



# AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

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

## VERBANDS- GEMEINDE



### Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr.44 vom 15.07.2024

**Öffentliche Bekanntmachung über die Einberufung von Ersatzpersonen in den Kreistag des Landkreises Südliche Weinstraße über die Einberufung von Ersatzpersonen in den Kreistag des Landkreises Südliche Weinstraße**

- Bekanntmachung vom 12.07.2024 -

Vollzug des Kommunalwahlgesetzes – KWG – i.d.F. vom 31. Januar 1994, (GVBl. S. 137) zuletzt geändert durch Art. 1 des Gesetzes vom 24. Mai 2023 (GVBl. S. 133, 257);

hier: Einberufung von Ersatzpersonen in den Kreistag des Landkreises Südliche Weinstraße  
31.01.1994

In meiner Funktion als Kreiswahlleiter stelle ich Folgendes fest:

Das Kreistagsmitglied **Dietmar Seefeldt** hat sein Mandat im Kreistag des Landkreises Südliche Weinstraße nicht angenommen. Nach § 45 KWG ist deshalb eine Ersatzperson einzuberufen. Als Ersatzperson einzuberufen wurde die Bewerberin mit der höchsten Stimmenzahl unter den nicht berufenen Bewerberinnen/Bewerbern auf dem Wahlvorschlag der CDU-Fraktion,

#### Charmaine Beyer, Edenkoben (CDU)

Frau Beyer hat das Mandat angenommen.

Das Kreistagsmitglied **Alexander Schweitzer** mit Schreiben vom 2. Juli 2024 (eingegangen am 5. Juli 2024) sein Mandat im Kreistag des Landkreises Südliche Weinstraße niedergelegt. Nach § 45 KWG ist deshalb eine Ersatzperson einzuberufen. Als Ersatzperson einzuberufen wurde der Bewerber mit der höchsten Stimmenzahl unter den nicht berufenen Bewerberinnen/Bewerbern auf dem Wahlvorschlag der SPD-Fraktion,

#### Volker Christmann, Vorderweidenthal (SPD)

Herr Christmann hat das Mandat angenommen.

Zudem haben die Kreistagsmitglieder **Georg Kern, Uwe Huth und Werner Schreiner** nach ihrer Wahl zu Kreisbeigeordneten und der Übertragung eines Geschäftsbereiches gem. § 44 Abs. 7 der Landkreisordnung ihre Mitgliedschaft im Kreistag verloren. Nach § 45 KWG sind für die ausgeschiedenen Kreistagsmitglieder Ersatzpersonen einzuberufen. Als Ersatzpersonen einzuberufen wurden die Bewerber mit der höchsten Stimmenzahl unter den noch nicht berufenen Bewerbern auf den Wahlvorschlägen der Christlich Demokratischen Union Deutschlands (CDU), der Freien Wählergruppe e.V. Kreisverband SÜW (FWG) und Bündnis90/Die Grünen, dies sind

#### Pia Maria Werling, Hochstadt (CDU) Simon Wingerter, Offenbach (FWG) und Dr. Albrecht Diehl, Ilbesheim (Bündnis90/Die Grünen)

Frau Werling sowie die Herren Wingerter und Dr. Diehl haben das Mandat angenommen.

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

Landau i. d. Pfalz, 15.07.2024  
Kreisverwaltung Südliche Weinstraße

gez. Dietmar Seefeldt  
Landrat und Kreiswahlleiter

### Amtsblatt des Landkreises Südliche Weinstraße Nr. 45 vom 18.07.2024

**Öffentliche Bekanntmachung  
der Sitzung des Kreisrechtsausschusses  
am 26.08.2024**

- Bekanntmachung vom 18.07.2024 -

Am Montag, dem 26.08.24 ab 09:00 Uhr findet im Besprechungsraum 169 (EG) bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße, An der Kreuzmühle 2 in Landau unter Vorsitz von Frau Ass. jur. Anke Menges eine Sitzung des Kreisrechtsausschusses statt.

