



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.: 6/2024

Bekanntmachung

Schuleinschreibung „Vorzeitige Schulaufnahme“ (Kann-Kinder) 2024/2025

Die Schuleinschreibung für die Kann-Kinder (6. Geburtstag ab 01. September) findet im Bereich der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels wie folgt statt:

Grundschule Annweiler/Wernersberg:

21.02.2024 in der Zeit von 9.00 – 12.00 Uhr

Grundschule Albersweiler:

20.02.2024 in der Zeit von 10.00 – 11.30 Uhr

Grundschule Gossersweiler-Stein

22.02.2024 in der Zeit von 10.00 – 11.30 Uhr

Grundschule Ramberg/Eußerthal:

21.02.2024 in der Zeit von 10.00 – 11.30 Uhr

Bei der Anmeldung sind die **Geburtsurkunde** oder das **Familienstammbuch**, eine **Bescheinigung der Kindertagesstätte** über den Kindergartenbesuch und der **Impfausweis zum Marnerschutz** vorzulegen.

Für Kinder, die keine Kindertagesstätte besucht haben, führt die Grundschule ein Verfahren zur Feststellung des Sprachförderbedarfs durch.

Die Eltern haben die Schulleitung über eine offensichtliche oder vermutete Beeinträchtigung des Kindes zu unterrichten. Annweiler, den 22. Januar 2024

Christian Burkhardt, Bürgermeister

Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 5 vom 24.01.2024

ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG

über den Vollzug des Grundstückverkehrsgesetzes; hier: Ermittlung kaufinteressierter Landwirte

- Bekanntmachung vom 24.01.2024 -

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

Gemarkung Herxheimweyher Flurstücks-Nr. 545

Nutzungsart: Ackerland

Lage: „Im Haberggrund“ Größe: 1,1453 ha
Landwirte, die zur Aufstockung ihres Betriebes am Erwerb des Grundstückes interessiert sind, werden gebeten, dies der Unteren Landwirtschaftsbehörde bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße in Landau innerhalb von 10 Tagen nach der Bekanntmachung schriftlich mitzuteilen.

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

Landau i. d. Pf., den 22.01.2024
KREISVERWALTUNG SÜDLICHE WEINSTRASSE

- Untere Landwirtschaftsbehörde -
gez. Theis

Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 6 vom 26.01.2024

ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG

der Haushaltssatzung des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule für das Jahr 2024

- Bekanntmachung vom 26.01.2024 -

Haushaltssatzung des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule für das Jahr 2024

Die Verbandsversammlung des Zweckverbandes hat aufgrund der Verbandsordnung, der §§ 6, 7 und 10 des Landesgesetzes über die kommunale Zusammenarbeit (KomZG) vom 22.12.1982, zuletzt geändert durch das Landesgesetz vom 02.03.2017 (GVBl. S. 21) und der §§ 95 ff der Gemeindeordnung Rheinland-Pfalz in der Fassung vom 31. Januar 1994, zuletzt geändert durch das Landesgesetz vom 24.05.2023 (GVBl. S. 133), am 22.11.2023 folgende Haushaltssatzung beschlossen:

§ 1 Ergebnis- und Finanzhaushalt

Festgesetzt werden

1. im Ergebnishaushalt	
der Gesamtbetrag der Erträge auf	861.320,00 Euro
der Gesamtbetrag der Aufwendungen auf	861.320,00 Euro
Jahresüberschuss / Jahresfehlbetrag	0,00 Euro
2. im Finanzhaushalt	
die ordentlichen Einzahlungen auf	813.810,00 Euro
die ordentlichen Auszahlungen auf	813.810,00 Euro
Saldo der ordentlichen Ein- und Auszahlungen	0,00 Euro
die außerordentlichen Einzahlungen auf	0,00 Euro
die außerordentlichen Auszahlungen auf	0,00 Euro
Saldo der außerordentlichen Ein- und Auszahlungen	0,00 Euro

die Einzahlungen aus Investitionstätigkeit auf 86.000,00 Euro
die Auszahlungen aus Investitionstätigkeit auf 86.000,00 Euro
Saldo der Ein- und Auszahlungen aus Investitionstätigkeit

0,00 Euro

die Einzahlungen aus Finanzierungstätigkeit auf 0,00 Euro
die Auszahlungen aus Finanzierungstätigkeit auf 0,00 Euro
Saldo der Ein- und Auszahlungen aus Finanzierungstätigkeit

0,00 Euro

der Gesamtbetrag der Einzahlungen auf 899.810,00 Euro
der Gesamtbetrag der Auszahlungen auf 899.810,00 Euro
Veränderung des Finanzmittelbestands im Haushaltsjahr

0,00 Euro

§ 2 Gesamtbetrag der vorgesehenen Kredite

Der Gesamtbetrag der vorgesehenen Kredite, deren Aufnahme zur Finanzierung von Investitionen und Investitionsförderungsmaßnahmen erforderlich ist, wird festgesetzt für

- zinslose Kredite auf	0,00 Euro
- verzinsten Kredite auf	0,00 Euro
zusammen auf	0,00 Euro

§ 3 Gesamtbetrag der vorgesehenen Ermächtigungen

Verpflichtungsermächtigungen werden nicht veranschlagt.

