



**Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels  
Telefon: 06346 – 301-217**

## **Unser Programm für das 1. Halbjahr 2019**

**Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!**

### **Vorträge**

#### **A 201 Der Hartsteinbruch Albersweiler für Kinder und Jugendliche von 6 – 14 Jahren**

Kinder und Jugendliche erfahren den Steinbruch in ihrer eigenen Welt. Erklärungen zur Entstehung der verschiedenen Gesteine und am Ende wieder deren Zerfall, werden mit Unterrichtsmaterial ergänzt. Das Schulfach „Erdkunde“ vermittelt Wissen über unsere Erde, auf der wir stehen. Ebenso erfahren Kinder den Unterschied zwischen hartem und weichem Stein und was damit geschieht. Die Information in Geologie kann auch durch Aktionen der Firma BAG im Steinbruch erweitert werden. Das Unternehmen unterstützt uns und gibt Schutzhelme aus. Wer auf Steine klopfen will, muss Augenschutz und Hammer/Meisel mitbringen. Den Abschluss bildet eine Führung durch die Mineralienausstellung im Rathaus, die das vorher Gesehene vertieft. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer

Freitag 14.06.2019, 14.30 - 18.00 Uhr, Kostenbeitrag 3 €Kinder, 6 €Erwachsene als Begleiter. Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Treffpunkt ist an der alten Werkstatt, oberhalb des Gasthauses Gebr. Nägle, Hauptstraße 11, 76857 Albersweiler

#### **A 202 Der Hartsteinbruch Albersweiler – Eine bildhafte Zeitreise in die Erdgeschichte**

Deutschlandweit einzigartig gewährt der Steinbruch einen Blick in die Geschichte unserer Erde. Wenn Ihnen ein zertifizierter Gästeführer die Zusammenhänge erklärt, wird der Besuch zu einem faszinierenden Erlebnis. Die Farben der Erdkruste erzählen die Geschichte der letzten 200 Millionen Jahre unserer Zeit. Mit Anschauungsmaterial untermauert, erhalten Sie Infos zur Geologie und der Geomorphologie unserer Heimat. Zum Abschluss wird Ihnen eine Führung durch die Mineralienausstellung in Albersweiler angeboten, die das vorher gesehene vertieft.

Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer

Samstag, 15.06.2019, 14.30 - 18.00 Uhr, Kostenbeitrag 8 €Erwachsene, 4 €Jugendliche (12 bis 16 Jahre). Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Treffpunkt ist an der alten Werkstatt, oberhalb des Gasthauses Gebr. Nägle, Hauptstraße 11, 76857 Albersweiler

## **A 204 Vortrag: Der letzte Wille sollte sein: zielgerichtet, günstig und nicht umsonst!**

Bis 2020 werden in Deutschland 1,6 Billionen Euro vererbt. Nur jeder Zehnte trifft eindeutige Aussagen in seinem letzten Willen. Schlimme Fehler in Laientestamenten verhindern die Verwirklichung des letzten Willens. Der letzte Wille bleibt bloße Wunschvorstellung! Fälle aus der Praxis verdeutlichen die Anforderungen des Erbrechts.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht

Dienstag, 12.03.2019, 19.00 Uhr, Annweiler, Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, Kostenbeitrag 5 €

## **EDV**

### **C 261 EDV/Computer – Orientierung ohne Eile**

Zielgruppe: Anfänger/-innen, auch für Senioren ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Computerkenntnisse erwerben und die Anwendung selbst in aller Ruhe ausprobieren. Dabei lernen sie in Ansätzen mit Texten und Tabellen umzugehen.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Montag, 04.02.2019, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 89 €+ evtl. 15 €Lehrbuch, 10 Termine

### **C 262 WORD Grundkurs**

Microsoft Word zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende und leicht bedienbare Oberfläche aus. Im Kurs Word Grundlagen erlernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit Microsoft Word. Sie lernen, Dokumente ansprechend zu gestalten, seien es kurze Korrespondenzen oder längere Texte. Seminar- bzw. Schulungsinhalte:

Multifunktionsleiste etc: Die Arbeitsoberfläche von Word

Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten

Rechtschreibhilfe, Silbentrennung, Übersetzung

Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung

Kopieren, Ausschneiden, Drag + Drop, Umgang mit der Office-Zwischenablage

Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung

Texte mit Bausteinen, AutoKorrektur

Einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern

Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren (listenförmige Darstellungen)

Grafiken und Bilder in Texte einbinden

Einstieg in den Umgang mit Vorlagensätzen und Designs

Einstieg in das Arbeiten im Team (Dokumente überarbeiten)

Anpassen der Normalvorlage an vorgegebenes Geschäftspapier

Wichtige Voreinstellungen verstehen und bei Bedarf ändern

Datei-Management, Speichern, Drucken

Kompatibilität zu Vorgängerversionen, Überblick der Dateiformate

Tipps und Tricks

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Mittwoch, 13.03.2019, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 € 48 €Kleingruppe (6 Teilnehmer) + evtl. 15 €Lehrbuch, 4 Termine

### **C 266 Excel Grund- und Aufbaukurs – Intensiv-Training**

Mit Programmen wie Excel, kann man am Computer einfach mit Daten umgehen. Mit Excel kann man Formblätter erstellen, Rechnungen ausführen lassen und Daten zu anschaulichen Diagrammen umsetzen. Am Ende können Sie spezielle Excel-Funktionen nutzen und generell Excel effektiver einsetzen.

Voraussetzung: Kenntnisse von Windows.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA  
Donnerstag, 14.03.2019, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38,  
Kursgebühr 72 € Kleingruppe 96 €(6 Teilnehmer) + evtl. 15 €Lehrbuch, 8 Termine

### **F 285 Erstellen eines Fotobuches**

Sie möchten ein Fotobuch mit den digitalen Fotos Ihrer Urlaubsreise oder von Ihrer Familienfeier etc. erstellen? Im Kurs lernen Sie mit der gängigen Bestellsoftware eines Discounters, wie man ein solches Buch gestalten kann. Welche Fotos sollen in das Buch? Wie sollen die Fotos auf den Seiten angeordnet und sortiert werden? Und wie kommen sie am besten zur Geltung. Die Vorführung erfolgt Schritt für Schritt mit digitalen Beispielfotos. Anschließend können Sie unter Anleitung aus Ihren mitgebrachten Bildern selbständig ein Fotobuch erstellen. Email-Adresse ist notwendig. Jeder Teilnehmer erhält per Email eine ausführliche Anleitung mit Text und Bild für das Gestalten zuhause.

Bitte mitbringen: Bilder auf USB-Stick.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA

Mittwoch, 24.04.2019, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38,  
Kursgebühr 36 € 3 Termine

## **Sprachen**

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

<u>Termine</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	<u>15</u>
€ab 12 Teilnehmenden und mehr	38,00	46,00	58,00
€bei 8 – 11 Teilnehmenden	52,00	63,00	78,00
€bei 7 Teilnehmenden	61,00	72,00	90,00
€bei 6 Teilnehmenden	70,00	84,00	105,00
€bei 5 Teilnehmenden	83,00	99,00	123,00

### **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.

Mirco Henigin

**S 220** Montag, 14.01.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine

**S 221** Montag, 06.05.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 Termine

### **Englisch für leicht Fortgeschrittene (B1)**

Wenn Sie schon gute Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen und Spaß daran haben, sich nicht nur mit Grammatik, sondern auch mit Literatur, Kultur und praktischen Sprachübungen zu beschäftigen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Anhand von Kurzgeschichten, Zeitungsartikeln, Fernsehbeiträgen und anderen authentischen Materialien werden wir lernen unseren eigenen Standpunkt zu formulieren und zu diskutieren. Bei Bedarf können außerdem Ausspracheübungen in den Kurs eingebunden werden.

