



AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

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

VERBANDS- GEMEINDE



Bekanntmachung Nr.: 33/2023 Schuleinschreibung für das Schuljahr 2024/2025

Schulpflicht:

Alle Kinder, die bis zum 31. August 2024 das sechste Lebensjahr vollenden, sind bei der Grundschule ihres Schulbezirks anzumelden. Ausgenommen hiervon sind die im Jahr 2023/2024 vorzeitig eingeschulten Kinder.

Vorzeitige Aufnahme (Kann-Kinder):

Ort und Zeit der Anmeldung für die Kinder, die noch nicht schulpflichtig sind aber aufgrund ihrer Entwicklung zu erwarten ist, dass sie mit Erfolg am Unterricht teilnehmen werden, werden in der ersten Februarhälfte 2024 bekannt gegeben.

Zurückstellung vom Schulbesuch:

Eine Zurückstellung vom Schulbesuch ist für schulpflichtige Kinder aus wichtigem Grund einmal auf Antrag der Eltern möglich.

Die Schuleinschreibung der schulpflichtigen Kinder für das Schuljahr 2024/2025 im Bereich der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels findet wie folgt statt:

Grundschule Annweiler/Wernersberg

Für die Kinder aus Annweiler (mit Ortsteilen Bindersbach, Gräfenhausen, Queichhambach, Sarnstall), Rinntal, Hofstätten und Wernersberg

- am Donnerstag, den 14.09.2023

- am Freitag, den 15.09.2023

- am Mittwoch, den 20.09.2023

- am Donnerstag, den 21.09.2023 und

- am Freitag, den 22.09.2023

in der Zeit von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr in der Grundschule Annweiler.

Grundschule Albersweiler

Für die Kinder aus Albersweiler am Samstag, den 23.09.2023 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr in der Grundschule Albersweiler.

Grundschule Gossersweiler-Stein

Für die Kinder aus Gossersweiler-Stein, Münchweiler am Klingbach, Silz, Völkersweiler, Waldhambach und Waldrohrbach am Montag, den 11.09.2023 von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und am Donnerstag, den 14.09.2023 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12 Uhr und von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Grundschule Gossersweiler-Stein.

Grundschule Ramberg/Eußerthal

Für die Kinder aus Ramberg, Dernbach und Eußerthal am Mittwoch, den 13.09.2023 in der Zeit von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr in der Grundschule Ramberg.

Bei der Anmeldung sind die Geburtsurkunde oder das Familienstammbuch sowie eine Bescheinigung der Kindertagesstätte über den Kindergartenbesuch und der Nachweis über ausreichenden Masernschutz vorzulegen. Für Kinder, die keine Kindertagesstätte besucht haben, führt die Grundschule ein Verfahren zur Feststellung des Sprachförderbedarfs durch. Die Eltern haben die Schulleitung über eine offensichtliche oder vermutete Beeinträchtigung des Kindes zu unterrichten. Annweiler, 28.07.2023
Christian Burkhart, Bürgermeister

Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 42 vom 01.08.2023

Öffentliche Bekanntmachung über den Vollzug des Grundstückverkehrsgesetzes;
hier: Ermittlung kaufinteressierter Landwirte

ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG über den Vollzug des Grundstückverkehrsgesetzes; hier: Ermittlung kaufinteressierter Landwirte

- Bekanntmachung vom 01.08.2023 -

Über die Genehmigung der Veräußerung des nachstehend aufgeführten landwirtschaftlichen Grundstückes ist nach dem Grundstückverkehrsgesetz zu entscheiden:

Gemarkung Klängenmünster Flurstücks-Nr. 1759

Nutzungsart: Weinberg

Lage: „Brett“ Größe: 0,3015 ha

Landwirte, die zur Aufstockung ihres Betriebes am Erwerb des Grundstückes interessiert sind, werden gebeten, dies der Unteren Landwirtschaftsbehörde bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße in Landau innerhalb von 10 Tagen nach der Bekanntmachung schriftlich mitzuteilen.

Hinweis: Für den Fristbeginn ist die Veröffentlichung im Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße maßgebend. Nicht das Erscheinen in den Mitteilungsblättern der Verbandsgemeinden. Siehe auf der Homepage des Landkreises Südliche Weinstraße, www.suedliche-weinstrasse.de unter - Aktuelles Amtsblatt -.

Landau i. d. Pf., den 28.07.2023

KREISVERWALTUNG SÜDLICHE WEINSTRASSE

- Untere Landwirtschaftsbehörde -

gez. Theis

Annweiler am Trifels



Bekanntmachung Nr. 40/2023 der Stadt Annweiler am Trifels in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Amtliche Bekanntmachung über die Einberufung einer Ersatzperson in den Ortsbeirat des Ortsbezirks Sarnstall

Vollzug des Kommunalwahlgesetzes – KWG – in der Fassung vom 31. Januar 1994 (GVBl. S. 137), zuletzt geändert durch Gesetz vom 22. Dezember 2003 (GVBl. S. 387), BS 2021-1.