§ 4 Höchstbetrag der Kredite zur Liquiditätssicherung

Kredite zur Liquiditätssicherung werden nicht beansprucht.

§ 5 Eigenkapital

Das Eigenkapital weist zum Stand 31.12.2022 einen Betrag in Höhe von 161.044,80 Euro aus.

§ 6 Über- und außerplanmäßige Aufwendungen und Auszahlungen

Erhebliche über- und außerplanmäßige Aufwendungen oder Auszahlungen gemäß § 100 Abs. 1 Satz 2 GemO liegen vor, wenn im Einzelfall mehr als 5.000,00 Euro überschritten sind.

§ 7 Rechnungsabgrenzung

Die Geringfügigkeitsgrenze für aktive und passive Rechnungsabgrenzung wird auf 1.000,00 Euro netto im Einzelfall festgesetzt. Rechnungsabgrenzungsposten sind unabhängig davon jedoch zu bilden, wenn der Rechnungsbetrag netto 20.000,00 Euro überschreitet und mehrere Haushaltsjahre betrifft.

§ 7 Wertgrenze für Investitionen

Investitionen oberhalb einer Wertgrenze von 5.000,00 Euro sind einzeln darzustellen.

Landau in der Pfalz, 11. Januar 2024
Zweckverband Paul-Moor-Schule
Ulrich Teichmann, Stellvertretender Verbandsvorsteher

Öffentliche Bekanntmachung des Haushaltsplanes des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule für das Jahr 2024

- Bekanntmachung vom 26.01.2024 -

Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2024

Die Verbandsversammlung des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule hat am 22.11.2023 die Haushaltssatzung für das Jahr 2024 beschlossen. Die Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Trier hat festgestellt, dass keine genehmigungspflichtigen Bestandteile enthalten sind. Gegen die beschlossene Haushaltssatzung 2024, sowie die Ansätze des Haushaltsplanes werden keine Bedenken wegen Rechtsverletzung erhoben. Der Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2024 liegt gemäß § 97 Abs. 2 GemO zur Einsichtnahme von Donnerstag, 01. Februar 2024 bis einschließlich Freitag, 09. Februar 2024 bei der Geschäftsstelle des Zweckverbandes Paul-Moor-Schule im Dienstgebäude der Stadtverwaltung Landau, Maximilianstraße 7 in 76829 Landau in der Pfalz, während der allgemeinen Dienststunden öffentlich aus.

Hinweis: Die Satzung gilt gemäß § 24 Abs. 6 Satz 1 GemO als von Anfang an gültig zustandegekommen, wenn die Verletzung von Verfahrens- oder Formvorschriften nicht vor Ablauf eines Jahres nach der Bekanntmachung unter Bezeichnung des Sachverhaltes, der die Verletzung begründen soll, schriftlich gegenüber dem Zweckverband Paul-Moor-Schule Landau in der Pfalz, geltend gemacht wird.

Hat jemand eine Verletzung der Verfahrens- oder Formvorschriften geltend gemacht, kann auch nach Ablauf dieser Frist jedermann die Verletzung geltend machen.

Landau in der Pfalz, 25. Januar 2024

Zweckverband Paul-Moor-Schule

Ulrich Teichmann, Stellvertretender Verbandsvorsteher

Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 7 vom 26.01.2024

ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG

der Sitzung des Werkausschusses für den EWW am 07.02.2024

- Bekanntmachung vom 26.01.2024 -

Am Mittwoch, 07.02.2024, 16:00 Uhr, findet die Sitzung des Werkausschusses für den EWW des Landkreises Südliche Weinstraße in der Wahlperiode 2019/2024 im Sitzungssaal 201 (1. OG) bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, An der Kreuzmühle 2, in Landau statt.

Die Tagesordnung sieht folgende Beratungsgegenstände vor:

Öffentliche Sitzung

1 Abfallwirtschaftskonzept 2024 bis 2028

2 Informationen

Stellenausschreibungen

LANDESFORSTEN RHEINLAND PFALZ

Am Forstamt Haardt ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt die Stelle

Sachbearbeitung im Holzverkauf (m/w/d)

in Vollzeit unbefristet zu besetzen.

