



# 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



### Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 45 vom 14.08.2023

INHALT

Öffentliche Bekanntmachung des Kreiswahlleiters des Wahlkreises Südliche Weinstraße - Landau zur Wahl der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz am 01. Oktober 2023

Öffentliche Bekanntmachung der Sitzung des Kreisrechtsausschusses am 20.09.2023

**ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG** des Kreiswahlleiters des Wahlkreises Südliche Weinstraße - Landau zur Wahl der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz am 01. Oktober 2023

- Bekanntmachung vom 14.08.2023 -

Der Wahlausschuss zur Prüfung und Entscheidung über die Zulassung der Wahlvorschläge für die Wahl zur Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz am 01. Oktober 2023 hat in seiner Sitzung am 11.08.2023 festgestellt, dass nur ein gültiger Wahlvorschlag eingereicht worden ist. Dieser wurde für den Wahlgang 1 zugelassen.

#### Wahlvorschlag 1:

Bewerberin/Bewerber:

Stellvertreterin/Stellvertreter:

LM.Nr.	Name, Vorname	Name, Vorname
1.	Hörner, Reinhold	Keller, Hartmut
	Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
	Winzer / Landwirt	Winzer / Landwirt
	Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
	Hainbachhof	Hauptstraße 54
	Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
	76879 Hochstadt	76831 Göcklingen

LM.Nr.	Name, Vorname	Name, Vorname
2.1)	Junker, Karl-Friedrich	Oberhofer, Eva
	Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
	Winzer	Winzerin
	Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
	Sonnenberghof	Edenkobenerweg 15a
	Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
	76831 Implingen	67489 Kirweiler

LM.Nr.	Name, Vorname	Name, Vorname
3.1)	Pfatzgraf, Ingo	Knecht, Thomas
	Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
	Winzer	Landwirt / Winzer
	Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
	Friedrichshof	Badstubenweg 3
	Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
	76831 Billigheim-Ingelheim	76863 Herxheim

LM.Nr.	Name, Vorname	Name, Vorname
4.1)	Wambganß, Ilse	Martin, Markus
	Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
	Winzerin	Landwirt / Winzer
	Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
	Brühlstraße 20	Bahnhofstraße 2
	Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
	76829 Landau-Mörzheim	76889 Steinfeld

Da nur ein Wahlvorschlag eingereicht wurde gelten die darin vorgeschlagenen Bewerber/innen als gewählt und es findet keine Wahl im Wahlgang 1 statt.

**Mitteilung des Wahlleiters  
über die im Wahlgang 1  
gewählten Bewerberinnen und Bewerber  
des Wahlkreises**

### Südliche Weinstraße – Landau bei der Wahl zur Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz am 01. Oktober 2023

Nach Feststellung des Wahlausschusses in seiner Sitzung am 11.08.2023, sind die nachfolgend genannten Personen in die Vollversammlung der Landwirtschaftskammer gewählt:

als Mitglied	als Stellvertreter/in
LM.Nr. Name, Vorname	Name, Vorname
1. Hörner, Reinhold	Keller, Hartmut
Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
Winzer / Landwirt	Winzer / Landwirt
Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
Hainbachhof	Hauptstraße 54
Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
76879 Hochstadt	76831 Göcklingen

LM.Nr. Name, Vorname	Name, Vorname
2.1) Junker, Karl-Friedrich	Oberhofer, Eva
Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
Winzer	Winzerin
Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
Sonnenberghof	Edenkobenerweg 15a
Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
76831 Implingen	67489 Kirweiler

LM.Nr. Name, Vorname	Name, Vorname
3.1) Pfatzgraf, Ingo	Knecht, Thomas
Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
Winzer	Landwirt / Winzer
Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
Friedrichshof	Badstubenweg 3
Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
76831 Billigheim-Ingelheim	76863 Herxheim

LM.Nr. Name, Vorname	Name, Vorname
4.1) Wambganß, Ilse	Martin, Markus
Beruf oder Stand	Beruf oder Stand
Winzerin	Landwirt / Winzer
Strasse, Hausnummer	Strasse, Hausnummer
Brühlstraße 20	Bahnhofstraße 2
Postleitzahl, Wohnort	Postleitzahl, Wohnort
76829 Landau-Mörzheim	76889 Steinfeld