- Einberufung einer Ersatzperson in den Ortsbeirat des Ortsbezirks Sarnstall –

Herr Jens Weber hat sein Mandat als Ortsbeiratsmitglied des Ortsbezirates Sarnstall mit Wirkung vom 17.06.2022 niedergelegt. Nach § 45 KWG ist eine Ersatzperson einzuberufen. Als Ersatzperson einberufen wurde der Bewerber mit der höchsten Stimmenzahl unter den noch nicht berufenen Bewerbern des Ortsbezirks Sarnstall.

Dies ist:

Frau Katharina Tilgner

Meisenbrunnerweg 13

76855 Annweiler am Trifels

Frau Katharina Tilgner hat das Ratsmandat angenommen.

Hiermit erfolgt die öffentliche Bekanntmachung gemäß § 66 Abs. 3 Kommunalwahlordnung (KWO).

76855 Annweiler am Trifels, 27.07.2023

Benjamin Seyfried, Stadtbürgermeister

Bekanntmachung Nr. 41/2023

der Stadt Annweiler am Trifels
in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Amtliche Bekanntmachung über die Einberufung einer Ersatzperson in den Ortsbeirat des Ortsbezirks Sarnstall

Vollzug des Kommunalwahlgesetzes – KWG – in der Fassung vom 31. Januar 1994 (GVBl. S. 137), zuletzt geändert durch Gesetz vom 22. Dezember 2003 (GVBl. S. 387), BS 2021-1.

- Einberufung einer Ersatzperson in den Ortsbeirat des Ortsbezirks Sarnstall –

Herr Jan-Niclas Walter hat sein Mandat als Ortsbeiratsmitglied des Ortsbezirates Sarnstall mit Wirkung vom 01.12.2022 niedergelegt. Nach § 45 KWG ist eine Ersatzperson einzuberufen. Als Ersatzperson einberufen wurde der Bewerber mit der höchsten Stimmenzahl unter den noch nicht berufenen Bewerbern des Ortsbezirks Sarnstall.

Dies ist:

Frau Manuela Walter

Meisenbrunnerweg 9

76855 Annweiler am Trifels

Frau Manuela Walter hat das Ratsmandat angenommen.

Hiermit erfolgt die öffentliche Bekanntmachung gemäß § 66 Abs. 3 Kommunalwahlordnung (KWO).

76855 Annweiler am Trifels, 27.07.2023

Benjamin Seyfried, Stadtbürgermeister

Münchweiler am Klingbach



Beschlusszusammenfassung zur 18. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsge- meinde Münchweiler am Klingbach vom 29.06.2023 öffentliche Sitzung

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

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

Der Ortsgemeinderat beschließt den Beitritt der Ortsgemeinde Münchweiler am Kl. zu dem Kommunalen Klimapakt Rheinland-Pfalz. Beschlussfassung erfolgte mit 6 Ja-Stimmen und 1 Enthaltungen

7 Auftragsvergaben

7.1 Beratung und Beschlussfassung über die Sanierung des Spielplatzes

Der Ortsgemeinderat beschließt einstimmig darüber.

10 Grundstücksangelegenheiten

Der Gemeinderat beschloss einstimmig die Plan-Nr. 56/1 und Plan-Nr. 57 zu erwerben zu einem Preis von 165,-€.

Ramberg



Bekanntmachung Nr. 06/2023 der Ortsgemeinde Ramberg in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

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

- Bekanntmachung des Aufstellungsbeschlusses gem. § 2 BauGB

- Bekanntmachung über die Offenlage gem. § 3 Abs. 2 BauGB
Der Ortsgemeinderat Ramberg hat in seiner Sitzung vom 23.11.2022 die Aufstellung des Bebauungsplanes „Neue Mitte Ramberg“ beschlossen. Der Beschluss wird hiermit bekannt gemacht.

Das Plangebiet liegt im Ortskern, an der Hauptstraße, von Ramberg.

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

Der Planentwurf einschließlich dem textlichen Teil liegt nunmehr in der Zeit

vom 11. August 2023 bis einschl. 11 September 2023

in der der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels, Messplatz 1, Zimmer 137, 76855 Annweiler am Trifels, während den üblichen Dienststunden zu jedermanns Einsicht öffentlich aus.

Des Weiteren sind die Planunterlagen unter <https://www.vg-annweiler.de/buergerservice/aus-dem-rathaus/offenlage-bauleitplaene/> einsehbar.