Die Eingruppierung erfolgt gemäß den Bestimmungen des TV-L in die Entgeltgruppe E 8.

Den vollständigen Text der Stellenausschreibung, finden Sie auf der Internetseite unter der Adresse

www.wald.rlp.de oder www.karriere.rlp.de.

Ihre Bewerbung erbitten wir **bis spätestens zum 25.02.2024** ausschließlich unter nachfolgendem

Link <https://landesforsten-rheinland-pfalz.stellen.center/>

Eußerthal**Beschlusszusammenfassung
zur 20. Sitzung des Ortsgemeinderates Orts-
gemeinde Eußerthal vom 29.11.2023****öffentliche Sitzung**

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

3 Beratung und Beschlussfassung über die Festsetzung der Realsteuerhebesätze für die Haushaltsjahre 2024 und 2025

Der Gemeinderat beschließt einstimmig die Realsteuerhebesätze bei den bisherigen Festsetzungen zu belassen. Diese sind wie folgt:

Grundsteuer A: 345 v. H.
Grundsteuer B: 465 v. H.
Gewerbesteuer: 380 v. H.

4 Beratung und Beschlussfassung über die Festsetzung des wiederkehrenden Beitrags Wirtschaftswege für 2024 und 2025

Der Ortsgemeinderat beschließt einstimmig, den wiederkehrenden Beitrag für Wirtschaftswege bei 35,00 €, wie bisher zu belassen.

5 Beratung und Beschlussfassung für das Kommunale Investitionsprogramm Klimaschutz und Innovation (KIPKI)

Der Gemeinderat beschließt einstimmig, die KIPKI-Fördermittel für die Umstellung der Straßenbeleuchtung (Haingeraidestraße, Badstraße, Klostergasse) auf LED-Leuchten zu nutzen.

6 Beratung und Beschlussfassung über Potentialflächen für Freiflächen Photovoltaik-Anlagen

Der Gemeinderat beschließt seinerseits keine Flächen der Ortsgemeinde Eußerthal zu melden. Es soll in den nächsten Jahren vorrangig versucht werden vorhandene Dachflächen mit Photovoltaikanlagen auszustatten.

Ramberg**Bekanntmachung Nr. 1/2024**

**der Ortsgemeinde Ramberg
in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

Feststellung des Jahresabschlusses 2019, sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO der Ortsgemeinde Ramberg
In seiner Sitzung am 30.10.2023 hat der Ortsgemeinderat Ramberg folgenden Entlastungsbeschluss gefasst:

9 Feststellung des Jahresabschlusses 2019 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO

Der Rechnungsprüfungsausschuss hat in seiner Sitzung vom 11.01.2023 die Unterlagen zum Jahresabschluss geprüft. Die Prüfung führte zu keinen Beanstandungen.

Der Gemeinderat beschließt mit 4 Ja-Stimmen und 1 Nein-Stimme die Feststellung des Jahresabschlusses 2019 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 2019 der Ortsgemeinde Ramberg gem. § 114 Abs. 2 Satz 2 GemO in der Zeit vom 02.02.2024 bis einschließlich 04.03.2024, nach vorheriger telefonischer Terminabsprache unter der Telefonnummer 06346/ 301215, im Rathaus der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels.

76857 Ramberg, 25.01.2024
Jürgen Munz, Ortsbürgermeister

Völkersweiler**Bekanntmachung Nr. 2/2024**

**der Ortsgemeinde Völkersweiler
in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

22. Sitzung des Ortsgemeinderates der Ortsgemeinde Völkersweiler (Wahlperiode 2019/2024)

Am **Mittwoch, 07.02.2024, um 19:00 Uhr**, findet im ehemaligen Schulhaus, Hauptstraße 36, 76857 Völkersweiler, die 22. Sitzung des Ortsgemeinderates mit folgender Tagesordnung statt:

Tagesordnung:**Öffentlich:**

- 1 Einwohnerfragestunde
- 2 Entscheidung über die Annahme von Spenden gem. § 94 Abs. 3 GemO
- 3 Bebauungsplanverfahren „Errichtung einer Freiflächen-Photovoltaikanlage“; 1. Aufstellungsbeschluss gem. § 2 Baugesetzbuch (BauGB)
- 4 Aufgabenübertragung kommunale Wärmeplanung an Verbandsgemeinde
- 5 Feststellung des Jahresabschlusses 2022 sowie Erteilung der Entlastung gem. § 114 GemO
- 6 Vorberatung Haushalt 2024/2025
- 7 Auftragsvergaben
- 8 Anfragen
- 9 Informationen

