, den 08.03.2023** für den Fahrzeugverkehr voll gesperrt wird.

Aufgrund dieser Sperrung ist eine Zu- und Abfahrt zu den Anwesen oberhalb des gesperrten Bereiches einschließlich „Zu den Dreibuchen“ nur über das Modenbachtal möglich. Die Zufahrt aus Richtung Dernbach ist bis zur Baustelle gegeben.

Während der Sperrung ist auch die Bushaltestelle in der Absehlstraße nicht anfahrbar.

Die Bevölkerung wird um entsprechende Kenntnismahme und Beachtung gebeten.

Annweiler am Trifels, 27.02.2023

Christian Burkhart, Bürgermeister

76829 Landau i. d. Pfalz, den 22.02.2023
KREISVERWALTUNG SÜDLICHE WEINSTRASSE
gez. Lauth (Zentrale Vergabestelle)

Annweiler am Trifels



Beschlusszusammenfassung zur 26. Sitzung des Stadtrates Stadt Annweiler am Trifels vom 25.01.2023

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 Stadtrat beschließt einstimmig die Spende anzunehmen.

4. Vollzug der Baumschutzsatzung

Aufgrund der Gefahr durch die Robinie stimmt der Stadtrat mit 13 Ja-Stimmen, 4 Nein-Stimmen und 1 Enthaltung der Fällung sowie der Ersatzpflanzung von einem Ziermandelbaum und einem Feuerhorn auf dem Hans-Stöcklein-Platz in Gräfenhausen, zu.

7. Beratung und Beschlussfassung zur Änderung der Gebühren für den „Fahrradstellkäfig“ am Bahnhof

Der Stadtrat beschließt einstimmig bei einer Enthaltung die Jahresmiete für den Fahrradstellkäfig auf 20 € festzusetzen.

8. Beratung und Beschlussfassung zum Beitritt des Kommunalen Klimapaktes Rheinland-Pfalz

Der Stadtrat beschließt einstimmig bei 2 Enthaltungen dem Kommunalen Klimapakt Rheinland-Pfalz beizutreten.

Ramberg



Bekanntmachung Nr. 03/2023

der Ortsgemeinde Ramberg

In der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Feststellung des Jahresabschlusses 2017 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO der Ortsgemeinde Ramberg
In seiner Sitzung am 23.11.2022 hat der Ortsgemeinderat Ramberg folgenden Entlastungsbeschluss gefasst:

2. Feststellung des Jahresabschlusses 2017 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO

Der Rechnungsprüfungsausschuss hat in seiner Sitzung vom 26.10.2022 die Unterlagen zum Jahresabschluss geprüft. Die Prüfung führte zu keinen Beanstandungen.

Der Gemeinderat beschließt mit 4 Ja- Stimmen, 1 Nein- Stimme und 1 Enthaltung die Feststellung des Jahresabschlusses 2017 und erteilt dem Ortsbürgermeister und den Beigeordneten sowie dem Bürgermeister und den Beigeordneten der Verbandsgemeinde Annweiler am Tr. die Entlastung gem. § 114 GemO.

Dieser Beschluss wird hiermit gem. § 114 Abs. 2 Satz 1 GemO bekannt gemacht.

Es besteht die Möglichkeit der Einsichtnahme des Jahresabschlusses 2017 der Ortsgemeinde Ramberg gem. § 114 Abs. 2 Satz 2 GemO in der Zeit vom 03.03.2023 bis einschließlich 31.03.2023, nach vorheriger telefonischer Terminabsprache unter der Telefonnummer 06346/301 215, im Rathaus der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels, Meßplatz1, 76855 Annweiler am Trifels.

76857 Ramberg, 24. Februar 2023

Jürgen Munz, Ortsbürgermeister

Bekanntmachung Nr. 04/2023

der Ortsgemeinde Ramberg

In der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Feststellung des Jahresabschlusses 2018 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO der Ortsgemeinde Ramberg

In seiner Sitzung am 23.11.2022 hat der Ortsgemeinderat Ramberg folgenden Entlastungsbeschluss gefasst:

3. Feststellung des Jahresabschlusses 2018 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO

Der Rechnungsprüfungsausschuss hat in seiner Sitzung vom 26.10.2022 die Unterlagen zum Jahresabschluss geprüft. Die Prüfung führte zu keinen Beanstandungen.

Der Gemeinderat beschließt mit 4 Ja- Stimmen, 1 Nein- Stimme und 1 Enthaltung die Feststellung des Jahresabschlusses 2018 und erteilt dem Ortsbürgermeister und den Beigeordneten sowie dem Bürgermeister und den Beigeordneten der Verbandsgemeinde Annweiler am Tr. die Entlastung gem. § 114 GemO.

Dieser Beschluss wird hiermit gem. § 114 Abs. 2 Satz 1 GemO bekannt gemacht.

Es besteht die Möglichkeit der Einsichtnahme des Jahresabschlusses 2018 der Ortsgemeinde Ramberg gem. § 114 Abs. 2 Satz 2 GemO in der Zeit vom 03.03.2023 bis einschließlich 31.03.2023, nach vorheriger telefonischer Terminabsprache unter der Telefonnummer 06346/301 215, im Rathaus der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels, Meßplatz1, 76855 Annweiler am Trifels.

76857 Ramberg, 24. Februar 2023

Jürgen Munz, Ortsbürgermeister

Bekanntmachung Nr.: 10/2023

Vollzug der Straßenverkehrsordnung

Sperrung Burgstraße (L 506) in Höhe Hausnummer 12 in Ramberg
Auf der Burgstraße in Höhe Hausnummer 12 in Ramberg müssen Kanalsanierungsarbeiten durchgeführt werden.

Aus diesem Grunde ist es erforderlich, dass die Burgstraße in diesem Bereich **vom Mittwoch, den 01.03.2023 bis voraussichtlich Mittwoch, den 08.03.2023** für den Fahrzeugverkehr voll gesperrt wird.