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

Während der Auslegungsfrist kann jedermann Stellungnahmen zu dem Entwurf schriftlich, zur Niederschrift oder elektronisch bei der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, vorbringen. Nicht fristgerecht abgegebene Stellungnahmen können bei der Beschlussfassung über die Satzung unberücksichtigt bleiben
Ramberg, den 27. Juli 2023

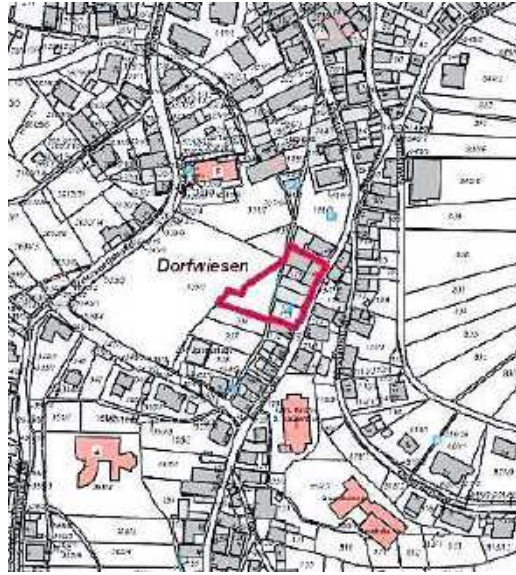
Norbert Claßen, Erster Beigeordneter

Anlage zur Bekanntmachung der Ortsgemeinde Ramberg

- Bebauungsplan „Neue Mitte Ramberg,, -

- unmaßstäblicher Auszug aus der Flurkarte -

Darstellung des Geltungsbereiches: _____



Völkersweiler



Beschlusszusammenfassung zur 19. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsge- meinde Völkersweiler vom 05.07.2023 öffentliche Sitzung

Veröffentlicht werden nachfolgend nur die Tagesordnungs-
punkte, bei denen Beschlüsse gefasst wurden:

4 Beratung und Beschlussfassung über das Ausbauprogramm für das Jahr 2023

Der Ortsgemeinderat beschließt mit 7 Ja-Stimmen und 1 Ent-
haltung das Ausbauprogramm 2023 für die Erneuerung der
Stützmauer unterhalb der Kirche.

5 Beratung und Beschlussfassung über die Neubepflanzung des Kirchenhangs

Der Ortsgemeinderat beschließt einstimmig, dass mehrere
Angebote von Landschaftsgärtner für die Neubepflanzung des
Kirchenhangs eingeholt werden sollen.

IMPRESSUM - Amtsblatt der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Herausgeber und verantwortlich für den amtlichen Teil ist die Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler, 76855 Annweiler am Trifels, Christian Burkhardt (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, www.wochenblatt-reporter.de/s/zustellung oder Tel. 0621 57249860.

Das Amtsblatt Annweiler am Trifels erscheint wöchentlich freitags. 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 wäh-
rend der allgemeinen Öffnungszeiten erreichbar unter: 0 63 46 / 30 09-0

Ende des amtlichen Teils



Prospektverteilung – Die lokale Kompetenz

Wir verteilen Ihre Prospekte und
Drucksachen im Wunschgebiet.

Anzeigenblätter · Amtsblätter
Magazine · Direktverteilung



MWS
Mediawerk Südwest

<https://prospektverteilung-planung.mediawerk-suedwest.de/>

Unser Programm für das 2. Halbjahr 2023

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!



Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Telefon: 06346 – 301-218

Führungen/Vorträge:

Vortragsreihe: „Junge Mittelalter Forschung“

Die im Verbund mit dem Institut für Fränkisch-Pfälzische Geschichte und Landeskunde der Universität Heidelberg, dem Institut für Personengeschichte in Bensheim, der Bezirksgruppe Landau des Historischen Vereins der Pfalz, der VHS Annweiler und dem Verein Trifelsfreunde e.V. als Kooperationspartnern veranstaltete Reihe soll nicht nur, aber gerade auch jüngeren Kolleginnen und Kollegen als Forum zur Präsentation ihrer aktuellen (also quasi jungen) archäologischen, historischen und restauratorisch-konservatorischen Forschungen bzw. Forschungsergebnisse dienen.

Alle Vorträge dieser Reihe finden statt im:

**Gr. Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung,
Meßplatz 1, 76855 Annweiler**

Eintritt frei

A 202 „Verflixt und zugenietet“ – Das Geheimnis eines hochmittelalterlichen Anhängers mit Neutronentomographie gelüftet

Matthias Heinzel (LEIZA Mainz)

Mittwoch, 19.07.2023, 18:30 Uhr

A 203 „Wenn Falken fliegen und die Hunde jagen“ – Die Tierwelt Kaiser Maximilians I.

Maximilian Krüger M.A. (Universität Innsbruck)

Mittwoch, 16.08.2023, 18:30 Uhr

A 213 Mit tiefer Demut in den Tod. Das Inszenierte Ende Kaiser Maximilians I.