Nicht öffentlich:

- 10 Rechtsangelegenheiten
 - 11 Zuschussangelegenheiten
 - 12 Anfragen
 - 13 Informationen
- 76857 Völkersweiler, 24. Januar 2024
Gerhard Hammer, Ortsbürgermeister

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

IMPRESSUM - Amtsblatt der**Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

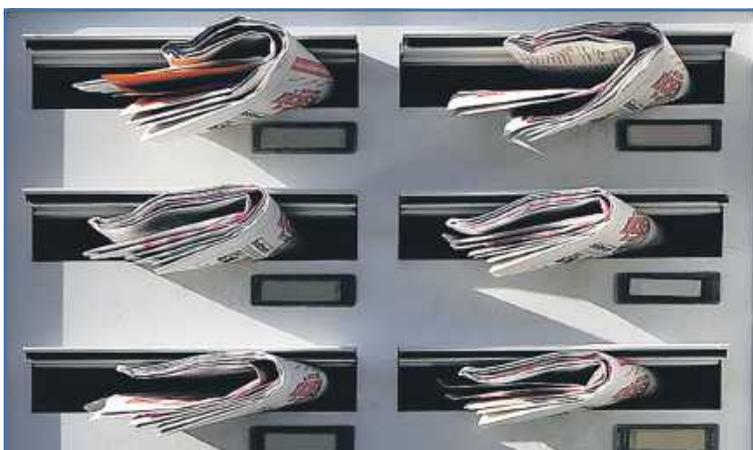
Herausgeber und verantwortlich für den amtlichen Teil ist die Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler, 76855 Annweiler am Trifels, Christian Burkhart (V.i.S.d.P.), Meßplatz 1, Tel. 06346 301-0.

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.

Ende des amtlichen Teils**Prospektverteilung –
Die lokale Kompetenz**

Wir verteilen Ihre Prospekte und Drucksachen
im Wunschgebiet.

Anzeigenblätter · Amtsblätter
Magazine · Direktverteilung

MWS
Mediawerk Südwest

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

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2024

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!



Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

Telefon: 06346 – 301-218

Vorträge:

Der Dreißigjährige Krieg

Der Dreißigjährige Krieg war im Hinblick auf Bevölkerungsverluste und Zerstörungen der schlimmste Krieg, der in der Pfalz gewütet hat. Der Referent Rolf Übel hat die Auswirkungen des Krieges auf Annweiler und die Südpfalz untersucht. Durch die Auswertung zeitgenössischer Quellen kann er ein realistisches Bild der Ereignisse von 1618 bis 1648 zeichnen. Im Mittelpunkt des Vortrages stehen die Jahre von 1635 bis 1648, die als die Zeit der „Soldatenanarchie“ in die Geschichte einging. Neben den Schicksalen der Menschen in den Städten Landau, Annweiler und Bad Bergzabern stellt er auch die Auswirkung des Krieges auf die Menschen in den Dörfern nach und stellt die Frage, ob sich die Pfalz tatsächlich „von einem blühenden Garten in ein Distelfeld“ verwandelt hatte.

Rolf Übel

A 215 Mittwoch, 13.03.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich
Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

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.

Die Vorträge finden **jeweils am dritten Mittwoch eines Monats im Ratssaal der Verbandsgemeinde Annweiler** am Trifels, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels statt. **Eintritt frei.**

A 213

Aus dem Trichter gekommen - Spannende Funde und Befunde über dem

Gewölbe der Martinskirche in Köllerbach-Köln

Dipl.-Ing. Niko Leiss (Tholey)

Mittwoch, 21.02.2024, 18:30 Uhr

A 214

Sammelwut und Ordnungsdrang: Listen in spätmittelalterlichen Pilgerberichten und methodische Überlegungen der Listenwissenschaft

Alicia Wolff M.A. (Uni Heidelberg)

Mittwoch, 20.03.2024, 18:30 Uhr

A 217

Propriam facere monetam et habere: Die Stadt Annweiler - eine königliche Münzstätte?

Felix Dussing M.A. (Uni Freiburg i. Br.)