Aufgrund dieser Sperrung ist eine Zu- und Abfahrt zu den Anwesen oberhalb des gesperrten Bereiches einschließlich „Zu den Dreibuchen“ nur über das Modenbachtal möglich. Die Zufahrt aus Richtung Dernbach ist bis zur Baustelle gegeben.

Während der Sperrung ist auch die Bushaltestelle in der Absehlstraße nicht anfahrbar.

Die Bevölkerung wird um entsprechende Kenntnismahme und Beachtung gebeten.

Annweiler am Trifels, 27.02.2023

Christian Burkhart, Bürgermeister

Beschlusszusammenfassung

zur 18. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Ramberg vom 23.11.2022

öffentliche Sitzung

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

4. Festsetzung der Realsteuerhebesätze für die Haushaltsjahre 2023/2024

Es wird empfohlen, die Hebesätze für die Grundsteuer B und der Gewerbesteuer ab dem Jahr 2023 auf das Niveau der neuen Nivellierungssätze anzuheben. Der Hebesatz für die Grundsteuer A sollte mindestens beibehalten werden.

Der Gemeinderat beschloss einstimmig bei 1 Enthaltung, die Realsteuerhebesätze ab 2023 wie folgt festzusetzen:

Grundsteuer A: 395 v.H.

Grundsteuer B: 465 v.H.

Gewerbesteuer: 380 v.H.

5. Bauangelegenheiten

5.1 Flurstück Nr. 711/3

Der Beschluss zur Zustimmung des Bauantrages erfolgte mit 3 Ja-Stimmen, 8 Nein-Stimmen und 1 Enthaltung. Das gemeindliche Einvernehmen wurde demnach nicht erteilt.

5.2 Flurstück Nr. 95/1

Der Gemeinderat beschloss einstimmig, dem Bauvorhaben das gemeindliche Einvernehmen zu erteilen.

5.3 Weitere Bauangelegenheiten

Der Gemeinderat beschloss einstimmig, dem Bauvorhaben das gemeindliche Einvernehmen zu erteilen.

6. Auftragsvergaben

Bekanntmachung Nr. 11/2023

der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

15. Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels (Wahlperiode 2019/2024)

Am **Donnerstag, 09.03.2023, um 18:00 Uhr**, findet im Sitzungssaal des Rathauses der Verbandsgemeinde, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, die 15. Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:

Öffentlich:

1. Entscheidung über die Annahme von Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO
2. Vorberatung über die 1. Nachtragshaushaltssatzung der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels für das Haushaltsjahr 2023
3. Trifelsbad
- 3.1 Beratung und Beschlussfassung über die Anschaffung eines neuen Automaten für den Eingangsbereich des Trifelsbades
- 3.2 Sachstand Generalsanierung
4. Auftragsvergaben
5. Anfragen
6. Informationen

Nicht öffentlich:

7. Pachtangelegenheiten
8. Auftragsvergaben
9. Anfragen
10. Informationen

76855 Annweiler am Trifels, 02. März 2023

Christian Burkhart, Bürgermeister

Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 8 vom 24.02.2023

ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG

der Öffentlichen Ausschreibung

Barrierefreiheit Wild- und Wanderpark

- Bekanntmachung vom 24.02.2023 -

Öffentliche Ausschreibung

Die Kreisverwaltung Südliche Weinstraße schreibt die Barrierefreiheit Wild- und Wanderpark Südliche Weinstraße, Silz – Tische und Bänke aus Holz öffentlich aus.

Den vollständigen Bekanntmachungstext finden Sie im Internet unter www.suedliche-weinstrasse.de > Aktuelles > Ausschreibungen > Aktuelle Ausschreibungen www.auftragsboerse.de

6.1 Beratung und Beschlussfassung über die Vergabe zur Herstellung der Grünanlage Ecke Schloßbergstraße/Kreuzwoogstraße

Der Gemeinderat beschloss einstimmig, der Auftragsvergabe an den Bieter: Fa. E. Köhler Schmitt GmbH, durch den Ortsbürgermeister zuzustimmen.

6.2 Weitere Auftragsvergaben

Der Gemeinderat beschloss einstimmig, die bereitgestellten Haushaltsmittel für die Reparatur der Brücke zwischen den Spieltürmen für weitere Reparaturen auf dem Spielplatz zu verwenden.

7. Energiesparmaßnahmen

Der Gemeinderat beschloss einstimmig, den o. g. Maßnahmen zuzustimmen.

8. Bebauungsplanverfahren „Neue Mitte Ramberg“ gem. § 13 a Baugesetzbuch (BauGB)

1. Aufstellungsbeschluss gem. § 2 (BauGB)

2. Billigung des Planentwurfes

3. Beschlussfassung über die Beteiligung Behörden und sonstige Träger öffentlicher Belange gem. § 4 Abs. 1 BauGB

4. Beschluss über die Offenlage des Bebauungsplanentwurfes gem. § 3 Abs. 2 BauGB

1. Der Ortsgemeinderat beschloss mit 9 Ja-Stimmen, 1 Nein-Stimme und 1 Enthaltung, die Aufstellung des Bebauungsplanes „Neue Mitte Ramberg“.

Der Bebauungsplan soll als sog. Bebauungsplan der Innenentwicklung gem. § 13 a BauGB aufgestellt werden. Der Geltungsbereich des Bebauungsplanes geht aus dem vorgelegten Plan hervor.

2. Der Bebauungsplanentwurf wird einschließlich den textl. Festsetzungen und der Begründung vom Ortsgemeinderat mit 9 Ja-Stimmen, 1 Nein-Stimme und 1 Enthaltung in der vorgelegten Form gebilligt oder mit folgenden Änderungen bzw. Ergänzungen gebilligt.

3. Der Ortsgemeinderat beschloss mit 9 Ja-Stimmen, 1 Nein-Stimme und 1 Enthaltung, gem. § 4 Abs. 1 BauGB die Behörden und sonstigen Träger öffentlicher Belange an dem Bebauungsplanverfahren zu beteiligen.