Lehrbuch: Network Now, Klett-Langenscheidt.

Mirco Henigin

**S 222** Montag, 14.01.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine

**S 223** Montag, 06.05.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 Termine

### **Französisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen. Wir freuen uns über Verstärkung! Einstieg jederzeit möglich. Lehrbuch: Facettes aktuell 2, Hueber-Verlag.

Laurence Wendland

**S 232** Mittwoch, 09.01.2019, 16.30 - 18.00 Uhr, 14 Termine

**S 233** Mittwoch, 08.05.2019, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Termine

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten. Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

**S 240** Montag, 14.01.2019, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Termine

**S 241** Montag, 06.05.2019, 16.30 - 18.00 Uhr, 7 Termine

### **Italienisch für Fortgeschrittene (B2)**

Dieser Kurs möchte den Teilnehmer/-innen den Übergang vom lehrbuchbezogenen Unterricht zum Konversationskurs erleichtern. Auf der Grundlage von kurzen Texten und Zeitungsartikeln mit Vokabelhilfe soll trainiert werden, Meinungen auszudrücken und diese mit anderen auszutauschen. Kleine Übungen tragen zur Erweiterung des Wortschatzes und Wiederholung der Grammatik bei.

Birgit Strehlitz-Runck

**S 242** Montag, 14.01.2019, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine

**S 243** Montag, 06.05.2019, 18.15 – 19.45 Uhr, 7 Termine

### **“I più forti” Italienisch Konversation (C1)**

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 consocenze d’italiano già acquisite.

Birgit Strehlitz-Runck

**S 244** Dienstag, 15.01.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 Termine

**S 245** Dienstag, 07.05.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten. Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

**S 246** Mittwoch, 16.01.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 13 Termine

**S 247** Mittwoch, 08.05.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine

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

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

**S 248** Mittwoch, 16.01.2019, 19.15 – 20.45 Uhr, 13 Termine

**S 249** Mittwoch, 08.05.2019, 19.15 – 20.45 Uhr, 8 Termine

### **Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

**S 250** Montag, 07.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

**S 251** Montag, 01.04.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine

## **Spanisch mit Vorkenntnissen (B1)**

Hier können Sie Ihre Spanischkenntnisse erweitern und weiter lernen erfolgreich auf Spanisch zu kommunizieren. Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

**S 252** Mittwoch, 09.01.2019, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine

**S 253** Mittwoch, 03.04.2019, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine

## **Gesundheit**

### **Fettverbrennungstraining**

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

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

**G 200** Montag, 04.02.2019 – 01.04.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

**G 201** Montag, 06.05.2019 – 01.07.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 35 €

Kleingruppe 46 €(6 Teilnehmer)

### **Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten**

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

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

**G 202** Mittwoch, 06.02.2019 – 03.04.2019, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine

**G 203** Mittwoch, 08.05.2019 – 03.07.2019, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 47 €

Kleingruppe 63 €(6 Teilnehmer)

### **G 205 Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lützner**

Entgiften – Abnehmen – Bewegen – Neubeginn

Fasten heißt:

- Nichts essen, z. B. für eine Woche
- Nur trinken: Tee, Wasser, Säfte
- Leben aus körpereigenen Depots
- Ausscheidung fördern
- Reinigung von Körper, Seele und Geist
- Impuls zur Korrektur des Lebensstils

In dieser Zeit erhalten Sie:

- Informationen zu fastenunterstützenden Maßnahmen
- Ernährungstipps (vitalstoffreiche Vollwertkost)
- Fastensuppe und Getränke
- Waldbaden und Entspannen in Wernersberg

Sinnvoll ist es, in der Fastenwoche viel Zeit für sich selbst einzuplanen, das Arbeitstempo etwas zu reduzieren, um ein reibungsloses und nachhaltiges Fasten zu gewährleisten. In einem Zeitraum von einer Woche treffen wir uns jeden Nachmittag (außer Mittwoch) für ca. 2 - 3 Stunden.