Landau, 11.08.2023  
Kreisverwaltung

gez. Dietmar Seefeldt  
Landrat und Wahlleiter

### ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG der Sitzung des Kreisrechtsausschusses am 20.09.2023

- Bekanntmachung vom 14.08.2023 -

Am **Mittwoch, dem 20.09.2023 ab 08:30 Uhr** findet im **Besprechungsraum 169 (EG)** bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, An der Kreuzmühle 2 in Landau unter **Vorsitz von Frau Ass. jur. Susanne Lersch** eine **Sitzung des Kreisrechtsausschusses** statt.

Der Kreisrechtsausschuss tagt in teilweise öffentlicher bzw. nichtöffentlicher Sitzung. Die Tagesordnung umfasst 10 Punkte.

76829 Landau, den 11.08.2023

Kreisverwaltung Südliche Weinstraße

Abteilung 1: Recht und Kommunalaufsicht

Referat 11: Recht/Geschäftsstelle des Kreisrechtsausschusses  
Herrmann

Das Amtsblatt erscheint je nach Veröffentlichungsbedarf.  
Das Amtsblatt wird im Foyer des Kreishauses (An der Kreuzmühle 2 in 76829 Landau) (Zugang während der Öffnungszei-

ten) ausgehängt.

Zudem steht das Amtsblatt in digitaler Form auf der Internetseite des Landkreises Südliche Weinstraße unter dem Link: <https://www.suedliche-weinstrasse.de/de/aktuelles/amtsblatt.php> zur Verfügung. Ein Download als pdf-Dokument ist möglich. Bei Bedarf können Einzelstücke in Papierform kostenfrei bei der Abteilung Zentrale Aufgaben und Finanzen, Büroleitung im VorzimmerZ (amtsblatt@suedliche-weinstrasse.de bzw. Tel. 06341 940 901) bezogen werden.

## Albersweiler



### Bekanntmachung Nr. 14/2023 der Ortsgemeinde Albersweiler in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

**21. Sitzung des Ortsgemeinderates gemeinsam mit der 10. Sitzung des Land-, Forstwirtschafts- und Umweltausschusses der Ortsgemeinde Albersweiler (Wahlperiode 2019/2024)**

**Am Samstag, 26.08.2023, um 14:00 Uhr**, findet die 21. Sitzung des Ortsgemeinderates gemeinsam mit der 10. Sitzung des Land-, Forstwirtschafts- und Umweltausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

**Treffpunkt: Am Rathaus, Hauptstraße 66, 76857 Albersweiler**

#### Tagesordnung:

**Nicht öffentlich:**

- 1 Waldbegang
- 2 Sonstiges

76857 Albersweiler, 15. August 2023

Ernst Spieß  
Ortsbürgermeister

## Dernbach



### Bekanntmachung Nr. 2/2023 der Ortsgemeinde Dernbach in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

**17. Sitzung des Ortsgemeinderates der Ortsgemeinde Dernbach (Wahlperiode 2019/2024)**

**Am Dienstag, 29.08.2023, um 20:00 Uhr**, findet im Dorfgemeinschaftshaus, Kirchstraße 31, 76857 Dernbach, die 17. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

#### Tagesordnung:

**Öffentlich:**

- 1 Einwohnerfragestunde
- 2 Entscheidung über die Annahme von Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO
- 3 Vorberatung des Haushaltsentwurfs 2023
- 4 Bebauungsplanverfahren „In den Dreimorgen“ 4. Änderung
  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
- 5 Beratung und Beschlussfassung zum Beitritt des Kommunalen Klimapaktes Rheinland-Pfalz
- 6 Auftragsvergaben
- 7 Informationen

**Nicht öffentlich:**

- 8 Vertragsangelegenheiten
- 9 Auftragsvergaben
- 10 Rechtsangelegenheiten
- 11 Grundstücksangelegenheiten
- 12 Bauangelegenheiten
- 13 Informationen