4. Der Ortsgemeinderat beschloss mit 9 Ja-Stimmen, 1 Nein-Stimme und 1 Enthaltung gem. § 3 Abs. 1 BauGB, die Offenlage des Planwerkes.

9. Beratung und Beschlussfassung über die Änderung der Benutzungsordnung Ramburghalle (Anpassung § 7 Abs. 12, Heizkostenzuschuss)

Der Gemeinderat beschloss einstimmig, den Heizkostenzuschuss für den großen Saal auf 50,00 €/Tag sowie für den kleinen Saal auf 20,00 €/Tag zu erhöhen.

10. Beratung und Fassung eines Grundsatzbeschlusses bzgl. der Erhebung von Wegebeiträgen

Der Gemeinderat beschloss mit 10 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung Wegebeiträge einzuführen. Die Höhe wird sich nach den Kosten der Wegeunterhaltung/Wegeinstandsetzung richten. Folgende Maßnahmen sind in den nächsten 3 Jahren geplant: Instandsetzung der geteerten Feldwege. Regelmäßiges Schieben der Wege (mind. 2-x jährlich), regelmäßiges Freischnitten/Mulchen der Wege (mind. 2 x jährlich) und Instandsetzung/Instandhaltung der Pfade.

Dies soll bei den Wegen/Pfaden geschehen, welche in der Anlage der Satzung über die Benutzung der gemeindlichen Feld- und Waldwege eingezeichnet sind und sich nicht im Gemeindewald befinden. Die Wege im Gemeindewald werden, wie bisher, im Rahmen des Forsthaushaltes unterhalten.

Die Verwaltung wird beauftragt, die Grundlagen für die Wegebeiträge zu ermitteln, damit der Ortsgemeinderat in seiner nächsten Sitzung die entsprechende Satzung und Beiträge beschließen kann.

11. Beratung und Beschlussfassung zur Verleihung des Ehrenwappens

Der Gemeinderat beschloss einstimmig, Herrn Norbert Claßen das Ehrenwappen der Gemeinde Ramberg zu verleihen.

12. Förderprogramm „Klimaangepasstes Waldmanagement“

Der Gemeinderat beschloss mit 10 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung, unter Beachtung der 12 geforderten Kriterien die Beantragung der Förderung für das Jahr 2022 sowie der darauffolgenden Jahre.

Sitz

ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Rheinpfalz
67433 Neustadt, 14.02.2023

Konrad-Adenauer-Str. 35

Abt. Landentwicklung, Ländliche Bodenordnung

Telefon: 06321/671-0 Telefax: 06321/671-1250

Flurbereinigung Gleiszellen-Gleishorbach II

Aktenzeichen: 41141-HA11.5.

Internet: www.dlr.rlp.de

Schlussfeststellung

des Flurbereinigungsverfahrens Gleiszellen-Gleishorbach II gemäß § 149 Flurbereinigungsgesetz (FlurbG)

I. Feststellung des Abschlusses des Flurbereinigungsverfahrens Gleiszellen-Gleishorbach II

Die Flurbereinigungsbehörde schließt hiermit das Flurbereinigungsverfahren Gleiszellen-Gleishorbach II durch folgende Feststellung ab:

1. Die Ausführung nach dem Flurbereinigungsplan ist bewirkt.
2. Den Beteiligten stehen keine Ansprüche mehr zu, die im Flurbereinigungsverfahren hätten berücksichtigt werden müssen.
3. Die Aufgaben der Teilnehmergeinschaft sind abgeschlossen.

II. Hinweise

Mit der Zustellung der unanfechtbaren Schlussfeststellung an die Teilnehmergeinschaft ist das Flurbereinigungsverfahren beendet.

Gründe

Die Voraussetzungen für die Schlussfeststellung nach § 149 Flurbereinigungsgesetz (FlurbG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 16.03.1976 (BGBl. I Seite 546), zuletzt geändert durch Artikel 17 des Gesetzes vom 19.12.2008 (BGBl. I Seite 2794) liegen vor. Die Ausführung des Flurbereinigungsplanes ist in tatsächlicher und rechtlicher Hinsicht bewirkt. Insbesondere sind alle Anträge, Widersprüche und Klagen der Beteiligten erledigt.

Das Grundbuch wurde nach den Ergebnissen der Bodenordnung berichtigt. Die Unterlagen für die Berichtigung des Grundbuches wurden den zuständigen Grundbuchämtern und die Daten zur Berichtigung des amtlichen Liegenschaftskatasters wurden der Vermessungs- und Katasterverwaltung übersandt.

Die neu geschaffenen gemeinschaftlichen und öffentlichen Anlagen sind erstellt und dem jeweils Unterhaltungspflichtigen in die Unterhaltung übergeben worden. Aufgaben, die die Teilnehmergeinschaft noch zu erfüllen hätte, sind nicht bekannt.

Die Kasse der Teilnehmergeinschaft wurde ordnungsgemäß abgeschlossen. Der verbliebene Restkassenbestand wird nach Unanfechtbarkeit der Schlussfeststellung an das Flurbereinigungsverfahren Gleiszellen-Gleishorbach III übergeben und die Kasse aufgelöst. Der Vorstand der Teilnehmergeinschaft hat dieser Regelung zugestimmt.

Mit der Unanfechtbarkeit der Schlussfeststellung ist das Flurbereinigungsverfahren beendet und die Teilnehmergeinschaft erloschen.