Hanna Hirt M.A. (Universität Heidelberg)

Mittwoch, 20.09.2023, 18:30 Uhr

A 214 Fürstinnenbriefe in Frankreich. Politische Kommunikation am Beispiel der Wittelsbacherinnen Isabelle, Margarete und Jakobäa von Bayern (1385-1436)

Felix Schulz M. A. (Universität Innsbruck)

Mittwoch, 18.10.2023, 18:30,

A 217 Der Cappenberger Barbarosakopf und die Reichskrone

Prof.Dr. Ludger Körntgen (Universität Mainz):

Mittwoch, 15.11.2023, 18:30 Uhr

A 218 Burg Neuscharfeneck - Geschichte, Gegenwart und Zukunft

Rolf Übel Historiker

Mittwoch, 06.12.2023, 18:30 Uhr

A 208 Altes Wissen nach Hildegard von Bingen

Die Universalgelehrte und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 - 1179) hat uns großes Wissen über Heilkräuter, Heilmethoden und einer gesunden Lebensführung hinterlassen. Sie ist bekannt und beliebt für ihre Kunst, Liederkombinationen, Texte und ist bis heute eine leuchtende Marke in der Klostermedizin

Bei einer kleinen Wanderung durch die Natur, verbunden mit einem Seminar, kommen wir der ganzheitlichen Heilkunde nach Hildegard von Bingen ein Stück näher

Melanie Kirsch

Freitag, 15.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Teilnahmeentgelt 10 € ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Kulturscheune des „Bachstelznest“, Queichtalstr. 25, 76855 Annweiler-Queichhambach

A 212 Jüdischer Friedhof Annweiler

Armin Klein, Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz

Der jüdische Friedhof in Annweiler ist einer der ältesten erhaltenen Friedhöfe in der Pfalz. Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz Armin Klein führt über den Friedhof und wird dabei über das jüdische Leben und Sterben in Annweiler und Umgebung referieren.

Für Männer gilt auf dem Friedhof Kopfbedeckungspflicht.

Sonntag, 15.10.2023, 11.00 -12.00 Uhr

Teilnahmegebühr 7 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Netto-Marken-Discount, In den Bruchwiesen 2, 76855 Annweiler

A 216 Recht und Gericht in alter Zeit

In der Region gibt es einige Flur-Gewannen mit Namen „Galgenberg“ - z. B. Annweiler, Queichhambach oder Ramberg. In Ramberg steht eine Informationstafel, die an die ehemalige Funktion des Ortes erinnert: Hinrichtungsstätte im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit. Der Referent Rolf Übel geht in seinem Vortrag auf die Rechtsprechung dieser Zeit ebenso ein wie auf Strafen die an diesem Ort vollstreckt wurden. Erläutert wird die Rechtspraxis an überlieferten Gerichtsverfahren von Mord bis hin zum Kirschdiebstahl.

Rolf Übel

Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Beruf/Gesellschaft

A 222 Natur statt Handy – Naturerlebnisse für Jugendliche

Von wegen langweilig: Durch ein spannendes und abwechslungsreiches Programm im Wald können Jugendliche wieder unter anderem für die Natur begeistert werden. Gemeinsame Projekte auf Augenhöhe oder auch mal den Wald mit allen Sinnen erleben, fördert die Bindung und das Verständnis zur Natur. So manch ein Jugendlicher tauscht so gerne den Fernseher, Spielkonsole oder auch das Handy wieder gegen die grüne Auszeit ein. Dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen!

Jugendliche ab 11 - 14 Jahre

Melanie Kirsch

Freitag 20.10.2023, 16:00 – 18:15 Uhr

Teilnahmeentgelt 15 € ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Parkplatz Klettererhütte Annweiler, Trifelsstraße, 76855 Annweiler

B 206 Die alte deutsche Schrift, lesen und schreiben

Haben Sie zuhause noch ein altes Schriftstück, ein Rezeptbuch oder eine alte Bibel mit Eintragungen der Vorfahren? Sie können es nicht lesen? Um in alten Kirchenbüchern, Taufbüchern, Dokumenten oder Briefen unserer Vorfahren lesen zu können, ist ein Erlernen der „alten deutschen Schrift“, Kurrentschrift genannt, unumgänglich. Wer diese Schreibschrift mit ihren charakteristischen Merkmalen erlernt hat, besitzt einen Schlüssel der das Tor der eigenen Geschichte öffnen kann. Im Kurs versuchen wir, in lockerer Atmosphäre, das Lesen und Schreiben der um ca. 1900 verwendeten Kurrentschrift zu erlernen.

Bitte mitbringen: Füllfederhalter oder Schulfüller mit feiner Feder oder Stabilo Fineliner 0.4, o. ä., unliniertes DIN-A4-Papier, Lineal und Bleistift.