Mittwoch, 17.04.2024, 18:30 Uhr

A 218

Vom Wohnturm zum Kirchturm? Die Kirche St. Remigius in Wassenach und ihre „merkwürdige“ Geschichte

Dr. Andreas Weiner (Bistum Trier)

Mittwoch, 15.05.2024, 18:30 Uhr

Umwelt, Natur, Biologie

U 200 Obstbaum-Pflegekurs

In diesem Kurs vermittelt Ihnen ein Streuobst-Baumwirt wichtige Pflege- und Erhaltungsschnitte am Obstgehölz. Entlang des Radweges von Annweiler nach Queichhambach sind einige Obstbäume im Besitz der Stadt Annweiler. Diese Bäume sind im Ertragsalter und natürlichen Ein-

flüssen ausgesetzt, die einen Erhaltungs- oder Pflegechnitt notwendig machen. Wir beugen ungünstigen Entwicklungen vor und vitalisieren diese wertvollen Kulturpflanzen, damit wir weiterhin einen gesunden Fruchtertrag haben.

Joachim Sing, Baumwart Streuobst

Samstag, 02.03.2024, 13:00 – 15:30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 22 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Kläranlage, In den Bruchwiesen 9, 76855 Annweiler am Trifels

U 201 Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang

Im Bereich des Wiesen-, Wald und Ackergeländes „Hinter Winkel“/ „Dreißig“ bei Annweiler wird eine etwa 2,5-3 stündige Führung (ca. 4 km) stattfinden, bei der von Herrn Roth etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt werden und Namen und Anwendung benannt werden. Es wird auf Besonderheiten der Pflanzen und auch Verwechslungsgefahren hingewiesen. Auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften werden zum „Beschnuppern“ herumgegeben. Fragen sind erwünscht!

Alexander Roth, Apotheker (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt

Mittwoch, 26.06.2024, 18.00 – ca. 21.30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Am Bahnübergang Bahnhofstr./Nordring, 76855 Annweiler

U 202 „Rundflug“ Wildbienen Garten

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

Das Team des Wildbienen Garten Annweiler zeigt insektenfreundliche Biotoptypen und Pflanzen, die in jedem Garten zu realisieren sind. Veranstaltungsdauer etwas 2,5 Stunden mit abschließender Verkostung

Kerstin Reddig

Dienstag, 28.05.2024, 17.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 6 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Wildbienen Garten Annweiler, An der alten Berufsschule/ gegenüber Prof.-Schlosssteinstr. 41, 76855 Annweiler

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

U 205 Freitag, 26.04.2024, 16.00 - 18.00 Uhr

U 206 Freitag, 26.07.2024, 16.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt Parkplatz Friedhofhalle Queichhambach, Im Wegel, 25, 76855 Annweiler- Queichhambach

U 207 Giersch eine köstliche und gesunde Wildpflanze

Von einigen geschätzt, von anderen nicht. Hier erfährst Du die gesundheitlichen Vorteile, lernst den Giersch sicher zu bestimmen und wirst ebenso erfahren wozu die kostenlose Wildpflanze in der Küche verwertet werden kann und wie lecker Giersch schmecken kann.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk

Freitag, 19.04.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

U 208 Kleiner Garten was tun?

Wir werden uns auseinandersetzen, ob sich ein Gemüseanbau auch in einem kleinen Garten, auf einem Balkon

oder in Kübeln lohnt. Auch über Früh- und Hochbeete, Kompostaufbereitung, Permakultur und natürliches Gärtnern wirst Du einiges erfahren und sehen können. Fleißige Helfer beim Bestäuben und Schädlinge abhalten werden ebenfalls ein Thema sein.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe. Notizblock/Stift und ein Getränk

Freitag, 31.05.04.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

U 209 Die Brennessel das Heilwunder

Die Brennessel, eine wunderbare Wildpflanze mit unschätzbaren gesundheitlichen Vorteilen wächst überall kostenlos und wild. Dennoch wird sie zu wenig geschätzt. Dabei hat sie ein schier unglaubliches Potenzial an Inhaltsstoffen. Du erfährst was man mit der Pflanze, über das Jahr hinweg, anstellen kann. Wie Du es für Deine Gesundheit und auch in der Küche weinsetzen kannst.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk

Freitag, 14.06.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

Haushalt

H 200 Neue Ideen für gesunde Salate aus frischem Gemüse

Sobald es an die Ernte von frischem Gemüse geht, wird überlegt, was man damit so alles anstellen kann. Sie bekommen Tipps an die Hand, wie Sie selbstgezoogenes Gemüse optimal verwerten können.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, kleines und großes scharfes Messer, eine Reibe mit verschiedenen Einsätzen, Dosen und Gläser zum Transport der Reste

Mittwoch, 28.02.2024, 18.00 – 20.15 Uhr

Teilnahmeentgelt 14 € ab 5 Teilnehmer + Lebensmittelumlage max. 14 € vor Ort zu entrichten

Treffpunkt: BBS Annweiler, Herrenteich 12, Küche 1 OG

H 201 Ostereier färben mit Naturfarben

Wir stellen die verschiedenen Farben her und färben die Eier, auch mit Motiven.