Rechtsbehelfsbelehrung

Gegen diese Feststellung kann innerhalb eines Monats, beginnend mit dem ersten Tag der öffentlichen Bekanntmachung, Widerspruch beim

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Rheinpfalz,

Abt. Landentwicklung, Ländliche Bodenordnung,

Konrad-Adenauer-Straße 35, 67433 Neustadt

oder wahlweise bei der

Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD),

- Obere Flurbereinigungsbehörde -



Willy-Brandt-Platz 3, 54290 Trier
schriftlich, in elektronischer Form nach § 3a Abs. 2 des Verwaltungsverfahrensgesetzes oder zur Niederschrift erhoben werden.
Im Auftrag
gez. Knut Bauer (Abteilungsleiter)

Völkersweiler



Bekanntmachung Nr. 3/2023

der Ortsgemeinde Völkersweiler

in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

3. Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses der Ortsgemeinde Völkersweiler (Wahlperiode 2019/2024)

Am **Mittwoch, 15.03.2023, um 18:00 Uhr**, findet im Rathaus der Verbandsgemeinde, Besprechungszimmer 104, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, die 3. Sitzung des Rechnungsprüfungsausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:

Öffentlich:

1. Prüfung des Jahresabschlusses 2020

2. Prüfung des Jahresabschlusses 2021

Nicht öffentlich:

3. Prüfung des Jahresabschlusses 2020 - Belegprüfung

4. Prüfung des Jahresabschlusses 2021 - Belegprüfung

76857 Völkersweiler, 27. Februar 2023

Rainer Müller, Vorsitzender des Rechnungsprüfungsausschusses

Waldrohrbach



Bekanntmachung Nr. 3/2023

der Ortsgemeinde Waldrohrbach

in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

16. Sitzung des Ortsgemeinderates der Ortsgemeinde Waldrohrbach (Wahlperiode 2019/2024)

Am **Donnerstag, 09.03.2023, um 19:00 Uhr**, findet im Dorfgemeinschaftshaus, Friedhofstraße 27, 76857 Waldrohrbach, die 16. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:

Öffentlich:

1. Einwohnerfragestunde

2. Beratung und Beschlussfassung über die 1. Nachtrags-
haushaltssatzung 2023

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

4. Beratung und Beschlussfassung zum Beitritt des
Kommunalen Klimapaktes Rheinland-Pfalz

5. Beratung und Beschlussfassung über die Ergebnisse aus
Hallenausschusssitzung (Gebührenordnung/
Benutzungsgebühren)

6. Bauangelegenheiten

6.1 Hangrutsch (Ergebnisse der Vermessung)

6.2 Herstellung des gemeindlichen Einvernehmens, Fl. Nr. 114/8

6.3 Informationen über die Bauangelegenheiten DGH

6.4 Weitere Bauangelegenheiten

7. Auftragsvergaben

7.1 Beratung und Beschlussfassung über die Vergabe von
Wegebauarbeiten

7.2 Weitere Auftragsvergaben

8. Informationen

Nicht öffentlich:

9. Vertragsangelegenheiten

10. Grundstücksangelegenheiten

11. Auftragsvergaben

12. Informationen

76857 Waldrohrbach, 27. Februar 2023

Thomas Wick, Ortsbürgermeister

IMPRESSUM Amtsblatt der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Herausgeber und verantwortlich für den amtlichen Teil ist die Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler, 76855 Annweiler am Trifels, Christian Burkhart (V.i.S.d.P.), Meßplatz 1, Tel. 06346 301-0.

Verlag: SÜWE Vertriebs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH & Co. KG. **Herstellung:** Druck- und Versanddienstleistungen Südwest GmbH, 67071 Ludwigshafen.

Zustellung: PVG Wörth; Suewe-Vertriebsreklamationen@wobla.de, <https://www.wochenblatt-reporter.de/s/zustellung> oder Tel. 0621 57249860. Das Amtsblatt Annweiler am Trifels erscheint wöchentlich donnerstags. Das Amtsblatt Annweiler am Trifels wird kostenlos an alle erreichbaren Haushalte der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels verteilt. Auflage 8.300 Exemplare.

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

Elektrizitätsversorgung 0 63 46/30 09 - 16

Stadt Annweiler am Trifels mit Stadtteilen und der Ortsgemeinde Wernersberg und Ortsgemeinde Gossersweiler-Stein

Wasserversorgung 0 63 46/30 09 - 17

Stadt- und Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Gasversorgung 0 63 41/2 89 - 1 92

Stadt Annweiler am Trifels und Stadtteil Queichhambach

Kläranlagen der Verbandsgemeindewerke 0 63 46 / 30 09-18

Die Stadt- und Verbandsgemeindewerke Annweiler am Trifels sind während der allgemeinen Öffnungszeiten erreichbar unter: 0 63 46 / 30 09-0

Ende des amtlichen Teils

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2023 Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!



Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Telefon: 06346 – 301-218

Führungen/Vorträge:

„Waldbaden“

Die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen genießen

Tauchen Sie ein in den Mikrokosmos des Waldes. Waldbaden bezeichnet eine Form der Stressbewältigung unter Meditation und Achtsamkeit. Bei einer Kursdauer über zwei Stunden werden Pausen eingelegt. Mehr Informationen unter www.der-waldbademeister.com

Rudolf Klotz, Waldbademeister

Teilnahmeentgelt 25 € pro Termin, ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich

A 206 Mittwoch, 15.03.2023, 13.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt Kurhaus Trifels, Annweiler-Bindersbach

A 207 Kleingärtnern für Anfänger - eine Anleitung zum Gemüseanbau im eigenen Garten

In dem Vortrag wird an ausgewählten Beispielen dargestellt, mit welchen einfachen Mitteln auf kleinster Fläche das eigene Gemüse erzeugt werden kann: wann wird was ausgepflanzt und welches Gemüse ist leicht für Anfänger anzubauen, wie wird der Boden vorbereitet, wie wird gewässert, welche Geräte/Werkzeuge sind nützlich, welche Probleme kann es geben, welcher Ertrag ist zu erwarten und einige Fragen mehr werden beantwortet.

In einer Zeit, in der wir nicht mehr so ganz sicher sein können, ob unsere Lebensmittelversorgung immer gesichert sein wird, wie in den vergangenen Jahrzehnten, ist es gut, sich Gedanken darüber zu machen, wie man als teilweiser „Selbstversorger“ ein wenig unabhängiger werden kann. Betrachtet wird auch der Aspekt, dass die Arbeit im eigenen Garten für das körperliche und seelische Wohlbefinden nützlich ist. Und wie man ohne Chemie erfolgreich Nahrungsmittel erzeugen kann, stets im Einklang mit der Natur.