Der Kreisrechtsausschuss tagt in teilweise öffentlicher bzw. nichtöffentlicher Sitzung. Die Tagesordnung umfasst 15 Punkte

76829 Landau, den 18.07.24

Wollenschläger, Beschäftigte

### Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels

#### Bekanntmachung Nr.: 038/2024

**Vollzug der Straßenverkehrsordnung  
Sperrung Bahnübergänge in Annweiler am Trifels,  
Albersweiler und Rinntal**

Auf der Queichtalstrecke werden durch das Bauunternehmen Günter Felmeden GmbH & Co KG aus Alsenz in Annweiler am Trifels, Albersweiler sowie Rinntal Gleis- und Bahnübergangsarbeiten durchgeführt.

Aufgrund diesen Arbeiten ist es erforderlich, dass folgende Bahnübergänge für den Verkehr voll gesperrt werden müssen und zwar in

Annweiler am Trifels

**Bahnübergang Zweibrücker Straße  
vom 13.08.2024 7.00 Uhr bis 24.08.2024 7.00 Uhr  
Bahnübergang „Zum Rothenhof  
vom 16.07.2024, 7.00 Uhr bis 24.08.2024, 7.00 Uhr**

Albersweiler

**Weinstraße und Straße „Am Kanal“  
vom 13.08.2024, 7.00 Uhr bis 16.08.2024, 7.00 Uhr**

Rinntal

**Bahnhofstraße (Wirtschaftsweg)  
vom 16.08.2024, 7.00 Uhr bis 24.08.2024, 7.00 Uhr**

Der PKW Verkehr wird in Annweiler am Trifels innerörtlich über die Hauptstraße bzw. August-Bebel-Straße und der Schwerkraftverkehr über die B 10 umgeleitet.  
Eine Zu- bzw. Abfahrt zum Gut Rothenhof erfolgt über die L 490 – L 505.

In Albersweiler erfolgt der Umleitungsverkehr über die B 10.

Die Bevölkerung wird um entsprechende Kenntnisnahme und Beachtung gebeten.

Annweiler am Trifels, 15.07.2024  
Christian Burkhart, Bürgermeister

### ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG PFALZWERKE NETZ AG

Ludwigshafen, im Juli 2024

**Bekanntmachung der Pfalzwerke Netz AG: Neue Technische Anschlussbedingungen**

Zum 01.08.2024 ändert die Pfalzwerke Netz AG ihre „Technischen Anschlussbedingungen für den Anschluss und den Betrieb von Anlagen, die an deren Niederspannungsnetz angeschlossen werden“. Damit trägt die Pfalzwerke Netz AG den geänderten rechtlichen und technischen Rahmenbedingungen Rechnung und kann auch in Zukunft die sichere Elektrizitätsversorgung weiterhin für Sie gewährleisten.

**Die neuen Technischen Anschlussbedingungen sind für Anlagen anzuwenden, die neu ans Niederspannungsnetz angeschlossen werden bzw. bei einer Erweiterung oder Veränderung einer Kundenanlage.**

Für den bestehenden Teil der Kundenanlage gibt es dabei keine Anpassungspflicht, sofern die sichere und störungsfreie Stromversorgung gewährleistet ist.

Der vollständige Wortlaut der Technischen Anschlussbedingungen liegt in den Geschäftsräumen der Pfalzwerke Netz AG aus. Zudem stehen sie Ihnen im Internet unter <https://www.pfalzwerke-netz.de/tab> als PDF-Dokument zur Verfügung.