76857 Dernbach, 15. August 2023

Harald Jentzer  
Ortsbürgermeister

### Münchweiler am Klingbach



#### Bekanntmachung Nr. 9/2023 der Ortsgemeinde Münchweiler am Klingbach in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

##### Feststellung des Jahresabschlusses 2020 und 2021, sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO der Ortsgemeinde Münchweiler am Klingbach

In seiner Sitzung am 29.06.2023 hat der Ortsgemeinderat Münchweiler am Klingbach folgenden Entlastungsbeschluss gefasst:

##### 5 Feststellung des Jahresabschlusses 2020 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO

##### 6 Feststellung des Jahresabschlusses 2021 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO

Der Gemeinderat beschließt mit 3 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung die Feststellung des Jahresabschlusses 2020, sowie Jahresabschluss 2021 und erteilt dem Ortsbürgermeister und den Beigeordneten sowie dem Bürgermeister und den Beigeordneten der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels 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 2020 und 2021 der Ortsgemeinde Münchweiler am Klingbach gem. § 114 Abs. 2 Satz 2 GemO in der Zeit vom 21.08.2023 bis einschließlich 21.09.2023, nach vorheriger telefonischer Terminabsprache unter der Telefonnummer 06346/ 301215, im Rathaus der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels.

76857 Münchweiler am Klingbach, 08.08.2023  
Hans-Peter Carius, Ortsbürgermeister

### Ramberg



#### Bekanntmachung Nr. 7/2023 der Ortsgemeinde Ramberg in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

##### 21. Sitzung des Ortsgemeinderates der Ortsgemeinde Ramberg (Wahlperiode 2019/2024)

Am **Mittwoch, 30.08.2023, um 19:00 Uhr**, findet in der Ramburghalle, Hauptstraße 20, 76857 Ramberg, die 21. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

##### Tagesordnung: Öffentlich:

- 1 Einwohnerfragestunde
- 2 Bauangelegenheiten
  - 2.1 Bauantrag Flurstück Plan Nr. 2605/4
  - 2.2 Bauantrag Flurstück Plan Nr. 821/6
  - 2.3 Weitere Bauangelegenheiten
- 3 Auftragsvergaben
  - 3.1 Beratung und Beschlussfassung über die Vergabe von Schlosserarbeiten Sitzplatz Schlossbergstraße/ Kreuzwoogstraße
  - 3.2 Beratung und Beschlussfassung über die Vergabe Bepflanzung Grünanlage Sitzplatz Ecke Schlossbergstraße/Kreuzwoogstraße
  - 3.3 Beratung und Beschlussfassung über die Anschaffung eines Sonnensegels beim Wasserspielgerät in der Dorfweiese
  - 3.4 Weitere Auftragsvergaben
- 4 Informationen des Ortsbürgermeisters

##### Nicht öffentlich:

- 5 Vertragsangelegenheiten
- 6 Rechtsangelegenheiten
- 7 Grundstücksangelegenheiten
- 8 Auftragsvergaben
- 9 Informationen des Ortsbürgermeisters

76857 Ramberg, 15. August 2023

Jürgen Munz  
Ortsbürgermeister

### Waldrohrbach



#### Beschlusszusammenfassung zur 17. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsge- meinde Waldrohrbach vom 29.06.2023 öffentliche Sitzung

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

##### 6 Bauangelegenheiten

##### 6.1 Beratung und Beschlussfassung über den Umbau einer barrierefreien Toilette im Dorfgemeinschaftshaus

Der Gemeinderat beschließt einstimmig den Umbau einer Barrierefreien Toilette im Dorfgemeinschaftshaus.

##### 6.2 Weitere Bauangelegenheiten

Nach kurzer Beratung beschließt der Gemeinderat einstimmig, das Statikbüro Voland, LD-Dammheim zum Preis von ca. 495,00 € zu beauftragen.

##### 7 Auftragsvergaben

##### 7.1 Anschaffung eines Sonnenschirms für die Kita Waldrohrbach

Der Gemeinderat beschließt einstimmig den Auftrag für die Anschaffung eines Sonnenschirms 500 x 500 cm, für 3.800,00 € an die Fa. Reisser, Wollmesheimer-Straße 44 in 76829 Landau zu vergeben.