Der Referent des Vortrags ist selbst seit vielen Jahren „Hobbygärtner“ und kann zu dem Thema anhand seiner eigenen Erfahrungen berichten.

Dr. Alexander Roth, Apotheker und Arzt

Mittwoch, 19.04.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

A 209 Heilpflanzenwanderung

Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang

Im Bereich des Wiesen- und Ackergeländes Nachtweide/Klingelberg bei Annweiler wird eine etwa 2,5-stündige Führung (ca. 3 km) stattfinden, bei der etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt werden und mit Namen und Anwendung benannt werden. Es wird auf Besonderheiten der Pflanzen und auch Verwechslungsgefahren hingewiesen, auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerü-

chen/Düften zum „Beschnuppern“ herumgegeben. Fragen sind erwünscht.

Alexander Roth, Apotheker und Arzt

Donnerstag, 29.06.2023, 18.00 – 20.30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: 76855 Annweiler, Ecke: Altenstr. 67/Nachtweide

„Rundflug“ Wildbienen Garten

Informativer „Rundflug“ im Wildbienen Garten, wild und schön!

Wir zeigen insektenfreundliche Biotypen und Pflanzen, die in jedem Garten zu realisieren sind.

Kerstin Reddig

A 210 Dienstag, 16.05.2023, 17.00 – 19.00 Uhr

A 211 Dienstag, 30.05.2023, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Wildbienen Garten Annweiler, An der alten Berufsschule/ gegenüber Prof.-

Schlosssteinstr. 41, 76855 Annweiler

A 215 Wie lebte man auf den Burgen Ramburg und Neuscharfeneck

Wie war eine Burg aufgeteilt? Wo lebte die Adelsfamilie und wo das Gesinde? Wie waren die Räume ausgestattet, wie die Mauern und Türme bewaffnet? Wie viele Menschen lebten auf einer Burg und wieviel Vieh wurde gehalten? Wo kam das Wasser her? Wie wurden die sanitären Einrichtungen benutzt? Was ist eine Burgordnung. Das sind die Fragen die der Referent an den Beispielen der Burgen Neuscharfeneck und Ramburg nachgeht.

Rolf Übel

Mittwoch, 22.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

A 220 Obstbaum-Pflegekurs

In diesem Kurs vermittelt Ihnen ein Streuobst-Baumwirt wichtige Pflege- und Erhaltungsschnitte am Obstgehölz. Weiter wird auch auf Werkzeugkunde und Wachstumsge-setze eingegangen.

Joachim Sing, Baumwart Streuobst

Samstag, 25.03.2023, 12:30 – 15:30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 22 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Sportplatz, 76857 Völkersweiler

B 200 Reden für private Anlässe wirkungsvoll gestalten

Beeindrucken Sie bei verschiedensten privaten Veranstaltungen mit einer souveränen und lebhaften Rede. Die Begrüßungs- und Eröffnungsrede bei Familienfesten, die Würdigung oder Danksagung bei Vereinsveranstaltungen, die Ehrung bei der Geburtstagsfeier und zum Ehejubiläum - es gibt viele Anlässe bei denen eine gute Rede einen wichtigen Beitrag zu einem gelungenen Ereignis liefern

kann. Lernen Sie eine Rede dem Anlass entsprechend, rhetorisch klar zu strukturieren und durch Stimme, Gestik und Mimik die richtigen Worte wirkungsvoll einzusetzen.

Dieter Kaltenhauser

Mittwoch, 22.02. – 29.03.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 60 € ab 5 Teilnehmer

Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

Senioren

C 260 Senioren fit fürs 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. Eigenes Gerät bitte mitbringen. Teilnahmeentgelt 10 €, Anmeldung erforderlich

Kurt Leiner, Digitalbotschafter

Freitags, 13.01 – 14.07.2023, 14-tägig, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Sprachen

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

Anmeldung erforderlich

Englisch

S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Angelika Geenen

Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 221 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Angelika Geenen

Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 222 Englisch für leicht Fortgeschrittene

Angelika Geenen

Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 223 Englisch für leicht Fortgeschrittene

Angelika Geenen

Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 12 TermineTeilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**Französisch****S 232 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)**

Laurence Wendland

Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 TermineTeilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 118, BBS Annweiler**S 233 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)**

Laurence Wendland

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 16.30 – 18.00 Uhr, 13 TermineTeilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer
Saal 118, BBS Annweiler**Italienisch****S 236 Italienisch für Anfänger**

Lucrezia Gaia Fusi

Dienstag, 07.02. – 28.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 TermineTeilnahmeentgelt 62 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler**S 237 Italienisch für Anfänger**

Lucrezia Gaia Fusi

Dienstag, 18.04. – 18.07.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 TermineTeilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler**S 238 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 02.02. – 30.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 TermineTeilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler**S 239 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 TermineTeilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler**S 240 „Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 09.01. – 27.03.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 TermineTeilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**S 241 „Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 17.04. – 17.07.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 TermineTeilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**S 244 „I più forti“ Italienisch Konversation (B2)**

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 10.01. – 28.03.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 TermineTeilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**S 245 „I più forti“ Italienisch Konversation (B2)**

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 18.04. – 18.07.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 TermineTeilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**S 246 „Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (B1)**

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 TermineTeilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**S 247 „Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (B1)**

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 13 TermineTeilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**S 248 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 TermineTeilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 19.15 – 20.45 Uhr, 13 TermineTeilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler**Spanisch****S 252 Spanisch für Anfänger**

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 25.01 – 29.03.2023, 17.00 - 18.30 Uhr, 9 Termine

Teilnahmeentgelt 92 € ab 5 Teilnehmer

S 254 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 17.00 – 18.30 Uhr, 13 TermineTeilnahmeentgelt 130 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler**Gesundheit****Fettverbrennungstraining**