Pfalzwerke, Strategisches Marketing und Unternehmenskommunikation, Wredestraße 35, 67059 Ludwigshafen  
Susanne Münch, E-Mail: [susanne.muench@pfalzwerke.de](mailto:susanne.muench@pfalzwerke.de)

## Annweiler am Trifels



#### Bekanntmachung Nr. 038/2024

**Vollzug Straßenverkehrsordnung  
Sperrung Bahnübergänge in Annweiler am Trifels, Albersweiler und Rinntal**

**Lesen Sie hierzu die vollständige  
Bekanntmachung unter  
Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

## Albersweiler



#### Bekanntmachung Nr. 038/2024

**Vollzug Straßenverkehrsordnung  
Sperrung Bahnübergänge in Annweiler am Trifels, Albersweiler und Rinntal**

**Lesen Sie hierzu die vollständige  
Bekanntmachung unter  
Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

**Dernbach****Bekanntmachung Nr. 16/2024  
der Ortsgemeinde Dernbach**

in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels

**Bekanntmachung über die Sitzung des  
Wahlausschusses für die Wahl  
der Ortsbürgermeisterin/des Ortsbürgermeisters  
der Ortsgemeinde Dernbach**Am Mittwoch, **31. Juli 2024, um 20:00 Uhr**, findet im Dorfgemeinschaftshaus, Kirchstraße 31, 76857 Dernbach die Wahlausschusssitzung statt.**Sitzung des Wahlausschusses zur Wahl der Ortsbürgermeisterin/des Ortsbürgermeisters**Tagesordnung:  
Öffentlich:

1. Prüfung und Zulassung der eingereichten Wahlvorschläge

76857 Dernbach, 19. Juli 2024

Harald Jentzer  
Gemeindewahlleiter**Rinnthal****Bekanntmachung Nr. 038/2024****Vollzug Straßenverkehrsordnung  
Sperrung Bahnübergänge in Annweiler am Trifels, Albersweiler und Rinnthal****Lesen Sie hierzu die vollständige  
Bekanntmachung unter  
Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels****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 Burkhardt (V.i.S.d.P.), Meßplatz 1, Tel. 06346 301-0.

**Verlag:** SÜWE Vertriebs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH & Co. KG.**Herstellung:** Druck- und Versanddienstleistungen Südwest GmbH, 67071 Ludwigshafen.**Zustellung:** PVG Wörth; Suewe-Vertriebsreklamationen@wobla.de, www.wochenblatt-reporter.de/s/zustellung oder Tel. 0621 57249860.

Das Amtsblatt Annweiler am Trifels erscheint wöchentlich freitags. Das Amtsblatt Annweiler am Trifels wird kostenlos an alle erreichbaren Haushalte der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels verteilt. Auflage 8.300 Exemplare.

**Ende des amtlichen Teils**

# Unser Programm für das 2. Halbjahr 2024 Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

**Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels****Telefon: 06346 – 301-218****Vorträge/Führungen****Vortrag: Der Bauernkrieg in der Südpfalz**

Am 23. April 1525 brach in Nußdorf der Pfälzer Bauernkrieg aus. Diese Erhebung der Bauern in fast der gesamten Pfalz endete im Juni desselben Jahres mit der Niederlage der Bauern bei Pfeddersheim. Auch die Südpfalz und die Umgebung von Annweiler war Schauplatz dieser Ereignisse. So wurden z.B. die Stadt Annweiler von den Bauern besetzt, die Burg Ramburg „erstiegen“ und die Burg Neuscharfeneck zerstört. Die Ereignisse um Annweiler stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

**Rolf Übel****A 200 Mittwoch, 23.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

**Vortrag: Sicherheit für den Ernstfall - Für die Zukunft alles Wichtige geregelt**

Nichts ist schöner als die eigene Zukunft in jeder Lebensphase selbst zu planen, sodass all Ihre Wünsche und Bedürfnisse genügend Raum haben. Wer handelt für Sie, wenn Sie aufgrund einer überraschenden Veränderung, wie Krankheit Unfall o. ä. plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sind? Wie können Sie vorsorgen, damit in jeder Situation Ihre Wünsche berücksichtigt werden? Wer sein Leben nicht ungewollt in fremde Hände geben möchte, kann selbst festlegen, wie er behandelt werden möchte und wer seine finanziellen

Angelegenheiten regeln soll. Lernen Sie die wichtigsten Bausteine zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung- und Betreuungsverfügung kennen, die Ihnen in selbst bestimmtes Leben garantieren. So finden Sie eine Lösung für sich und ein liebevolles Miteinander der einzelnen Generationen einer Familie. Der Vortragsaal ist barrierefrei.