Susanne Schweinsberg, Fastenleiterin (BV-FE)

Freitag, 22.03.2019 – 29.03.2019, 16.00 - 18.00 Uhr, außer Mittwoch.

Alternativtermin: 01.03.2019 – 08.03.2019.

Wernersberg, Schulstraße. Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen), Kursgebühr 129 €

7 Termine

### **G 206 piano – Tanz - forte**

In der Bewegung zur Musik – live mit Klavier – kannst du dich in unterschiedlichen Ausdrucksformen ausprobieren: Deinen Körper wahrnehmen, freies Tanzen, deine Stimme erleben. Wir laden dich herzlich ein, Neues zu entdecken und noch nicht gespielte Saiten in dir zum Schwingen zu bringen. Vom kreativen Chaos bis zur wohlklingenden Harmonie – alles kann entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Matte, Decke

Karin Sobiesinsky, kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Rüdiger Böhm, Musiker, System & Live Coach

Mittwoch, 13.02.2019, 19.00 – 21.00 Uhr, Annweiler-Queichhambach,

Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39; Kursgebühr 13 €(ab 8 Teilnehmer), 1 Termin

### **G 207 Eintauchen in die Natur**

Wir gehen durch den Pfälzer Wald –mal anders! Abseits ausgetretener Pfade lassen wir die Natur mit allen Sinnen auf uns wirken. Bewusstes Gehen, mit der Erde verbinden, die Kraft der Bäume spüren, barfuß gehen, die heilsame Kraft tiefen Atmens genießen –mit diesen Wahrnehmungsübungen können wir den Alltagsstress loslassen und unser inneres Gleichgewicht stärken.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und Sitzunterlage

Karin Sobiesinsky, kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Rüdiger Böhm, Musiker, System & Live Coach

Samstag, 04.05.2019, 14.00 – 17.00 Uhr, Kursgebühr 13 € (ab 8 Teilnehmer), 1 Termin.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

### **G 208 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die Progressive Muskelentspannung das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und ein Weg zur Schulung von Achtsamkeit. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, warme und bequeme Kleidung.

Diana Heft, Trainerin für Entspannung/Stressbewältigung und Allgemeiner Breitensport

Dienstag, 12.03.2019, 18.30 - 20.00 Uhr, Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr

51 € Kleingruppe 62 €(6 Teilnehmer), 7 Termine

### **G 209 Körper-Geist-Seele-DETOX**

Unser Körper ist oft von zu viel, zu süß, zu fett überlastet und in der Folge übersäuert und dadurch können vielfältige Beschwerden und Erkrankungen auftreten, die als „Zivilisationserkrankungen“ bezeichnet werden. Auch können uns Stress, Überforderungen in Beruf und Familie, Druck, Ängste, Ärger, Wut... „sauer“ machen. Wenn dann noch negative Gedanken, wie „mich kann man nicht lieben“, „ich bin dumm, zu dick, zu dünn, nicht schön...“ und sonstige überholte Lebensmuster dazu kommen, so ist das Fass am überlaufen und es können körperliche und seelische Erkrankungen entstehen, wie Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Gelenkerkrankungen, Infektanfälligkeit, Rheuma, Gicht, Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Depressionen...

Was können wir dagegen tun?

In einem Vortrag erfährst du von Ursachen und Auswirkungen der Übersäuerung, Lösungsmöglichkeiten, um deinen Körper zu entgiften, sowie deinen Geist und deine Seele von unnötigem Ballast zu befreien.