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

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

G 200 Montag, 30.01. – 20.03.2023, 17.30 – 18.30 Uhr**G 201 Montag, 22.05. – 10.07.2023, 17.30 – 18.30 Uhr**Teilnahmeentgelt 70 € ab 5 Teilnehmer, 8 Termine
Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler**Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten**

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

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

G 202 Mittwoch, 01.02. – 22.03.2023, 18.30 - 20.00 Uhr**G 203 Mittwoch, 24.05. – 12.07.2023, 18.30 - 20.00 Uhr**Teilnahmeentgelt 90 € ab 5 Teilnehmer, 8 Termine
Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler**Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lütznauer**

IMMUNSYSTEM Stärken

Fasten heißt: - nichts essen, z. B. für eine Woche - nur trinken (Tee, Wasser, Säfte)

- leben aus körpereigenen Depots - Ausscheidung fördern
- Impuls zur Korrektur des Lebensstils Dieser Kurs umfasst:
- fachkundige Fastenleitung - Fastensuppe und Getränke - Information zu fastenunterstützenden Maßnahmen - nachhaltige Ernährungstipps - Bewegung, z.B. Nordic-Walking den Fastenden 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 Nachmittags (außer Mittwoch) für ca. 2 Stunden

Susanne Schweinsberg Fastenleiterin BV/FE, Nordic-Walking-Couch, Gesundheitsberaterin GGB in Ausbildung, in Zusammenarbeit mit dem „berufsverband fasten & ernäh-

rung“ - Die Profis für gesundes Leben

G 206 Freitag 24.02. - Donnerstag 03.03.2023**G 207 Freitag 17.03. – Donnerstag 24.03.2023**

7 Termine, Kursgebühr 150 € ab 5 Teilnehmer

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr, 76857 Wernersberg

Kinder Yoga (für Kinder von 6-12 Jahren)

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

„Baum, Löwe, Katze, Berg“ - auch mit diesen einprägsamen Übungen, die an das Hatha-Yoga angelehnt sind, lernen die Kinder auf spielerische und konzentrierte Weise, ihren Körper und sich selbst wahrzunehmen. Bei lustigen Bewegungsspielen, Phantasie-Reisen und leichten Entspannungsübungen machen die Kinder Erfahrungen in der Gruppe, die ihnen auch helfen können, Ängste und Stress zu bewältigen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

G 208 Mittwoch, 22.03. – 17.05.2023, 16.15 – 17.15 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

Hatha-Yoga -Eine Reise zu sich Selbst

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

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

G 210 Montag, 06.02. – 22.05.2023, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

G 212 Montag 06.02. - 25.05.2023,**20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

G 214 Donnerstag, 09.02. – 04.05.2023,**18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

G 216 Donnerstag, 09.02. – 04.05.2023,**20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

Evangelisches Gemeindehaus, Kirchgasse 9, 76855 Annweiler

Yoga in Ramberg - durch Bewegung zur Ruhe kommen –

Körperliche Beweglichkeit trainieren, den eigenen Körper neu wahrnehmen und kräftigen, aufatmen 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, 17.04. – 17.07.2023,**20.00 – 21.30 Uhr, 11 Termine**

Teilnahmeentgelt 81 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Straße 1a, 76857 Ramberg

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 Ge-

übte sind beide willkommen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung
 Susanne Hanke, Yogalehrerin
G 222 Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 13 Termine
 Teilnahmeentgelt 103 € ab 6 Teilnehmer
 Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 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, 12.04. – 19.07.2023, 9.30 – 11.00 Uhr, 14 Termine
 Teilnahmeentgelt 166 € ab 6 Teilnehmer
 Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT Queichhambach

Tanz mit!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Das Tanzen mit Musik in verschiedenen Rhythmen fördert die Koordination, Beweglichkeit und den Muskelaufbau und macht vor allem viel Spaß!
 Martina Donat
G 235 Leicht Fortgeschrittene
Dienstag, 11.04. – 18.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine
 Teilnahmeentgelt 78 € ab 5 Teilnehmer

G 231 Fortgeschrittene

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine
 Teilnahmeentgelt 78 € ab 5 Teilnehmer
G 233 Anfänger
Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 Termine
 Teilnahmeentgelt 78 € ab 5 Teilnehmer
 Dorfgemeinschaftshaus Bindersbach/Altes Schulhaus, 76855 Annweiler, OT Bindersbach

Wirbelsäulengymnastik

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.

Elisabeth Bruck-Ritter

G 246 Mittwoch, 19.04. – 19.07.2023,

18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 65 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates am Vormittag

Eva Dahl, Physiotherapeutin

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.

G 251 Montag, 23.01. – 24.04.2023,

09.30 – 10.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 130 € ab 6 Teilnehmer,
 Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT Queichhambach

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.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 258 Dienstag, 11.04. – 18.07.2023,

19.30 – 20.30 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 93 € ab 5 Teilnehmer

G 259 Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023,

19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 85 € ab 5 Teilnehmer

G 260 Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023,

19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 85 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

Aktive Gesundheitsfürsorge nach Qi Gong

Qi Gong eignet sich für Menschen die ihre Gesundheit stabilisieren und wieder gesund werden wollen. Regelmäßige Übungen stärken die Muskeln und Knochen. Der Stoffwechsel wird unterstützt, der Geist beruhigt und das Immunsystem gestärkt. Qi Gong Bewegungen werden weich, sanft und ohne Anstrengungen ausgeführt.