**Marita Wolf**, Digital-Botschafterin Generationsberaterin**A 201 Dienstag, 24.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

**Vortrag: Digitaler Nachlass – Wenn Opi nicht mehr online ist, gehen die digitalen Probleme erst richtig los**

In den meisten Vorsorgevollmachten werden diese Fragen nicht bedacht. Wussten Sie,

--- dass Sie, auch als Erbe, das Facebookprofil von Omi nicht löschen können?

--- dass Sie später keinen Zugriff auf Opa's Fotosammlung auf Google oder OneDrive haben?

--- dass Sie weder den Whatsapp Account noch sonst ein Onlinekonto bearbeiten oder löschen können - selbst dann nicht, wenn Sie eine Vorsorgevollmacht haben?

Diese und viele weitere Fragen rund um den Digitalen Nachlass beantwortet Ihnen Frau Marita Wolf, Digital-Botschafterin, in ihrem Vortrag mit anschließender Aussprache. Lernen Sie die wichtigsten Dinge und Tipps zur „digitalen Vorsorge“ kennen.

So sind Sie bestens gerüstet für eine Zeit, in der ohnehin die Anforderungen an Sie höher als sonst sein werden. Der Vortragssaal ist barrierefrei.

**Marita Wolf**, Digital-Botschafterin Generationsberaterin**A 202 Dienstag, 15.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

**Führung: 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.

**Armin Klein**, Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz**A 203 Sonntag, 15.10.2023, 11.00 -12.00 Uhr**

Teilnahmegebühr 7 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Netto-Marken-Discount, In den Bruchwiesen 2, 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, 18.30 Uhr im Ratssaal der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels statt. Eintritt frei.

#### A 220

##### Vom Lesebund zur Publikation.

##### Aufarbeitung archäologischer Funde von südpfälzischen Burgen im Rahmen des EU-Projekts „Burgen am Oberrhein“

Dr. Reinhard Friedrich (Europäisches Burgeninstitut der Deutschen Burgenvereinigung e.V. Braubach)

Mittwoch, 17.07.2024, 18:30 Uhr

#### A 221

##### Die verborgenen Stimmen der Nonnen

##### Politik, Liebe und Alltag in spätmittelalterlichen Frauenklöstern

Prof. Dr. Eva Schlottheuber (Universität Düsseldorf)

Mittwoch, 31.07.2024, 18:30 Uhr

#### A 222

##### CROWN: Aktuelle Forschungen zu Technik, Materialität und Erhaltungszustand der Wiener Reichskrone

Dr. Franz Kirchweber

Kunsthistorisches Museum Wien

Mittwoch, 21.08.2024 18:30 Uhr

#### A 223

##### Aus St. Martin wird St. Johannes: Zur Baugeschichte der ehemaligen Mainzer Kathedrale

Dr. Guido Faccani (Basel/Mainz)

Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 Uhr

#### A 224

##### Der Preslav-Schatz aus Bulgarien: Glitzer und Glamour für eine byzantinische Prinzessin aus dem 10. Jahrhundert?

Matthias Heinzl, Leibniz-Zentrum für Archäologie, Mainz

Mittwoch, 16.10.2024, 18:30 Uhr

#### A 225

##### Der salische Neubeginn 1024.

##### Das Land am Rhein als Zentrum von Königen und Königinnen

Prof. Dr. Bernd Schneidmüller, Universität Heidelberg

Mittwoch, 20.11.2024, 18:30 Uhr

#### A 226

##### Die Wachtenburg über Wachenheim – Forschungsstand nach 40 Jahren Förderkreis zur Erhaltung der Burgruine e. V.

Dr. Holger Grönwald, Landesamt für Denkmalpflege und Archäologie, Sachsen-Anhalt

Mittwoch, 04.12.2024, 18:30 Uhr

## Umwelt, Natur, Biologie

#### U 200 Pilzwanderung

Lernen Sie mit der Pilzsachverständigen Regina Hübers unsere heimischen Pilze kennen. Bei einer gemeinsamen Wanderung erfahren Sie Näheres über das Leben der Pilze und ihre Aufgaben in der Natur. Sie lernen neue Pilzarten kennen und erfahren u. a. auch, welche davon essbar und welche giftig sind.