##### 7.2 Anschaffung einer Sonnenschutzfolie für die Kita Waldrohrbach

Der Gemeinderat beschließt einstimmig, den Auftrag für die Anschaffung von Sonnenschutzfolie an den Fenstern von o.g. Räumen an die Fa. Gries Werbung, Im Schlangengarte 52b in 76877 Offenbach zu vergeben.

##### 7.3 Beratung und Beschlussfassung über die Anschaffung eines Fahnenmastes

Der Gemeinderat genehmigte im Nachhinein einstimmig bei einer Enthaltung die Anschaffung eines Fahnenmastes für die Ortsgemeinde Waldrohrbach bei der Firma Matthias Halde, Waldrohrbach zum Preis von 699,72 €/brutto.

##### 7.4 Weitere Auftragsvergaben

Der Gemeinderat beschließt einstimmig, den Auftrag für die Errichtung einer neuen Schaukel für maximal 1.400,00 €/netto an die Firma Robl & Bösmiller zu vergeben.

#### 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, 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 während der allgemeinen Öffnungszeiten erreichbar unter: 0 63 46 / 30 09-0

Ende des amtlichen Teils

Wenn Sie **kein Amtsblatt** erhalten,  
melden Sie sich **jederzeit** unter:

**WOCHENBLATT**  
-REPORTER.DE/zustellung



# 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 Beziehungsstrauma 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

rin, Zumba Instruktor Lizenz

**G 290 Donnerstag, 07.09. – 12.10.2023, 18.30 – 19.15 Uhr, 6 Termine**

Teilnahmeentgelt 25 € ab 5 Teilnehmer

**G 291 Donnerstag, 02.11. – 21.12.2023, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 Termine**

Teilnahmeentgelt 40 € ab 5 Teilnehmer

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

### **Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson in Ramberg**

Die Entspannung brauchen wir alle, Frauen und Männer, jung und noch jünger...

Die PMR 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 und anschließend wieder losgelassen. Ziel des Verfahrens ist die Senkung der Muskelspannung, eine verbesserte Körperwahrnehmung, Schmerzlinderung sowie innere Entspannung. Jede und jeder kann die Methode der Entspannung erlernen und im Alltag verwenden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

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

**G 292 Donnerstag, 07.09. – 12.10.2023, 19.30 – 20.15 Uhr, 6 Termine**

Teilnahmeentgelt 27 € ab 5 Teilnehmer

**G 293 Donnerstag, 02.11. – 21.12.2023, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 Termine**

Teilnahmeentgelt 36 € ab 5 Teilnehmer

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

### **Aqua-Jogging – schwereloses Ausdauertraining**

Verschiedene Lauftechniken und Ausdauermethoden bringen Abwechslung und Spaß in das Lauftraining. Der Kurs findet im Tiefwasser statt. Aqua-Gürtel oder Aqua-Nudel bitte zum Kurs mitbringen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

Barbara Piechottka

**G 280 Mittwoch, 05.07. – 23.08.2023, 9.00 – 9.45 Uhr, 8 Termine**

Teilnahmeentgelt 40 € ab 8 Teilnehmer (Eintrittspreis nicht enthalten)

Trifelsbad, Zweibrückerstr. 47, 76855 Annweiler a. Tr., Wir treffen uns am Schwimmerbecken. Ein Schnuppertermin ist möglich.

### **Aqua-Aerobic – mit guter Laune in den Tag starten**

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das nicht nur die Muskulatur kräftigt, sondern gleichzeitig die Ausdauer verbessert. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

Barbara Piechottka

**G 281 Mittwoch, 05.07. – 23.07.2023, 9.45- 10.30 Uhr, 8 Termine**

Teilnahmeentgelt 40 € ab 8 Teilnehmer (Eintrittspreis nicht erhalten)

Trifelsbad, Zweibrückerstr. 47, 76855 Annweiler a. Tr. Wir treffen uns am Nicht-Schwimmerbecken. Ein Schnuppertermin ist möglich.