Walter Heft

Montag, 30.10. – 04.12.2023, 18:30 -20.00 Uhr, 6 Termine

Kursgebühr: 60 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

P 202 Glückliche Beziehungen durch ehrliches Mitteilen nach Gopal Norbert Klein

Wir, Menschen als soziale Wesen, brauchen den ehrlichen wahrhaftigen Austausch, damit wir uns sicher und entspannt fühlen und so ein friedliches Miteinander leben können. Ehrliches Mitteilen ist eine Kommunikationsmethode um unsere Fähigkeit zu wirklichem Kontakt miteinander zu trainieren. Zunächst erklärt die Kursleiterin diese Selbsthilfemethode, ihre Hintergründe und Wirkungsweise, anschließend wird gemeinsam das Ehrliche Mitteilen geübt. In den folgenden Einheiten werden, neben weiteren Übungen, Fragen geklärt und weiter in das Thema Beziehungstrauma eingestiegen.

Yvette Boldt

Mittwoch, 08.11. – 06.12.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 Termine

Teilnahmeentgelt 39 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

P 203 Selbsterfahrung durch Bewegung und Tanz

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Bewegung, Tanz, Körperwahrnehmung, Kontakt-Übungen (Nähe-Distanz, Augenkontakt, ...) sowie Achtsamkeitsübungen.

Schwerpunkt dieses Kurses ist Achtsamkeit für Deinen Körper sowie körperliches Erfahren und Erspüren Deiner Gefühle und Bedürfnisse durch Tanz, Bewegung und Achtsamkeitsübungen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Erfahrungen mit sich selbst zu erleben sowie auch in der Gruppe. Gruppen haben eine unglaubliche Kraft und bieten uns viele Möglichkeiten, uns im geschützten Rahmen auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung und Getränk

Katrin Koschel, Gestalttherapeutin i. A.

Freitag, 29.09. – 17.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 59 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

P204 Lebensspuren – das eigene Leben erinnern

In diesem Kurs wollen wir uns mit den Spuren und Geschichten unseres Lebens auseinandersetzen und unseren persönlichen Lebensweg und die Lebensumstände betrachten, die uns zu dem Menschen gemacht haben, der wir heute sind. Dazu werden wir zunächst einen Blick auf die Zeitgeschichte werfen, die uns geprägt hat und darauf aufbauend einen Rückblick auf unser bisheriges Leben wagen. Dieser Rückblick kann jederzeit stattfinden: zum Beispiel zu Beginn eines neuen Lebensabschnitts, im Alter oder zu jeder Lebenszeit, zu der es sich passend anfühlt. Der Kurs will ermutigen, mit Neugier und ruhigem Blick auf das eigene Leben zu schauen und die verschiedenen Facetten unseres Lebens wahrzunehmen, ohne daran festzuhalten. es geht um Geschichten erzählen, Erinnerungen kreativ aufleben zu lassen, mit ganzem Herzen zuzuhören und uns selbst liebevoll zu betrachten und im Leben einzuordnen. Es geht um den ganzen Reichtum des Lebens. Falls vorhanden, bitte Foto aus der Jugendzeit mitbringen.

Donnerstags, 09.11.- 30.11.2023, 16:30 – 19:00 Uhr

Teilnahmeentgelt 45 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

Haushalt

H 200 Alte Südpfälzer Küche

Wie wurde früher in der Region gekocht? Ohne großen Schnickschnack! Preiswerte Alltagsküche mit dem, was unsere Region hergibt. Lassen Sie sich überraschen, unsere Großmütter wussten, wie sie ihre Familie mit wenig Geld satt bekamen.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schneidebrett (groß), je ein kleines und großes Messer, Boxen für Reste

Mittwoch, 06.09.2023, 18.00 – 20.15 Uhr

H 201 Lebensmittel haltbar machen

Haltbarmachen dessen, was der Garten hergibt. Einsatz der Haltbarmachungsarten Fermentieren, Einkochen, Trocknen, Salzen, Einlegen in Öl, Kurzvortrag und praktische Umsetzung an ausgewählten Beispielen.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schneidbrett (groß), je ein kleines und großes, scharfes Messer, je ein großes und kleines Schraubglas, kleine Glasflasche mit Schraubdeckel, Boxen für Reste.

Mittwoch, 13.09.2023, 18.00 – 20.15 Uhr

H 202 Sauerteig selbst ansetzen und Brot und Brötchen backen

Immer mehr Bäckereien schließen, das Brot der Bäckereien schmeckt auch nicht mehr? Allergien gegen Zusatzstoffe? Sie haben sich bisher noch nicht getraut selbst Brot zu backen? Hier erarbeiten wir die Grundlagen, die einfach zu Hause umsetzbar sind: wir setzen selbst unse-

ren Sauerteig an, backen Brot und Brötchen mit Hefe und dem selbstgezogenen Sauerteig.