Im 2. Teil des Abends lade ich dich zu einer Bewegungsreise und Meditation ein und es kann sich Erleichterung, Freude und Harmonie einstellen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Matte  
Karin Sobiesinsky, kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin  
Mittwoch, 13.03.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, Annweiler-Queichhambach,  
Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, Kursgebühr 13 €(ab 8 Teilnehmer), 1 Termin

### **G 210 Aktive Meditation**

Dieser Kurs beinhaltet unterschiedliche Bewegungsmeditationen wie Atem-, Herzmeditation, Kundalini...

Wir beginnen an jedem Abend mit einer Aufwärmphase, um danach in das tiefe Erleben der jeweiligen Meditation zu gelangen. Du kannst somit von deiner äußeren Wahrnehmung in das Erleben deines inneren Seins kommen. Abschließend kannst du dich in der Reflexionsrunde über das Erlebte austauschen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Wolldecke, Matte  
Karin Sobiesinsky, Quantentherapeutin, kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin  
Mittwoch, 20.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, Annweiler-Queichhambach,  
Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, Kursgebühr 54 € 6 Termine

### **G 211 Entspannt durch den Alltag – Entspannungskurs**

Wir kombinieren verschiedene Entspannungstechniken mit Atemübungen, Körperwahrnehmung, leichten Dehnübungen und Yoga. Wir begeben uns auf Phantasiereisen und Meditationen. Wir lernen kleine Pausen und Ruheinseln in unseren Alltag zu integrieren. Wir stärken unsere Belastbarkeit, werden ausgeglichen und sind voller Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Matte

Constanze Krug, Entspannungspädagogin

Montag, 18.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, Kursgebühr 79 € 10 Termine

### **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 Selbstheilungskräfte in unserem Körper zu aktivieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Yogamatte

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

**G 212** Montag, 11.03.2019, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

**G 213** Montag, 11.03.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine

Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus, Münzstraße 24, Kursgebühr 80 €

**G 214** Donnerstag, 14.03.2019, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

**G 215** Donnerstag, 14.03.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine

Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus, Münzstraße 24, Kursgebühr 80 €

### **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 219** Mittwoch, 16.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 76 €

**G 220** Mittwoch, 08.04.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 6 Termine, Kursgebühr 38 €

Seminarraum Physio Schneiders, Weinstraße 104, Albersweiler

### **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.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

**G 221** Montag, 14.01.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, Kursgebühr 57 € 12 Termine

**G 222** Montag, 06.05.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, Kursgebühr 33 € 7 Termine

Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

### **G 223 Hormon Yoga für Frauen (Workshop)**

Das Hormon Yoga wurde von Dinah Rodrigues in Brasilien unter der Bezeichnung „Hormonelle Yogatherapie“ entwickelt und besteht aus einer dynamischen Yoga-Übungsreihe mit speziellen Atemtechniken. Diese Übungen wirken hauptsächlich auf das hormonelle Drüsensystem der Frau ein und Beschwerden in den Wechseljahren wie z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Haarausfall, Depressionen, Gedächtnisschwäche etc. können durch sie gelindert werden. Ebenso dient Hormon Yoga zur Vorbeugung gegen Folgeerscheinungen von u. a. auch durch Östrogenmangel hervorgerufenen Krankheitsbildern wie Osteoporose, Cholesterinerhöhung und hierdurch bedingte Herz- und Gefäßerkrankungen. Hormon Yoga umfasst ebenfalls gezielte Übungen gegen Stress und zur allgemeinen Beruhigung des vegetativen Nervensystems sowie Hinweise auf eine gesunde Ernährung, die sich positiv auf die hormonelle Balance auswirkt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein Kissen

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

Samstag, 16.03.2019, 14.00 – 15.30 Uhr, Kursgebühr 8 €(ab8 Teilnehmer),

Kleingruppe 10 € Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, 1 Termin

### **Yoga am Vormittag**

Yoga ist eine uralte indische Lehre und Praxis, die einen Weg "zur menschlichen Weiterentwicklung" beschreibt. Die im Westen zumeist praktizierte Form des Hatha-Yoga arbeitet mit bestimmten Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen. Bei regelmäßigem Üben bewirkt Hatha-Yoga eine innere Ausgeglichenheit und erhöhte Konzentrationsfähigkeit, um auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag zu gewinnen. Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Heike Heinz, Yogalehrerin

