



# 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.: 35/2023

#### Überprüfung öffentlicher Sirenenanlagen

Zur Überprüfung der Funktionstüchtigkeit der Sirenenanlagen findet im Bereich der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels in Verbindung mit dem bundesweiten Warntag

**am Donnerstag, den 14.09.2023**

**in der Zeit zwischen 11.00 Uhr und 11.45 Uhr**

ein Probealarm statt.

Durch die Auslösung der Sirenen ertönen folgende Signale:  
„Warnung der Bevölkerung“

**-eine Minute aufschwellender Ton-  
anschließend**

**„Entwarnung der Bevölkerung“ – eine Minute Dauerton**

Annweiler am Trifels, den 23.08.2023

Werner Kempf, Erster Beigeordneter

### Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 47 vom 29.08.2023

#### ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG

der öffentlichen Auslegung des Berichts über die Prüfung des Jahresabschlusses zum 31. Dezember 2022 und des Lageberichts für das Geschäftsjahr 2022

#### - Bekanntmachung vom 29.08.2023 -

Die Gesellschafterversammlung der Klinikum Landau-Südliche Weinstraße GmbH hat am 28.06.2023 den Bericht über die Prüfung des Jahresabschlusses zum 31. Dezember 2022 und des Lageberichts für das Geschäftsjahr 2022 der Klinikum Landau-Südliche Weinstraße GmbH verabschiedet.

Der Jahresabschluss und der Lagebericht liegen gem. § 57 LKO i.V. mit § 90 Abs. 1 GemO

**von Dienstag, 12. September 2023**

**bis einschließlich Mittwoch, 20. September 2023**

bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, An der Kreuzmühle 2 in 76829 Landau i. d. Pfalz aus am 12.9., 13.9., 14.9., 15.9.2023, jeweils von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr in Raum 119 und am 18.09. und 19.09.2023 von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr in Raum 266 und am 20.09.23 von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr in Raum 300 zur öffentlichen Einsichtnahme aus.

Für persönliche Termine benötigen Besucherinnen und Besucher zwingend einen vorab vereinbarten Termin. Termine können direkt mit der zuständigen Ansprechperson vereinbart werden unter: 0 63 41 - 940 115.

Landau i. d. Pf., den 29.08.23

Kreisverwaltung Südliche Weinstraße

In Vertretung:

Georg Kern, Erster Kreisbeigeordneter

### Bekanntmachung

**Traubenernte- und Weinerzeugungsmeldung und Meldung der Abgabe, Verwendung und Verwertung 2023**

**Letzter Abgabetermin: 15. Januar 2024**

#### - aus eigenen Erzeugnissen -

Meldepflichtig sind alle Winzer und Traubenerzeuger, sofern

sie nicht die gesamte Ernte an eine Winzergenossenschaft oder anerkannte Erzeugergemeinschaft abliefern.

Winzergenossenschaften oder anerkannte Erzeugergemeinschaften müssen eine Traubenerntemeldung für die Erzeugnisse abgeben, die sie als Trauben oder Maische von vollabliefernden Mitgliedern übernehmen.

#### Ausnahme:

Falls alle Teilablieferer einer Erzeugergemeinschaft diese zur Abgabe einer Traubenerntemeldung für den abgelieferten Teil ermächtigt haben, wird der einzelne Teilablieferer von der Meldung der an die Genossenschaft oder Erzeugergemeinschaft abgelieferten Erzeugnisse befreit.

#### - aus fremden Erzeugnissen -

Meldepflichtig sind natürliche oder juristische Personen oder deren Vereinigungen, einschließlich Genossenschaftskellereien, die aus der Ernte des laufenden Wirtschaftsjahres von einem Weinbaubetrieb oder einem anderen Betrieb Weintrauben, Traubenmost, teilweise gegorenen Traubenmost oder Jungwein übernehmen. Diese melden der zuständigen Stelle die Menge des hieraus erzeugten Traubenmostes, teilweise gegorenen Traubenmostes, Jungweines oder Weines, sowie die Mengen der unverändert abgegebenen Erzeugnisse. In diesen Fällen ist auch das Lieferantenverzeichnis auszufüllen und abzugeben.

Die Meldevordrucke sind bei der zuständigen Gemeinde-, Verbandsgemeinde- bzw. Stadtverwaltung sowie bei den Weinbaulichen Dienststellen der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz und als Download ([www.lwk-rlp.de](http://www.lwk-rlp.de) unter Weinbau/Traubenernte- und Weinerzeugungsmeldung) erhältlich. Wir empfehlen eine Online-Abgabe im Weininformationsportal ([wip.lwk-rlp.de](http://wip.lwk-rlp.de)). Die Meldungen müssen bis zum 15. Januar 2024 eingegangen sein.

Reichen Sie bitte das Exemplar für den Meldepflichtigen zusammen mit den Durchschriften ein. Es verbleibt nach Bestätigung des Eingangs bei Ihnen und dient als Nachweis für die rechtzeitige Abgabe.

Falls die Meldungen nicht, nicht richtig, nicht vollständig oder nicht rechtzeitig erstattet werden, stellt dies eine Ordnungswidrigkeit im Sinne des Weingesetzes dar. Betriebe, die ihre Meldung nicht termingerecht abgeliefert haben, sind von Teilen der Stützungsmaßnahmen (Investitionsförderung) entsprechend der Verordnung (EU) Nr. 1308/2013 und deren Durchführungsbestimmungen ausgeschlossen bzw. müssen mit Kürzungen bei den Zuschüssen rechnen. Wir bitten Sie deshalb, die Meldeformulare sehr sorgfältig auszufüllen und den Meldetermin zu beachten. Für Rückfragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz in den zuständigen Dienststellen gerne zur Verfügung.