Birgit Weinberger

G 262 Montag, 17.04. – 17.07.2023,

18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Yoga auf dem Stuhl

Yoga, ohne auf dem Kopf zu stehen? Ja! Yoga im Stehen, auf dem Stuhl, nicht auf dem Boden. Sanfte Bewegungen, entspannter Aufbau der Tiefenmuskulatur, Dehnung und Entspannung - das tut der Seele und dem Körper gut. Für jede Frau, für jeden Mann, für jedes Alter - nimm dir die Zeit für eine Auszeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind für alle geeignet und machbar, für Menschen mit einer gesundheitlichen Geschichte wie OP, Verletzungen, Erkrankungen. Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 271 Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023,

18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson in Annweiler

Diese Entspannungsmethode zielt auf die Tiefenmuskulatur und wirkt durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen. Einzelne Muskelpartien werden dazu in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung kurz angehalten und anschließend wieder losgelassen. Ziel des Verfahrens ist die Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau, eine verbesserte Körperwahrnehmung, Schmerzlinderung sowie innere Entspannung.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewe-

gungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 272 Donnerstag, 26.01. – 30.03.2023,

19.15 – 20.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 88 € ab 5 Teilnehmer

G 273 Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023,

19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Bewegungszirkel in Ramberg

Ob Kraft, Cardio, Ausdauer oder Beweglichkeit.....Bei uns geht Alles und das mit einem Lächeln, Spaß und Musik. Ohne Geräte und doch mit Hilfe - Theraband, Hanteln, Stab, Ball - alles was Spaß macht, stärkt den Körper und verbessert die Lebensqualität. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat. Mach die stark - mit uns, bei uns, für Dich! Eine Sportstunde für jede Frau, jeden Mann, kein Leistungssport. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 275 Mittwoch, 19.04. – 19.07.2023,

18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Str. 1a, 76857 Ramberg

Yoga für wenig Flexible in Ramberg

Yoga ohne auf dem Kopf stehen zu müssen? Ja! Genau für mich und für Dich. Yoga auf dem Stuhl, am Stuhl, nicht unter dem Boden. Sanfte Bewegungen, entspannter Aufbau der Tiefenmuskulatur, Dehnung und Entspannung - das tut der Seele und dem Körper gut. Für jede Frau, für jeden Mann, für jedes Alter - nimm Dir Zeit für eine Auszeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 277 Mittwoch, 19.04. – 19.07.2023,

19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Str. 1a, 76857 Ramberg

Du kannst tanzen - Grundkurs für alle“

Ja, du kannst es! Jeder Mensch kann tanzen, jeder hat eigene Bewegungsmuster. Dazu lernen wir die Grundschritte der weltweit berühmten Tänze wie Samba, Chacha, Rumba, Jive, Walzer, Tango, Salsa, Merengue. Alles langsam, entspannt mit viel Spaß und Freude! Tanz ist eine präventive Maßnahme nur durch eigene freie Bewegung. Jede/r lernt die Grundschritte, den Rhythmus und Reihenfolgen so weit und so schnell wie er es selber will und kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 278 Dienstag 18.04. – 18.07.2023, 18.15 – 19.15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 73 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle EuBerthal, Schulstr. 2, 76857 EuBerthal

Aerobic 50+ grüßt Zumba 50+

Der Kurs, mit dem die Tanz-Fitness-Revolution begann und für immer das Training verändert hat. Er macht Spaß, ist effektiv und das Beste daran? Er ist für Jeden geeignet! Ein komplettes workout, das Elemente aus dem Aerobic, Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Kein Leistungssport. Verschiedene Rhythmen und Grundschritte der Tänze wie Salsa, Reggae, Merengue, Chacha wird jede/r schnell erlernen und Spaß haben. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du vor Energie und fühlst dich einfach großartig! Ob 50 Jahre jung oder mehr oder weniger, komm vorbei und mach mit! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewe-

gungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 279 Dienstag, 18.04. – 18.07.2023, 19.30 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer
Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

Musik

Gitarre: Einzelunterricht

Michael Becker

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-218.

E-Gitarre: Einzelunterricht

Michael Becker

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-218.

Gitarrenkurs für Jugendliche (Kleingruppenunterricht)

Michael Becker

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Gitarrenspiels mit Hilfe bekannter Radiohits vermittelt. Neben dem Erlernen von Akkorden und Schlagmustern für die Liedbegleitung wird auch eine Einführung ins Melodiespiel gegeben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

M 242 Gitarre für Jugendliche (Kleingruppenunterricht)

Dienstag, 10.01. – 28.03.2023, 15:30 -16.15 Uhr, 11 Termine

M 243 Gitarre für Jugendliche (Kleingruppenunterricht)

Dienstag, 18.04. – 11.07.2023, 15:30 – 16:15 Uhr, 11 Termine

Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Michael Becker

In diesem Kurs werden vorrangig Lieder behandelt, in denen unterschiedliche Spieltechniken verwendet werden (z.B. gezupfte Strophe - geschlagener Refrain).

Des Weiteren werden verschiedene Anschlagstechniken mit Variationen der Anschlagsdynamik eingeführt (Dämpfen der Saiten, Betonung bestimmter Schläge).

Die Teilnehmer lernen dadurch, ihre Gitarrenbegleitung variantenreicher zu gestalten und den Charakter eines Stückes durch die entsprechende Vortragsweise zu unterstreichen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

M 252 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 10.01. – 28.03.2023, 18.40 – 19.25 Uhr, 11 Termine

M 253 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 18.04. – 11.07.2023, 18.40 – 19.25 Uhr, 11 Termine

M 254 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 11.01. – 28.03.2023, 19.30 – 20.00 Uhr, 11 Termine

M 255 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 18.04. – 11.07.2023, 19.30 – 20.00 Uhr, 11 Termine

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

Michael Becker

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.

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

M 270 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 19.25 – 20.25 Uhr, 12 Termine

M 271 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 12.04. – 12.07.2023, 19.25 - 20.25 Uhr, 12 Termine

Bitte um Beachtung:

In den Schulferien finden keine Kurse statt. Ausnahmen nach Absprache möglich. Es gelten die aktuellen Corona-Bekämpfungsrichtlinien. Aufgrund der Corona-Krise sind Programmänderungen jederzeit möglich.