Bitte mitbringen: 4 Schraubgläser ca. 250ml, leere Eierschachtel, einen Nylonstrumpf sowie Kordel, 1 Wattestäbchen, 1 Kerzenrest

Mittwoch, 20.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Teilnahmeentgelt 10 € ab 5 Teilnehmer + Lebensmittelumlage max. 5 € vor Ort zu entrichten

Treffpunkt: BBS Annweiler, Herrenteich 12, Küche 1 OG

H 202 Kochen mit Wildkräutern

Die ersten Kräuter sind auf den Wiesen zu entdecken. Wir werden hier ein 3-Gänge Menü kreieren mit allem was uns die Natur zur Verfügung stellt. Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen: Schneidebrett, scharfes Messer, Geschirrtuch, 2 Schraubgläser mit ca. 250ml Inhalt, Brotboxen oder ähnliches zum Transport der Reste

Mittwoch, 15.05.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 19 € ab 5 Teilnehmer + Lebensmittelumlage max. 14 € vor Ort zu entrichten

Treffpunkt: BBS Annweiler, Herrenteich 12, Küche 1 OG

Gesellschaft/Psychologie

P 200 Lebensspuren – das eigene Leben erinnern

In diesem Kurs wollen wir uns mit den Spuren und Geschichten unseres Lebens auseinandersetzen und unsere 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.

Susanne Hanke

Donnerstags, 07.03.- 21.03.2024, 16:00 – 19:00 Uhr

Teilnahmeentgelt 56 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

P 201 Meine Selbst Liebe

Jedes Jahr zum Jahresbeginn gehen sie los - die guten Vorsätze: abnehmen, gesünder leben, mehr Sport treiben usw.. Wer kennt das nicht? Und mal ganz ehrlich - wie lange halten wir durch bevor wieder alle Vorsätze vergessen werden? Woran liegt das? Könnte es sein, dass wir vergessen uns selbst zu lieben? Denn wenn wir uns lieben würden, dann würden wir uns nur noch gesund ernähren, bewegen und vieles mehr. Starte doch in diesem Jahr mal mit dem Vorsatz dich mehr selbst zu lieben. Lass uns gemeinsam schauen, wo du dich selbst blockierst oder Ausreden suchst.

Bitte mitbringen: warme Socken/Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk

Gabriele Schneck

Montag, 29.01.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

P 203 Lebe ich ein positives, glückliches Leben?

Die Tage, Wochen, Monate und Jahre gleiten an uns vorbei. Leben wir diese Zeit bewusst? Ist unser Leben wirklich schön und reichhaltig? Oder lenken wir uns nur ab? Warum ist es wirklich wichtig glücklich zu sein? Diese und viele Aspekte unseres „Daseins“ wollen wir uns gemeinsam anschauen und gleichzeitig Änderungsmöglichkeiten für unser Leben finden, wenn es notwendig sein sollte. Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk

Gabriele Schneck

Montag, 12.02.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

Senioren

C 260 Senioren fit fürs Internet

Die Digital-Botschafter sind vor Ort Ansprechpartnerinnen und –Partner für ältere Menschen und wollen ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern. Den Seniorinnen und Senioren wird die Möglichkeit geboten, sich in einer sogenannten „Computersprechstunde“ mit Fragen und Problemen rund um das Thema Handy, Tablet, PC und Co. an einen Digital-Botschafter zu wenden. Eigenes Gerät bitte mitbringen.

Kurt Leiner, Digitalbotschafter

Freitags, 19.01 – 05.07.2024, 14-tägig, 10.00 – 12.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 20 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

G 226 Nordic Walking ab 60

Nordic Walking ist eine wunderbare Möglichkeit den eigenen Körper mit Sauerstoff zu versorgen und gleichzeitig unglaublich viele Muskeln zu bewegen. Durch die Nordic Walking Stöcke fühlen wir uns gleichzeitig gestützt. Leider werden sie zumeist falsch gehandhabt und damit entstehen eher Verspannungen, als das die Vorteile genutzt werden. Wir werden in Ruhe und ohne Hochleistungsansprüche starten, niemand wird angetrieben und Pausen sind möglich.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke und ein Getränk

Mittwoch, 27.03. – 24.04.2024, 10.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Werbetafel am Holzplatz, 76857 Eußerthal

Sprachen

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

Anmeldung erforderlich

Englisch

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

S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Donnerstag, 11.01. – 21.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 73 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 221 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Donnerstag, 04.04. – 11.07.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

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

S 222 Englisch für Anfänger

Donnerstag, 11.01. – 21.03.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 73 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 223 Englisch für Anfänger