**G 224** Mittwoch, 09.01.2019, 09.30 - 11.00 Uhr, Kursgebühr 120 € 15 Termine

**G 225** Mittwoch, 08.05.2019, 09.30 - 11.00 Uhr, Kursgebühr 47 € 8 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **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.

Bitte mitbringen: Isomatte.

Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin

**G 244** Mittwoch, 09.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Kursgebühr 49 € 14 Termine

**G 245** Mittwoch, 08.05.2019, 19.00 - 20.00 Uhr, Kursgebühr 28 € 8 Termine

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1

### **Zumba®**

Sie sind bereit, sich fit zu bewegen? Denn genau darum geht es beim Zumba®-Programm. Es ist ein Tanzfitnessworkout zu lateinamerikanischer Musik, das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und fit hält.

Anette Foltin-Roth

**G 246** Dienstag, 15.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 60 € 12 Termine

**G 247** Dienstag, 07.05.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 40 € 8 Termine

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

### **G 248 Zumba® am Vormittag**

Sabrina Koppenhöfer, Zumba Instructor

Dienstag, 12.03.2019, 09.30 – 10.30 Uhr, Annweiler, Queichhambach,

Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, Kursgebühr 61 € 10 Termine

### **G 249 Zumba® Gold**

Dieser Kurs ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Anette Foltin-Roth, Zumba Instructor

Freitag, 15.03.2019, 18.30 -19.30 Uhr, Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, Kursgebühr 57 € 10 Termine

### **Wirbelsäulengymnastik mit Pilates**

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 250** Montag, 07.01.2019, 09.30 - 10.30 Uhr, Kursgebühr 77 € 13 Termine

**G 251** Montag, 06.05.2019, 09.30 - 10.30 Uhr, Kursgebühr 42 € 7 Termine,

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

### **Ich beweg mich – Pilates –**

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die

Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Pilates ist für jedes Alter geeignet!

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

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

**G 253** Montag, 07.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Kursgebühr 50 € 10 Termine

**G 254** Montag, 06.05.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Kursgebühr 35 € 7 Termine

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

### **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. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

**G 256** Dienstag, 15.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 84 € 12 Termine

**G 257** Dienstag, 07.05.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 56 € 8 Termine

**G 258** Donnerstag, 17.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 91 € 13 Termine

**G 259** Donnerstag, 02.05.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 49 € 7 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **AROHA® für (leicht) Fortgeschrittene**

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

**G 260** Donnerstag, 17.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, Kursgebühr 91 € 13 Termine

**G 261** Donnerstag, 02.05.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, Kursgebühr 49 € 7 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **Qi Gong**

Qi Gong, ein ganzheitliches Gesundheitsmodell aus der traditionellen chinesischen Medizin, hält für alle Menschen, unabhängig von Alter und Konstitution die Möglichkeit bereit, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit entscheidend zu verbessern und Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen.

Teilnahme ab 18 Jahren. Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

**G 262** Donnerstag, 10.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 58 € 13 Termine

**G 263** Donnerstag, 02.05.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 23 € 5 Termine,

DRK-Haus Annweiler, Südring 52

### **Pilates für einen gesunden Rücken**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht die Körpermitte, im Pilates auch

„Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen fördern das Bewusstsein für den eigenen Körper, sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Sehr geeignet auch für Menschen die etwas gegen körperliche Beschwerden unternehmen wollen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