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

Im Internet unter der Adresse: www.vhs-annweiler.de, per Email an

vhs@annweiler.rlp.de oder

sfath@annweiler.rlp.de

oder telefonisch: Silke Fath 06346/301-218 (227)

Geschäftszeiten:

Mo-Do 9:00 – 12:00 Uhr, Mo 13:30 -17:30 Uhr,

Do 13:30-16:00 Uhr

Freitags geschlossen



Versammlung

Gräfenhausen. Die Interessengemeinschaft Gräfenhausen e.V. lädt zur Jahreshauptversammlung am Freitag, den 10. März um 19 Uhr ins Gemeindehaus Gräfenhausen ein. Auf der Tagesordnung stehen Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit, die Jahresberichte des Vorsitzenden, des Schriftführers, der Rechner und der Kassenprüfer, Entlastung der Vorstandschaft, Wünsche und Anträge.

Die Jahreshauptversammlung ist ungeachtet der erschienenen Mitglieder beschlussfähig.

Anträge sind spätestens 14 Tage vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Pirmin Harsch, Krummgasse 1, 76855 Gräfenhausen, einzureichen. |red

Weltgebetstag

Annweiler. Am Freitag, 3. März um 18 Uhr finden Veranstaltungen zum Weltgebetstag im Katholischen Pfarrheim Annweiler in der Elisabethenstraße und im Prot. Gemeindezentrum Gräfenhausen statt.

Die Veranstaltung findet weltweit an ersten Freitag im März statt.

Herzliche Einladung dazu. |red

Zugang zum Deutschland-Ticket erleichtern

Senioren Union im Kreisverband Südliche Weinstraße

VON WOCHENBLATT-REPORTER
CLEMENS HÜCKESFELD

Annweiler. Die Senioren Union stellt fest, dass „Für Ältere ohne Smartphone und Internet der Erwerb des 49-Euro-Tickets unzumutbar erschwert, wenn nicht gar unmöglich gemacht wird.

Wie bitte ist zu erklären, warum das Ticket nicht wie jede andere gedruckte Fahrkarte am Schalter oder im Reisebüro zu

kaufen sein soll?“ Viele Seniorinnen und Senioren sind noch mobil und unternehmungslustig.

Das ab Mai 2023 vorgesehene günstige Ticket kommt dem entgegen und würde auch den nach der Pandemiezeit längst fälligen Besuch bei Kindern und Enkeln erleichtern.

Die Senioren-Union im Kreisverband SÜW fordert deswegen die zuständigen Ministerien in Bund und Land auf, das 49-Euro-

Ticket nicht nur digital in der Verbindung mit einem Smartphone, sondern ebenso als Papierticket oder Chipkarte an den bisher üblichen Verkaufsstellen bereitzustellen.

Zugleich müsse das Ticket zusätzlich wahlweise auch als Einmonatsticket angeboten werden und nicht, wie bisher geplant, nur in Form eines Abonnements mit einer einmonatigen Kündigungsfrist!

ASV informiert

Gräfenhausen. Am Freitag den 24. März findet um 19.30 Uhr im Sportheim „Zur Holderquelle“ in Gräfenhausen die Jahreshauptversammlung des ASV Gräfenhausen statt.

Alle Mitglieder sind dazu recht herzlich eingeladen.

Auf der Tagesordnung stehen Geschäftsbericht, Kassenbericht, Entlastung der Vorstandschaft, Verschiedenes sowie Anträge und Wünsche.

Diese sind spätestens acht Tage vor der Sitzung beim 1. Vorsitzenden Heino Martin, Steingasse 16, 76855 Annweiler-Gräfenhausen, schriftlich einzureichen. |red

Kinderfreizeit

Annweiler. Die Prot. Kirchengemeinde Annweiler lädt zu einer Kurzfreizeit vom 3 bis 5. April ins Freizeithaus Langmühle ein.

Kinder von 6 bis 12 Jahren sind dazu eingeladen.

Die Freizeit ist besonders gut geeignet für Kinder, die zum ersten Mal an einer Freizeit teilnehmen.

Auf dem Programm stehen Spiele, Geschichten, Bastelarbeiten zur Osterzeit und Aktivitäten im Freien.

Anmeldungen beim Gemeindepädagogischen Dienst: Email: annette.bernhard@evkirchepfalz.de |red

Selbsthilfegruppe

SÜW. Das nächste Treffen der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Südpfalz findet am Donnerstag, den 09. März, um 19 Uhr im Haus der Begegnung, in Herxheim, Leonard-Peters-Straße statt.

Das Thema des Abends ist: Aktuelle Info, Beantwortung von Fragen rund um das Thema Prostatakarzinom. Alle Interessierten und Ihre Partner sind ganz herzlich zu diesem Treffen eingeladen.

Für Fragen und Auskünfte stehen Herr Olbrich Tel. 07276 969898 oder Herr Schmitt Tel. 06341 960409 gerne zur Verfügung. |red

Seniorenstammtisch

Albersweiler. Die SPD-Seniorengruppe lädt alle Seniorinnen und Senioren zu ihrem Stammtisch am Montag 6. März, in der Pizzeria Bella Italia, Kanskircher Str. 24 (Löwensteinhalle), ab 17 Uhr herzlich ein.

Alle interessierten Menschen, auch Gäste sind willkommen. |red

Liederkranz-Info

Waldrohrbach. Der MGV Liederkranz Waldrohrbach e.V. fährt vom 22. bis 25 Juni ins Fichtelgebirge. Es sind noch Plätze frei. Näheres unter Tel. 06346-6290 oder bei Vereinsmitgliedern, falls bekannt. |red

Schlachtfest

Gräfenhausen. Am Samstag den 04. März veranstaltet der ASV Gräfenhausen im Sportheim „Zur Holderquelle“ ein Schlachtfest.

Beginn 11.30 Uhr mit Wellfleisch und anderen Pfälzer Schlachtspezialitäten.

Nachmittags wird Kaffee und Kuchen angeboten und ab 17 Uhr Schweinepfeffer mit Knödel und Salat. Die Vorstandschaft des ASV Gräfenhausen würde sich über regen Besuch freuen. |red