Donnerstag, 04.04. – 11.07.2024, 19.15 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 227 Walk & Talk – speak english while walking (A2/B1)

Während einer Wanderung von Silz zur Burg Lindelbrunn und zurück (ca. 10 km) möchte ich die Teilnehmer einladen, ihre Scheu vorm Englisch zu verlieren. Wir wollen an der frischen Luft wandern und englisch reden. Zu Beginn wählen wir ein beliebiges Thema. Während der Wanderung hat jede Person seine Redezeit. Die anderen hören dabei nur zu. Bitte Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung anziehen, gegebenenfalls Regenschirm mitbringen

Wolfgang Meisen, Grundschullehrer

Samstags, 13.04., 04.05., 22.06., 06.07.2024, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 33 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Silz, 76857 Silz

Französisch

S 232 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Laurence Wendland

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 118, BBS Annweiler

S 233 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Laurence Wendland

Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 16.30 – 18.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 118, BBS Annweiler

Italienisch

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

S 236 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 22.02. – 21.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Termine

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

S 237 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 04.04. – 11.07.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

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

S 240 „Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 08.01. – 18.03.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 241 „Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 08.04. – 08.07.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

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.

S 243 "I più forti" Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 09.01. – 19.03.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 244 "I più forti" Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

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

S 246 „Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 247 „Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 250 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

Spanisch

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

S 253 Spanisch für Anfänger

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 111 € ab 5 Teilnehmer

S 254 Spanisch für Anfänger

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 120 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

Gesundheit

Fettverbrennungstraining

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

Individuell pulsgesteuertes Fettverbrennungstraining an verschiedenen Geräten (Laufband, Crosstrainer, Ergometer, Liegefahrrad, Stepper und/oder Ruderggerät).

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

G 200 Montag, 15.01. – 04.03.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 95 € ab 5 Teilnehmer, 8 Termine

G 201 Montag, 06.05. – 24.06.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 83 € ab 5 Teilnehmer, 7 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

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

G 202 Mittwoch, 17.01. – 06.03.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

G 203 Mittwoch, 08.05. – 26.06.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 95 € ab 5 Teilnehmer, 8 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

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 den Fastenden angepasst

Es macht Sinn, in der Fastenwoche das Arbeitstempo zu reduzieren, Zeit für sich selbst einzuplanen. In einem Zeitraum von einer Woche treffen wir uns jeden Nachmittag (außer Mittwoch) für ca. 2 Stunden

Susanne Schweinsberg Fastenleiterin BV/FE, Nordic-Walking-Coach, Gesundheitsberaterin GGB in Ausbildung, in Zusammenarbeit mit dem „berufsverband fasten & ernährung“ - Die Profis für gesundes Leben

G 204 Freitag 01.03. - Donnerstag 08.03.2024

7 Termine, Kursgebühr 150 € ab 5 Teilnehmer

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr (außer mittwochs), Seminarraum, Schulstr. 9, 76857 Wernersberg

Hatha-Yoga -Eine Reise zu sich Selbst

Der Weg des Hatha-Yoga führt auf eine persönliche Reise zu sich Selbst. Durch Körper und Atemübungen lernen wir unseren Körper, Geist und Seele wieder miteinander zu verbinden. Das Erlangen des inneren Friedens, geistiger und körperlicher Harmonie auf Basis des 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

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S. Y.

G 211 Montag, 19.02. – 03.06.2024, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 143 € ab 6 Teilnehmer

G 213 Montag 19.02.- 03.06.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 143 € ab 6 Teilnehmer

G 215 Donnerstag, 22.02. – 06.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 143 € ab 6 Teilnehmer

G 216 Donnerstag, 22.02. – 06.06.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 143 € ab 6 Teilnehmer

Evangelisches Gemeindehaus, Kirchgasse 9, 76855 Annweiler

Yoga in Ramberg - durch Bewegung zur Ruhe kommen –

Körperliche Beweglichkeit trainieren, den eigenen Körper neu wahrnehmen und kräftigen, auftanken mit Atem- und Entspannungsübungen, den Alltag loslassen und Gelassenheit gewinnen. Der Kurs ist für Yoga-Einsteiger nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 219 Montag, 08.01. – 18.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 6 Teilnehmer

G 220 Montag, 08.04. – 08.07.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 88 € ab 6 Teilnehmer

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

Yoga für Alle in Albersweiler

Den Körper kräftigen und Spannungen lösen, Achtsamkeit entwickeln, Lebensfreude entdecken - Yoga bringt auf einfachste Weise Körper, Atem und Geist in Einklang. Entspannungsübungen laden ein zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs ist für alle Menschen, welche die wohltuende Wirkung des Yoga im Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Einsteiger und Geübte sind beide willkommen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 223 Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 88 € ab 6 Teilnehmer