**G 264** Montag, 14.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, Kursgebühr 37 € 11 Termine

**G 265** Montag, 06.05.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, Kursgebühr 24 € 7 Termine,

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **Drums Alive®**

Drums Alive® macht Spaß und baut Stress ab. Genervt in der Arbeit? Der Kopf ist voll und die Gedanken wollen nicht loslassen? Dann ist eine Stunde Drums Alive® genau das Richtige um den Alltag zu vergessen und Freude im eigenen Tun zu bekommen. Sie haben die Möglichkeit sich so richtig auszutrommeln und allen Energien freien Lauf zu lassen. Drums Alive® ist ein Ganzkörpertraining, das viel mit koordinativen Aspekten der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates spielt. Durch die Inhalte von kreuzkoordinativen Bewegungen werden Gedächtnis und Gehirnleistung gefördert. Es ist ein super Ausdauertraining, welches mit hohem Kalorienverbrauch und jeder Menge Spaß das Herz-Kreislaufsystem fördert und trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unter [www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de) gibt es weitere gute Informationen.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

**G 266** Montag, 14.01.2019, 18.30 -19.30 Uhr, Kursgebühr 37 € 11 Termine

**G 267** Montag, 06.05.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Kursgebühr 24 € 7 Termine,

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **Power Hour**

Ein Fitnessworkout, das die im Trend liegenden Begriffe wie Bodyweight-Training, Intervall-Training, Core-Training, Faszientraining, Circle-Training, Brainfitness und vieles mehr beinhaltet. Auch "Aerobic is back" ist wieder schwer im Trend. Wir machen alles was uns Spaß macht und haben viel Freude daran. Werde Teil einer tollen Gruppe.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

**G 268** Montag, 14.01.2019, 19.30 - 20.30 Uhr, Kursgebühr 37 € 11 Termine

**G 269** Montag, 06.05.2019, 19.30 - 20.30 Uhr, Kursgebühr 24 € 7 Termine,

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **G 272 Gesundes Walken für Teilnehmer ab 60+(++)**

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, welche sich in den letzten Jahren in Deutschland zunehmend stärker, auch bei Senioren, durchgesetzt hat. Die Beliebtheit dieses Sports nimmt ständig zu, wobei gerade ältere Menschen sich dafür immer häufiger begeistern. Gerade für Senioren sind die Bewegungseinheiten von großer Bedeutung und helfen dabei, auch im Alter körperlich fit zu bleiben. Ein großer Vorteil von Nordic Walking ist die geringe Beanspruchung für die Gelenke beim Laufen. Diese Bewegungsart ist vor allem für Ausdauer, Kraftentwicklung, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit zu empfehlen.

Dr. Meike Köster-Töpfer, Heilpraktikerin

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr, Annweiler, Kursgebühr 57 € Kleingruppe 89 €

(6 Teilnehmer), 12 Termine

### **G 274 Indoorcycling-Workshop für Anfänger –Der Workshop ist kostenfrei -**

Indoorcycling ist ein Ausdauersport auf stationären Fahrrädern. Das Training dient der Verbesserung der Ausdauer oder wahlweise Fettverbrennung. Ansporn durch Gruppendynamik.

Bei gesundheitlicher Eignung ist dieser Kurs für alle Altersklassen geeignet, von motivierten Jugendlichen bis zu sportlichen Senioren. Persönliche Ermittlung des FTP-Wertes (individueller Belastungswert), durch den der Tritt Widerstand am Bike reguliert werden kann. Widerstandsregulation anhand farbiger gekennzeichnete Belastungszonen. Während des Kurses erfolgt musikalische Begleitung und Motivation durch den Trainer. Im Vordergrund stehen Spaß und die persönliche Motivation, die eigene Belastungsfähigkeit zu verbessern. Die Einweisung und Handhabung der Bikes, sowie die Fahrtechniken werden vor Ort durch den Trainer erklärt und demonstriert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, wenn möglich auch Fahrradschuhe, eine Trinkflasche und Handtuch.

Die Anzahl der Kursteilnehmer ist vorläufig auf 23 Personen begrenzt.