Regina Hübers, Pilzsachverständige der dt. Gesellschaft für Mykologie

Samstag, 19.10.2024, 11.00 - ca. 14.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 17 €

Der Treffpunkt wird einige Tage vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

#### U 203 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 dieser Pflanze, über das Jahr hinweg, anstellen kann und wie du sie für Deine Gesundheit und in der Küche einsetzen kannst.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und 5 € Zutatenauschale

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 30.08.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 12 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eubenthal

#### U 204 Der Weißdorn, gesund und lecker

Herz-Kreislaufprobleme sind eine zunehmende und gefährliche Todesursache geworden. Doch gegen jedes Zipperlein ist ein Kräutlein gewachsen. Der Weißdorn wirkt krampflösend und gefäßerweiternd und aus dem Schatzkästchen der Natur verfügbar. Erfahre hier wie und was wir mit ihm machen können.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und 5 € Zutatenauschale

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 06.09.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 12 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eubenthal

#### U 208 Energetisches Nähen

Wie gesund ist unsere Bekleidungsindustrie? Was ist gesunde Energie? Was hat Nähen mit Energie zu tun und was Schmitte mit unserer Gesundheit? Wo unterscheidet sich Mann und Frau energetisch und weshalb ist es gesünder selbst genähte Kleidung zu tragen? Was haben Stoffe für eine Auswirkung auf unsere Gesundheit. Es ist erstaunlich wie wenig wir darüber wissen. Doch das kann sich für dich in diesem Kurs ändern. Keine Nähmaschine erforderlich.

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

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 22.11.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eubenthal

## Gesellschaft/Psychologie

#### P 203 Lebensziele

Hast du die jemals Gedanken gemacht, was du in deinem Leben erreichen möchtest? Was du gesehen und erlebt haben möchtest? Lass uns gemeinsam tiefer in deine Seele eintauchen und erfahren wohin dein Weg dich hier führen möchte und was dein tiefstes Innerstes noch mit dir vorhat.

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

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 27.09.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eubenthal

#### P 204 Lebe ich ein positives, glückliches Leben?

Die Tage, Wochen, Monate und Jahre gleiten an uns vorbei. Lebst du diese Zeit bewusst? Ist dein Leben wirklich schön und reichhaltig? Bist du gesund und glücklich? Wachst du morgens voller Freude auf den kommenden Tag auf und freust dich auf deine Arbeit? Lass uns diese und auch andere Themen dazu gemeinsam anschauen und lege den Grundstein für eine neue, lebensverändernde Erfahrung.

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

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 25.10.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eubenthal

#### P 205 Mit Selbst Liebe durch den Jahreswechsel

Weihnachten, die Zeit der höchsten Christusenergie, die Zeit der bedingungslosen Liebe naht. Wie sieht es aus mit deiner Liebe zu dir selbst? Liebst und achtest du dich? Bist du stolz auf dich? Sorgst du mit gesundem Essen und Trinken für dich? Ist dein Herz voller Freude? Die jetzt kommende Zeit kann dich wunderbar unterstützen in deine Liebe zu dir selbst einzutauchen. Mache jetzt den ersten Schritt dazu.

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

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 06.12.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eubenthal

#### P 206 Zwischenzeit

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine ganz besondere. Die Natur steht still. Sie ist nicht am Ausatmen oder Einatmen, am neu Keimen und Absterben. Eine Zeit zum Innehalten, sich selbst und die ver-

gangene Zeit - das vergangene Jahr zu reflektieren. Eine Zeit zum Auftanken, die Weichen wenn erforderlich neu zu stellen. Erfahre hier, wie du bewusst diese Zeit verbringen kannst, wieder etwas mehr Energie in dein Leben holen kannst.