Für aufs Brot gibt es selbstgemachte Kräuterbutter mit selbsthergestellter Butter OHNE Konservierungsstoffe. Mitzubringen: Geschirrtuch, kleines Teesieb, kleines Schraubglas (ca. 150 ml) großes Schraubglas (ca. 500 ml) 2 aufeinander aufbauende Termine

Mittwochs, 11.09. u. 27.09.2023, 18.00 – 20.15 Uhr

H 203 Kochen mit Wildkräutern

Vieles, was wir als Unkraut bezeichnen, können wir essen und hat noch ordentlich Vitamine. Lassen Sie sich überraschen, welches Superfood in unserer Natur zu finden ist. Wir bereiten Vor-, Haupt- und Nachtisch aus Wildkräutern zu.

Mitzubringen: Geschirrtuch, großes Schneidebrett, kleines und großes scharfes Messer, Boxen und Schraubgläser für Reste

Mittwoch, 20.09.2023, 18.00 – 20.15 Uhr

H 204 Backen für Weihnachten

Alte und neue Plätzchenrezepte ausprobieren, auch vegan und bei Bedarf auch gluten- sowie laktosefrei. Lassen Sie sich überraschen!

Mitzubringen: Handrührgerät mit Knethaken und Schneebesen, Geschirrtuch, großes Schneidebrett, kleines Messer, Boxen für die Reste

Mittwoch, 15.11.2023, 19.30 – 21.45 Uhr

H 205 Plätzchen backen für Kinder

Du liebst Plätzchen? Dann komm zum Plätzchen backen! Wir backen unterschiedliche Plätzchen und verzieren sie. Jeder nimmt seinen Teil mit nach Hause.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Küchenschürze, Handrührgerät mit Knethaken und S

Schneebesen, kleines Messer, Boxen für die Reste

Mittwoch, 15.11.2023, 17.00 – 19.15 Uhr

H 206 Geschenke aus der Küche

Was soll ich nur schenken? Diese Frage stellt sich jedes Jahr erneut. Wie wäre es mit Geschenken aus der Küche? Wir erarbeiten hier verschiedene Rezepte, die sich zum Verschenken eignen.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Handrührgerät mit Knethaken und Schneebesen, kleines und großes scharfes Messer, Trichter, saubere, kleine Glasflasche, Schraubgläser in 2 verschiedenen Größen (ca 150 ml und 400-500 ml), großes Schneidebrett

Mittwoch, 29.11.2023, 18.00 – 20.15 Uhr

Alle Kurse finden unter der Leitung von **Anja Mohra, Hauswirtschafterin**, statt.

Teilnahmeentgelt **14 €** 5-12 Teilnehmer

Plus **14 € Lebensmittelumlage/vor Ort** zu entrichten, auch bei kurzfristiger Absage (14 Tage vorher)

Alle Koch-/Backkurse finden in der BBS Annweiler, Küche 1 OG, Herrenteich 12, 76855 Annweiler am Trifels statt.

Senioren

V 200 E-Bike/Pedelec Kurs für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Senioren die sich mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem E-Bike/Pedelec wünschen. Ein Verkehrssicherheitsberater der Polizei unterweist Sie in Technik und Verkehrsregeln. Anschließend können Sie sich in praktischen Übungen erproben. Während der Veranstaltung werden die Unterschiede zwischen den verschiedenen Elektrorädern erklärt. Ebenso werden Themen wie etwa Wege- und Straßenbenutzung, STVZO-konforme Ausstattung, besondere Verkehrs-/Risikosituationen, regionale Unfallsituationen u. a. besprochen. Die praktischen Fahrübungen werden im geschützten Raum mit einer Gruppengröße von ca. 8-12 Personen durchgeführt. Dabei trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen und Anforderungen des Rad- und Pedelecfahrens sowie praktische Übungen zu Beweglichkeit und Koordination, Bremsübungen etc.

Mitzubringen: eigenes Pedelec/Fahrrad mit/ohne Elektromotor, Fahrradhelm.

Die Veranstaltung ist für die Teilnehmer/innen kostenlos. Steffen Neu, Verkehrssicherheitsbeauftragter

Donnerstag, 09.09.2022, 9:00 -13:00 Uhr

Treffpunkt: Pausenhof Grundschule Annweiler, Schulstr. 9, 76855 Annweiler

K 226 Krippenbaukurs für Senioren

Kaum jemand kann sich dem Zauber einer Weihnachtskrippe entziehen. Träumen sie nicht auch schon lange von einer eigenen selbstgebauten Krippe. Die Teilnehmer dieses Kurses haben die Möglichkeit, unter fachmännischer Anleitung von Krippenbaumeister Lutz Kuhl ihre eigene Krippe bzw. Module zu bauen, an denen alle Techniken des Krippenbaus angewendet werden. Die Art und Ausstattung der Krippe kann frei gewählt werden, die Größe der Grundplatte sollte nicht mehr als 70 cm x 60 cm sein, bei einer Figurengröße von 12 cm. In einer Gruppe von max. 6 Personen vermittelt Ihnen der Krippenbauer die Kenntnisse die Sie benötigen, um eine eigene Krippe zu bauen. Materialbedarf für den Bau der Krippe, Elektromaterial und Botanik sowie Figuren können im Kurs erworben werden. Etwas handwerkliches Können sollte vorhanden sein.