## Queichhambach



### Bekanntmachung Nr. 45/2023

der Stadt Annweiler am Trifels-Stadtteil Queichhambach in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

**18. Sitzung des Ortsbeirates der Stadt Annweiler am Trifels-Stadtteil Queichhambach (Wahlperiode 2019/2024)**

Am **Dienstag, 05.09.2023, um 19:00 Uhr**, findet im Gemeindeforum, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler-Queichhambach, die 18. Sitzung des Ortsbeirates mit folgender Tagesordnung statt:

#### Tagesordnung:

##### Öffentlich:

- 1 Einwohnerfragestunde
- 2 Verpflichtung eines Ortsbeiratsmitgliedes
- 3 Beratung und Beschlussfassung, Vermietung und Anpassung der Gebährentabelle im DGH
- 4 Beratung und Beschlussfassung über Reinigungsarbeiten im Dorfgemeinschaftshaus
- 5 Sachstand Wohnpunkt und Beschluss zur weiteren Vorgehensweise
- 6 Informationen Friedhof
- 7 Sachstand B10
- 8 Informationen zur Dorfkirche
- 9 Bauangelegenheiten
- 10 Informationen und Anfragen

##### Nicht öffentlich:

- 11 Informationen und Anfragen
- 76855 Annweiler-Queichhambach, 28. August 2023  
Alexandra Schnetzer, Ortsvorsteherin

## Silz



### Bekanntmachung Nr. 05/2023

der Ortsgemeinde Silz

in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

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

Am **Mittwoch, 06.09.2023, um 19:30 Uhr**, findet im Sitzungssaal des Bürgerhauses, Hauptstraße 54, 76857 Silz, die 16. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

#### Tagesordnung:

##### Öffentlich:

- 1 Informationen über den Sachstand Umbau Bürgerhaus
- 1.1 Beratung und Beschlussfassung über die Umstellung auf eine Wärmepumpe
- 2 Beratung und Beschlussfassung über neue Urnenfelder auf dem Friedhof

76857 Silz, 28. August 2023

Bernd Doll, Erster Beigeordneter

## Wernersberg



### Bekanntmachung Nr. 12/2023

der Ortsgemeinde Wernersberg

in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

**2. Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses der Ortsgemeinde Wernersberg (Wahlperiode 2019/2024)**

Am **Mittwoch, 06.09.2023, um 19:00 Uhr**, findet im Gemeindeforum, großer Saal, Kirchstraße 8, 76857 Wernersberg, die 2. Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

#### Tagesordnung:

##### Öffentlich:

- 1 Vorberatung Haushalt 2023/2024

76857 Wernersberg, 25. August 2023

Dominik Rubiano Soriano, Ortsbürgermeister

### IMPRESSUM - Amtsblatt der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

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

**Verlag:** SÜWE Vertriebs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH & Co. KG.

**Herstellung:** Druck- und Versanddienstleistungen Südwest GmbH, 67071 Ludwigshafen.

**Zustellung:** PVG Wörth; [Suewe-Vertriebsreklamationen@wobla.de](mailto:Suewe-Vertriebsreklamationen@wobla.de), [www.wochenblatt-reporter.de/s/zustellung](http://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

# 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 Museum unterm Trifels und 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 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“, Queichthalstr. 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 fei-

ner 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, Schneidebrett (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 unseren 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  
**Montag, 11.09. u. Mittwoch 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, Lehrerin für Hauswirtschaft**, statt.

Teilnahmeentgelt pro Termin **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 Unfalllage 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 Ruderggerät). 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 minutigen Aufwärmphase wird an modernen Fitnessgeräten vor allem die Rumpfstütz- und Muskulatur 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/Lütznier

**IMMUNSYSTEM Stärken**

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

Fasten heißt: - nichts essen, z. B. für eine Woche - nur trinken (Tee, Wasser, Säfte) - leben aus körpereigenen Depots - Ausscheidung fördern- Impuls zur Korrektur des Lebensstils

Dieser Kurs umfasst - fachkundige Fastenleitung- Fastensuppe und Getränke- Information zu fastenunterstützenden Maßnahmen **nachhaltige** Ernährungstipps - Bewegung, z.B. Nordic-Walking 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 Gewaltverzichts 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! Leicht Fortgeschrittene**

**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! Fortgeschrittene**

**Dienstag, 05.09. – 19.12.2023, 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**

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.

Eva Dahl, Physiotherapeutin

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+ grüßt Zumba 50+**

Der Kurs, mit dem die Tanz-Fitness-Revolution begann und für immer das Training verändert hat. Er macht Spaß, ist effektiv und das Beste daran? Er ist für Jeden geeignet!

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Aerobic, Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Verschieden Rhythmen und Grundschritte der Tänze wie Salsa, Reggae, Merengue, Chacha wird jede/r schnell erlernen und Spaß haben. Jedes Mal, wenn Du aus dem Kurs kommst, sprühst 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, 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

**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 Fusi

**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 Kommunikati-

on 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: Lagerfeuergitarre 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

**Lagerfeuergitarre 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.

**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

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

Freitags geschlossen