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

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 20.12.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eubenthal

## Kunst/Handwerk

#### K 225 Krippenbaukurs in den Herbstferien

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

Freitag 11.10. – Samstag 19.10.2024, Uhrzeiten nach Anmeldung

Teilnahmeentgelt 260 € (plus Materialkosten)

Staufer Schulzentrum, Werkraum (Westgebäude),

Herrenteich 2, 76855 Annweiler am Trifels

## 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, 27.09. – 06.12.2024, 14-tägig, 10.00 – 12.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

#### Vortrag: Sicherheit für den Ernstfall - Für die Zukunft alles Wichtige geregelt

Nichts ist schöner als die eigene Zukunft in jeder Lebensphase selbst zu planen, sodass all Ihre Wünsche und Bedürfnisse genügend Raum haben. Wer handelt für Sie, wenn Sie aufgrund einer überraschenden Veränderung, wie Krankheit Unfall o. ä. plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sind? Wie können Sie vorsorgen, damit in jeder Situation Ihre Wünsche berücksichtigt werden? Wer sein Leben nicht ungewollt in fremde Hände geben möchte, kann selbst festlegen, wie er behandelt werden möchte und wer seine finanziellen Angelegenheiten regeln soll. Lernen Sie die wichtigsten Bausteine zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung- und Betreuungsverfügung kennen, die Ihnen in selbst bestimmtes Leben garantieren. So finden Sie eine Lösung für sich und ein liebevolles Miteinander der einzelnen Generationen einer Familie.

Der Vortragssaal ist barrierefrei.

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 201 Dienstag, 24.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

#### Vortrag: Digitaler Nachlass – Wenn Opi nicht mehr online ist, gehen die digitalen Probleme erst richtig los

In den meisten Vorsorgevollmachten werden diese Fragen nicht bedacht. Wussten Sie, ... dass Sie, auch als Erbe, das Facebookprofil von Omi nicht löschen können?

... dass Sie später keinen Zugriff auf Opa`s Fotosammlung auf Google oder OneDrive haben?

... dass Sie weder den Whatsapp Account noch sonst ein Onlinekonto bearbeiten oder löschen können - selbst dann nicht, wenn Sie eine Vorsorgevollmacht haben? Diese und viele weitere Fragen rund um den Digitalen Nachlass beantwortet Ihnen Frau Marita Wolf, Digital-Botschafterin, in ihrem Vortrag mit anschließender Aussprache. Lernen Sie die wichtigsten Dinge und Tipps zur „digitalen Vor-

sorge“ kennen. So sind Sie bestens gerüstet für eine Zeit, in der ohnehin die Anforderungen an Sie höher als sonst sein werden. Der Vortragssaal ist barrierefrei.

**Marita Wolf**, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

**A 202 Dienstag, 15.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

## Sprachen

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

## Englisch

### S 222 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

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, 29.09. – 19.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 78 €

Saal 102, BBS Annweiler

### S 224 Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

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

**Angelika Geenen**

**Donnerstag, 29.08. – 19.12.2023, 19.15 – 20.15 Uhr**, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 78 €

Saal 102, BBS Annweiler

### S 228 Walk & Talk, speak english while walking (A2/B1)

Während einer Wanderung von Silz Richtung Burg Lindelbrunn und zurück (ca. 5-10 km, wir richten uns nach dem Langsameren!) möchte Herr Meisen die Teilnehmer einladen, ihre Scheu vorm Englisch zu verlieren. Beim Wandern an der frischen Luft wird englisch gesprochen. Zu Beginn wird ein beliebiges Thema gewählt. Während der Wanderung hat jede Person ihre Redezeit. Die anderen hören dabei nur zu.

Bitte Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung anziehen, gegebenenfalls Regenschirm mitbringen.