G 224 Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 95 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

G 226 Nordic Walking ab 60

Nordic Walking ist eine wunderbare Möglichkeit den eigenen Körper mit Sauerstoff zu versorgen und gleichzeitig unglaublich viele Muskeln zu bewegen. Durch die Nordic Walking Stöcke fühlen wir uns gleichzeitig gestützt. Leider werden sie zumeist falsch gehandhabt und damit entstehen eher Verspannungen, als das die Vorteile genutzt werden. Wir werden in Ruhe und ohne Hochleistungsansprüche starten, niemand wird angetrieben und Pausen sind möglich.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke und ein Getränk

Mittwoch, 27.03. – 24.04.2024, 10.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Werbetafel am Holzplatz, 76857 Eußerthal

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 231 Dienstag, 09.01. – 19.03.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 100 € ab 5 Teilnehmer

G 233 Dienstag, 09.01. – 19.03.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 100 € ab 5 Teilnehmer

G 232 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 18:30 – 19.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

G 234 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

Gesundheitsstudie „die Wirbelsäule“, Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Elisabeth Bruck-Ritter

G 246 Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 59 € ab 6 Teilnehmer

G 247 Mittwoch, 03.04. – 19.07.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 65 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Alberweiler, 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.

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

Eva Dahl, Physiotherapeutin

G 252 Montag, 08.01. – 29.04.2023, 09.30 - 10.30 Uhr, 16 Termine

Teilnahmeentgelt 112 € ab 8 Teilnehmer,

Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT Queichhambach

AROHA® in Albersweiler

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, 11.01. – 21.03.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 79 € ab 5 Teilnehmer

G 257 Donnerstag, 04.04. – 11.07.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 85 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

Aktive Gesundheitsfürsorge nach Qi Gong

Qi Gong eignet sich für Menschen die ihre Gesundheit sta-

bilisieren und wieder gesund werden wollen. Regelmäßige Übungen stärken die Muskeln und Knochen. Der Stoffwechsel wird unterstützt, der Geist beruhigt und das Immunsystem gestärkt. Qi Gong Bewegungen werden weich, sanft und ohne Anstrengungen ausgeführt.

Birgit Weinberger

G 264 Montag, 08.01. – 18.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 100 € ab 5 Teilnehmer

G 265 Montag, 08.04. – 08.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Qi Gong am Dienstag

Birgit Weinberger

G 266 Dienstag, 09.01. – 19.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 100 € ab 5 Teilnehmer

G 267 Dienstag, 08.04. – 08.07.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Musikalische Bewegungstherapie

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, dass Elemente aus dem Aerobic, Fitness-, Cardio- 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, sprüht 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, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 284 Dienstag, 16.01. – 19.03.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 50 € ab 5 Teilnehmer

G 285 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 60 € 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, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 286 Mittwoch, 17.01. – 20.03.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

G 287 Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer

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

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

G 282 Dienstag, 16.01. – 19.03.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 50 € ab 5 Teilnehmer

G 283 Dienstag, 08.04. – 09.07.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnehmerentgelt 60 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

Yoga für körperlich wenig Flexible in Ramberg

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

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

G 288 Mittwoch, 17.01. – 20.03.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

G 277 Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 53 € 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, Sporttherapeutin

G 280 Mittwoch, 19.06. – 21.08.2024, 9.00 – 9.45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 46 € 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, Sporttherapeutin

G 281 Mittwoch, 19.06. – 21.08.2024, 9.45- 10.30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 46 € ab 8 Teilnehmer (Eintrittspreis nicht erhalten)

Trifelsbad, Zweibrückerstr. 47, 76855 Annweiler a. Tr.

Wir treffen uns am Nicht-Schwimmerbecken. Ein Schnuppertermin ist möglich.

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 210 Dienstag, 09.01. – 19.03.2024, 18.40 – 19.40 Uhr, 11 Termine

M 211 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 18.40 – 19.40 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

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 222 Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 19.25 – 20.25 Uhr, 11 Termine

M 223 Mittwoch, 03.04. – 10.07.2023, 19.25 – 20.25 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

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, per Email an

vhs@annweiler.rlp.de

oder telefonisch: Silke Fath 06346/301-218

Geschäftszeiten:

Mo-Do 9:00 – 12:00 Uhr, Mo



Prospektverteilung – Die lokale Kompetenz

Wir verteilen Ihre Prospekte und Drucksachen im Wunschgebiet.

Anzeigenblätter · Amtsblätter
Magazine · Direktverteilung

MWS
Mediawerk Südwest

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