Lutz Kuhl Krippenbaumeister

Montag, 23.10. – Freitag, 27.10.2023 je 8.00 Uhr – 16.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 260 € (plus Materialkosten)

Staufer Schulzentrum, Werkraum (Westgebäude),

Herrenteich 2, 76855 Annweiler am Trifels

Kunst

Krippenbaukurse

Kaum jemand kann sich dem Zauber einer Weihnachtskrippe entziehen. Träumen sie nicht auch schon lange von einer eigenen selbstgebauten Krippe. Die Teilnehmer dieses Kurses haben die Möglichkeit, unter fachmännischer Anleitung von Krippenbaumeister Lutz Kuhl ihre eigene Krippe bzw. Module zu bauen, an denen alle Techniken des Krippenbaus angewendet werden. Die Art und Ausstattung der Krippe kann frei gewählt werden, die Größe der Grundplatte sollte nicht mehr als 70 cm x 60 cm sein, bei einer Figurengröße von 12 cm. In einer Gruppe von max. 6 Personen vermittelt Ihnen der Krippenbauer die Kenntnisse die Sie benötigen, um eine eigene Krippe zu bauen. Materialbedarf für den Bau der Krippe, Elektromaterial und Botanik sowie Figuren können im Kurs erworben werden. Etwas handwerkliches Können sollte vorhanden sein.

Lutz Kuhl Krippenbaumeister

Teilnahmeentgelt 260 € (plus Materialkosten)

Staufer Schulzentrum, Werkraum (Westgebäude),

Herrenteich 2, 76855 Annweiler am Trifels

K 225 Krippenbaukurs in den Herbstferien

Freitag, 13.10.2023, 16.00 – 21.00 Uhr

Montag, 16.10.2023 – Freitag, 20.10.2023, 17.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 21.10.2023, 8.00 – 12.00 Uhr

K 226 Krippenbaukurs für Senioren

Montag, 23.10. – Freitag, 27.10.2023 je 8.00 Uhr – 16.00 Uhr

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 206 Montag, 02.10. – 20.11.2023, 17.30 – 18.30 Uhr

Teilnahmeentgelt 95 € 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 Rückenmuskulatur trainiert. Abgerundet wird das Training durch ein 5-minütiges Abwärmen.

G 205 Mittwoch, 04.10. – 22.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 83 € ab 5 Teilnehmer, 7 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lützn

IMMUNSYSTEM Stärken

Fasten für gesunde nach Dres. Buchinger/Lützn, IMMUNSYSTEM stärken

Fasten heißt: - nichts essen, z. B. für eine Woche - nur trin-

ken (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 **n a c h h a l t i g e** Ernährungstipps - Bewegung, z.B. 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 Stunden.

Susanne Schweinsberg Gesundheitsberatung, ärztlich gepr. Fastenleiterin, Nordic- Walking-Trainerin, Bemer-Therapie

G 204 Freitag 27.10. – Donnerstag 03.11.2023

7 Termine, Kursgebühr 139 € ab 5 Teilnehmer

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr, 76857 Wernersberg

Yoga für Jugendliche (11-16 Jahren)

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

Mit einprägsamen Übungen, die an das Hatha-Yoga angelehnt sind, lernen die Jugendliche auf unkomplizierte und konzentrierte Weise, Ihren Körper und sich selbst wahrzunehmen. Bei lustigen Bewegungsspielen, Phantasie-Reisen und leichten Entspannungsübungen machen sie Erfahrungen in der Gruppe, die Ihnen auch helfen können, Ängste und Stress zu bewältigen.

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

Findet statt ab 5 Teilnehmern, Anmeldung ist erforderlich

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

G 209 Mittwoch, 27.10. – 03.11.2023, 16.15 – 17.15 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 85 € 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 211 Montag, 04.09. – 27.11.2023, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 159 € ab 6 Teilnehmer

G 213 Montag 04.09. - 27.11.2023; 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 159 € ab 6 Teilnehmer

G 215 Donnerstag, 07.09. – 07.12.2023, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 159 € ab 6 Teilnehmer

G 217 Donnerstag, 07.09. – 07.12.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 159 € ab 6 Teilnehmer

Evangelisches Gemeindehaus, Kirchgasse 9, 76855 Annweiler

Yoga in Ramberg - durch Bewegung zur Ruhe kommen –

Yoga als Ausgleich - den eigenen Körper wahrnehmen und kräftigen, Beweglichkeit üben und Spannungen lösen, mit Atem- und Entspannungsübungen zur Ruhe kommen.