**Wolfgang Meisen**

**Samstag, 21.09. – 07.12.2024, 13.45 – 15.15 Uhr**, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 44 €

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof 76857 Silz

## Französisch

### S 234 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

**Laurence Wendland**

**Mittwoch, 04.09. – 18.12.2024, 16.30 - 18.00 Uhr**, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 123 €

Saal 118, BBS Annweiler

## Italienisch

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

### S 238 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

**Lucrezia Gaia Fusi**

**Donnerstag, 12.09. – 19.12.2024, 18.00 – 19.30 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 €

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, 02.09. – 07.10.2024, 16.30 - 18.00 Uhr**, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 48 €

Saal 102, BBS Annweiler

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

**Birgit Strehlitz-Runck**

**Montag, 28.10. – 16.12.2024, 16.30 - 18.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

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, 27.08. – 08.10.2024, 18.30 – 20.00 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 52 €

Saal 102, BBS Annweiler

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

**Birgit Strehlitz-Runck**

**Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

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, 28.08. – 09.10.2024, 17.30 – 19.00 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 52 €

Saal 102, BBS Annweiler

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

**Birgit Strehlitz-Runck**

**Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 17.30 – 19.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

Saal 102, BBS Annweiler

### S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

**Birgit Strehlitz-Runck**

**Mittwoch, 28.08. – 09.10.2024, 19.15 – 20.45 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 52 €

Saal 102, BBS Annweiler

### S 250 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

**Birgit Strehlitz-Runck**

**Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 19.15 – 20.45 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

Saal 102, BBS Annweiler

## Spanisch

### S 253 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

**Lucia Yong de Siebeneicher**

**Mittwoch, 04.09. – 11.12.2024, 17.00 - 18.30 Uhr**, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 131 €

Saal 101, BBS Annweiler

## Gesundheit

### Fettverbrennungstraining

**Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler**

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

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

**G 201 Montag, 09.09. – 11.11.2024, 17.00 – 18.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 90 €, 10 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 Muskulatur trainiert. Abgerundet wird das Training durch ein 5-minütiges Abwärmen.

**G 203 Mittwoch, 12.09. – 14.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 107 €, 9 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

### 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 Gewaltverzichtes steht dabei an erster Stelle. Asanas aus dem Hatha-Yoga fördern unsere Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verändern unser Denken auf positive Weise. Das Üben von Pranayama, (Atemkontrolle und rhythmische Atmung) beruhigt unseren Geist und lässt einen tiefen inneren Frieden in uns entstehen. Eine abschließende Tiefenentspannung, einer Reise in unser Innerstes, durch Konzentration auf Körper und Atmung, befreit unseren Geist und kann uns dabei unterstützen die

Selbsteilungskräfte in unserem Körper zu aktivieren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Yogamatte

**Crysanti Ruppert**, Yogalehrerin S. Y.

**G 211 Montag, 02.09. – 02.12.2024, 18.15 - 19.45 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 158 €

**G 213 Montag 02.09. – 02.12.2024, 20.00 – 21.30 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 158 €

**G 215 Donnerstag, 05.09. – 12.12.2024, 18.15 – 19.45 Uhr**, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 145 €

**G 216 Donnerstag, 05.09. – 12.12.2024, 20.00 – 21.30 Uhr**, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 145 €

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 220 Montag, 16.09. – 16.12.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 88 €

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 224 Mittwoch, 18.09. – 18.12.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 95 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

### 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**

Alle Kurse finden statt im Gesundheitsstudie „die Wirbelsäule“,

Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

### Tanz mit! Leicht Fortgeschrittene

**G 231 Dienstag, 27.08. – 08.10.2024, 18.30 - 19.30 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 63 €

**G 232 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 72 €

### Tanz mit!

**G 233 Dienstag, 27.08. – 08.10.2024, 19.30 – 20.30 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 63 €

**G 234 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 19.30 – 20.30 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 72 €

### Tanz mit! am Vormittag

Für alle Frauen, die auch schon vormittags Lust zum Tanzen haben!

**G 236 Freitag, 30.08. – 11.10.2024, 10.30 – 11.30 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt: 63 €

**G 237 Freitag, 08.11. – 20.12.2024, 10.30 – 11.30 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt: 63 €

### Kindertanzen

Ihr Kind hat Spaß an Musik und tanzt gerne, dann ist es hier genau richtig, denn Bewegung ist wichtig!