## **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)**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zwar schon einmal mit der englischen Sprache gearbeitet haben, sie jedoch in den letzten Monaten und Jahren nicht genutzt haben. Um die vorhandenen Fähigkeiten aufzufrischen, sind Sprechen und Hören ganz elementare Werkzeuge. Aus diesem Grund richtet dieser Kurs das Hauptaugenmerk auf die praktische Verbesserung des Verständnisses sowie der sprachlichen Fertigkeiten.

Angelika Geenen

**Donnerstag, 14.09. – 21.12.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 82 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### **S 222 Englisch für Anfänger**

Dieser Kurs will Ihnen den Einstieg in die Englische Sprache vermitteln und richtet sich an Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Angelika Geenen

**Donnerstag, 14.09. – 21.12.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 82 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

### **Französisch**

#### **S 232 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)**

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen. Wir freuen uns über Verstärkung! Einstieg jederzeit möglich.

Laurence Wendland

**Mittwoch, 06.09. – 20.12.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer

Saal 118, BBS Annweiler

### **Italienisch**

#### **S 235 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Sie haben leichte Grundkenntnisse in der italienischen Sprache und wollen diese etwas intensivieren.

Lucrezia Gaia Fusì

**Donnerstag, 05.10. – 21.12.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 88 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

#### **S 242 „Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten.

Birgit Strehlitz-Runck

**Montag, 04.09. – 18.12.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 14 Termine**

Teilnahmeentgelt 103 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### **S 243 „I più forti“ Italienisch Konversation (B2)**

Le lezioni saranno basate su testi di letteratura moderna ed articoli di attualità. Esercizi di vocabolario e d'ascolto consentiranno di approfondire e consolidare le conoscenze d'italiano già acquisite.)

Birgit Strehlitz-Runck

**Dienstag, 12.09.– 19.12.2023, bis Herbstferien: 19.30-21.00 Uhr, nach Herbstferien: 18.30 – 20.00 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 89 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### **S 250 „Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (B1)**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten.

Birgit Strehlitz-Runck

**Mittwoch, 06.09. – 20.12.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 96 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### **S 248 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

**Mittwoch, 06.09. – 20.12.2023, 19.15 – 20.45 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 96 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

### **Spanisch**

#### **S 253 Spanisch für Anfänger**

Dieser Kurs will Ihnen den Einstieg in die Spanische Sprache vermitteln und richtet sich an Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lucia Yong de Siebeneicher

**Mittwoch, 06.09. – 29.12.2023, 17.00 - 18.30 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 131 € ab 5 Teilnehmer

## **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.

### **Anfängerkurs: Lagerfeuer gitarre spielen lernen (Gruppenkurs)**

Hier werden einfache Akkorde, Schlagmuster und auch ein erstes Zupfmuster für die Liedbegleitung eingeführt. Alle Lerninhalte finden ohne lange Umwege praktische Anwendung beim Spielen von bekannten und beliebten Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Michael Becker

**M 204, Dienstag, 05.09. – 12.12.2023, 18.40 – 19.40 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt, 80 € ab 5 Teilnehmer

### **Lagerfeuer gitarre für leicht Fortgeschrittene (Gruppenkurs)**

Dieses Kursangebot baut auf den Grundlagen aus dem Anfängerkurs auf. Es werden weitere Akkorde, Schlag- und Zupfmuster für die Liedbegleitung gelernt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen und werden hiermit ausdrücklich eingeladen, völlig unverbindlich einfach mal vorbeizukommen und mitzuspielen.

Michael Becker

**M 215, Mittwoch, 06.09. – 13.12.2023, 19.25 – 20.25 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt, 80 € ab 5 Teilnehmer

### **Bitte um Beachtung:**

In den Schulferien finden keine Kurse statt. Ausnahmen nach Absprache möglich.



13:30 - 17:30 Uhr,  
Do 13:30-16:00 Uhr  
Freitags geschlossen

### **Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:**

Im Internet unter der Adresse: [www.vhs-annweiler.de](http://www.vhs-annweiler.de), per Email an [vhs@annweiler.rlp.de](mailto:vhs@annweiler.rlp.de) oder telefonisch: Silke Fath 06346/301-218  
Geschäftszeiten:  
Mo-Do 9:00 – 12:00 Uhr, Mo