Die Verbindung von aktivierenden und entspannenden Elementen hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, nicht nur während der Yogastunde, sondern auch darüber hinaus. Für diesen Kurs ist etwas Yoga-Erfahrung von Vorteil. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 218 Montag, 18.09. - 18.12.2023, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 88 € ab 6 Teilnehmer

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

Yoga für Alle in Albersweiler

Yoga als Ausgleich – Achtsamkeit entwickeln, den eigenen Körper neu wahrnehmen und kräftigen, Beweglichkeit neu entdecken, auftanken mit Atem- und Entspannungsübungen. Yoga kann dazu beitragen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, nicht nur während der Yogastunde, sondern auch darüber hinaus. 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 223 Mittwoch, 20.09. – 13.12.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr 80 € 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 Yoga-Programm.

Heike Heinz, Yogalehrerin

G 226 Mittwoch, 06.09. – 20.12.2023, 9.30 – 11.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 155 € 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 233 Tanz mit!

Dienstag, 05.09. – 19.12.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 117 € ab 5 Teilnehmer

Gesundheitsstudio „Die Wirbelsäule“, Hauptstr. 60, 76855 Annweiler am Trifels

G 234 Tanz mit, leicht Fortgeschrittene

Mittwoch, 06.09. – 18.07.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 117 € ab 5 Teilnehmer

Gesundheitsstudio „Die Wirbelsäule“, Hauptstr. 60, 76855 Annweiler am Trifels

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 247 Mittwoch, 27.09. – 20.12.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 54 € 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 252 Montag, 25.09. – 18.12.2023, 09.30 – 10.30 Uhr, 13 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 256 Donnerstag, 07.09. – 14.12.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 93 € 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 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 264 Montag, 04.09. – 04.12.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

G 265 Qi Gong am Dienstag

Dienstag, 05.09. – 12.12.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Functional Training in Eußerthal

Kraft, Cardio, Ausdauer, Beweglichkeit...Bei uns geht Alles und das mit einem Lächeln, Spaß und Musik. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat. Du lernst die Grundlagen der Rückenschule, Gefäßgymnastik, Entspannung in der Bewegung. Eine Sportstunde für jede Frau, jeden Mann, kein Leistungssport, abwechslungsreich, jede Stunde bringt Neues bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen - Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk
Johanna Winkler, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Bewegungs- und Entspannungskursleiterin,

Resilienz- und Yogatrainerin, Zumba Instruktor Lizenz
G 282 Dienstag, 05.09. – 10.10.2023, 18:15 – 19:00 Uhr, 5 Termine

Teilnahmeentgelt 25 € ab 5 Teilnehmer

G 283 Dienstag, 31.10. – 19.12.2023, 18.15 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 40 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

Aerobic 50+ begrüßt 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. Verschiedenen Rhythmen und Grundschritten der Tänze wie Salsa, Reggae, Merengue, Chacha wird jede/r schnell erlernen und Spaß haben. Jedes Mal, wenn Du aus dem Kurs kommst, sprühst so vor Energie und fühlst Dich einfach großartig! Ob 50 Jahre jung oder mehr oder weniger, komm vorbei und mach mit! Ein Einstieg ist jede Zeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Bewegungs- und Entspannungskursleiterin,

Resilienz- und Yogatrainerin, Zumba Instruktor Lizenz
G 284 Dienstag, 05.09.- 10.10.2023, 19.15 – 20.00 Uhr, 5 Termine

Teilnahmeentgelt 25 € ab 5 Teilnehmer

G 285 Dienstag, 31.10 – 19.12.2023, 19.15-20.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 40 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

Bewegungszirkel-Functional Training in Ramberg

Kraft, Cardio, Ausdauer, Beweglichkeit...Bei uns geht Alles und das mit einem Lächeln, Spaß und Musik. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat. Du lernst die Grundlagen der Rückenschule, Gefäßgymnastik, Entspannung in der Bewegung. Eine Sportstunde für jede Frau, jeden Mann, kein Leistungssport, abwechslungsreich, jede Stunde bringt Neues bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen - Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

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

G 286 Mittwoch, 06.09. – 11.10.2023, 18.15 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 27 € ab 5 Teilnehmer

G 287 Mittwoch, 08.11. – 20.12.2023, 18.15 – 19.00 Uhr, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 31 € ab 5 Teilnehmer

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

Yoga für körperlich wenig Flexible

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

G 288 Mittwoch, 06.09. – 11.10.2023, 19.15 – 20.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 27 € ab 5 Teilnehmer

G 289 Mittwoch, 08.11. – 20.12.2023, 19.15 – 20.00 Uhr, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 31 € ab 5 Teilnehmer

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

Yoga auf dem Stuhl

Yoga, ohne auf dem Kopf zu stehen? Ja! Genau für mich und für Dich. 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, oder Erkrankungen. Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Bewegungs- und Entspannungskursleiterin, Resilienz- und Yogatrainerin