Für Kinder im Kitaalter bzw. Grundschulalter

**G 238 Kindertanzen für Kitakids**

**Samstag, 31.08. – 12.10.2024, 9.30 – 10.30 Uhr**, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 36 €

**G 239 Kindertanzen Kitakids**

**Samstag, 02.11. – 14.12.2024, 9.30 - 10.30 Uhr**, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 36 €

**G 240 Kindertanzen für Grundschulkids**

**Samstag, 31.08. – 12.10.2024, 10.30 – 11.30 Uhr**, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 36 €

**G 241 Kindertanzen für Grundschulkind**

**Samstag, 02.11. – 14.12.2024, 10.30 – 11.30 Uhr**, 4 Termine  
Teilnahmeentgelt: 36 €

**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, 28.08. – 02.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 33 €

**G 248 Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 43 €

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.

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

**Eva Dahl, Physiotherapeutin**

**G 252 Montag, 30.09. – 16.12.2024, 09.30 – 10.30 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 86 €

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, 29.08. – 10.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 43 €

**G 257 Donnerstag, 31.10. – 19.12.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 58 €

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

**Aktive Gesundheitsfürsorge nach Qi Gong**

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

**Birgit Weinberger**

**G 264 Montag, 0.09. – 09.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

**Qi Gong am Dienstag****Birgit Weinberger**

**G 266 Dienstag, 10.09. – 10.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

**Aerobic 50+ musikalisch bewegt**

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

**G 284 Dienstag, 03.09. – 08.10.2024, 19.15 – 20.00 Uhr**, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 32 €

**G 285 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 19.15 – 20.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

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, 28.08. – 09.10.2024, 18.15 – 19.00 Uhr**, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 31 €

**G 287 Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 18.15 – 19.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 36 €

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, 03.09. – 08.10.2024, 18.15 – 19.00 Uhr**, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 28 €

**G 283 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 18.15 – 19.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnehmerentgelt 40 €

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, 28.08. – 09.10.2024, 19.15 – 20.00 Uhr**, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 27 €

**G 277 Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 19.15 – 20.00 Uhr**, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 36 €

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

**Haushalt****Cliquen-Kochkurse**

Wir bieten ab sofort individuelle Kochkurse für geschlossene Gruppen an. Durchgeführt werde sie durch Anja Mohra, Lehrerin für Hauswirtschaft  
Ort: BBS Annweiler  
Termin bitte mit etwas Vorlauf anfragen.

**Gesunde vegetarische/Vegane Brotaufstriche**

Immer mehr Menschen möchten vegetarisch oder vegan leben. Die Industrie stellt uns dafür entsprechende Produkte zur Verfügung. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe, sollten dich hinterfragen lassen, ob diese Produkte tatsächlich gut für deine Gesundheit sind. Wir wollen hier verschiedene wirklich gesunde und natürlich auch schmackhafte Aufstriche, frei von Konservierungsstoffen herstellen.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift, kleine Schraubgläser und 8 € Zutatenauschale

**Gabriele Schneck**, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

**H 200 Freitag, 11.10.2024, 17.00 – 19.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt: 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

**Vitaminbombe Hagebutte**

Jetzt leuchten die Hagebutten in den schönsten Rottönen. Zeit für die Ernte. Bereits die Blüten brachten wundervollen Rosenessig, Marmelade oder Sirup. Lass uns ausprobieren was wir noch Gutes für unser Wohlbefinden zaubern können.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und 5 € Zutatenauschale

**Gabriele Schneck**, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

**U 201 Freitag, 08.11.2024, 17.00 – 19.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt: 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

**Musik****Gitarre: Einzelunterricht**

Michael Becker

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten. Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-218.

**E-Gitarre: Einzelunterricht**

Michael Becker

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten. Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-218.

**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

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl. Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler; Telefon: 06346-301-218.

**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 223 Mittwoch, 28.08. – 18.12.2024, 19.25 – 20.25 Uhr**, 15 Termine

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

**Bitte um Beachtung:**

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

**Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:**

per Email an vhs@annweiler.rlp.de oder sfath@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, Freitag geschlossen**