Martin Golfier, Fitnesstrainer

Mittwoch, 20.03.2019, 17.00 – 19.00 Uhr, Annweiler, Trifels-Fitnessworld, Landauer Straße 90, 1 Termin.

### **G 275 Indoorcycling für Anfänger**

Martin Golfier, Fitnesstrainer

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, wenn möglich auch Fahrradschuhe, eine Trinkflasche und Handtuch.

Mittwoch, 27.03.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Annweiler, Trifels-Fitnessworld, Landauer Straße 90, Kursgebühr 65 € 10 Termine

### **G 286 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 etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt und Namen und Anwendung benannt werden. Sie werden auf Besonderheiten der Pflanzen und auch Verwechslungsgefahren hingewiesen, auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften zum „Beschnuppern“ herumgegeben. Fragen sind erwünscht. Maximal 20 Teilnehmer.

Alexander Roth, Apotheker, (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt

Mittwoch, 26.06.2019, 18.00 – ca. 21.00 Uhr, Kostenbeitrag 10 € zahlbar im Voraus, 1 Termin. Treffpunkt: Annweiler, am Bahnübergang Bahnhofstraße/Nordring

### **H 212 Trüffel und Pralinés selbstgemacht**

Selbstgemachte Trüffel und Pralinés - eine Besonderheit - da wird Ihr Osterhase staunen. Nach diesem Kurs werden Sie die sahnigen Köstlichkeiten, mit und ohne Alkohol, leicht in Ihrer eigenen Küche zubereiten können. Lernen Sie mehr über den Umgang mit Schokolade und der Verarbeitung dieser zartschmelzenden Verführung. Jeder Teilnehmer wird viel Gelegenheit zum Üben haben und die Rezepte sowie eine Menge Trüffel und Pralinés mit nach Hause nehmen. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie damit Ihre Familie und sich verwöhnen oder liebe Menschen beschenken möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Teigschaber, geruchsneutrales Schneidebrett, Geschirrhandtuch, Behälter für fertige Pralinés, Getränke nach Wunsch, Spültuch/Schwamm, Spülmittel. Wer hat, bringt bitte eine mittelgroße Metallschüssel und einen passenden Topf für ein Wasserbad mit.

Tanja Plickert, Diplom-Oecotrophologin (FH)

Montag, 15.04.2019, 18.00 - 22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 15 € Kleingruppe 19 € (6 Teilnehmer) + 12 € Lebensumlage, 1 Termin

## Junge Vhs

### **G 227 Yoga für Kinder von 7 – 12 Jahren**

Yoga für Kinder und Jugendliche ist bisher im Angebot der Yogaszene kaum vertreten. Dies ist umso erstaunlicher, wenn man berücksichtigt, dass in der Yogatradition Indiens dies meist genau die Zeit war, in der Menschen mit Yoga begannen. Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, in der es immer schwieriger wird sich zu orientieren, den eigenen Platz zu finden. Das scheinbar unvermeidliche Chaos der Pubertät muss eben so gut es geht „durchlebt“ werden. Es wird zu wenig Raum geboten für eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit. Reizüberflutung, Bewegungsmangel, schädliche Umwelteinflüsse, Schulstress und Zukunftsängste belasten viele Jugendliche. Yoga schon in jungen Jahren zu beginnen ist eine besondere Chance, um zu einem bewussten und verantwortungsvollen Menschen heranzureifen.

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

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

Mittwoch, 13.03.2019, 16.00 - 17.30 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 66 €(ab 8 Teilnehmer), Kleingruppe 87 €(bei 6 Teilnehmer), 10 Termine

### **K 219 Malkurs für Kinder im Alter von 8 – 13 Jahren**

Selbstgemalte Bilder sind ein toller Blickfang für jedes Zimmer und ein ganz besonderes Geschenk. In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt und eine grundlegende Einführung bietet zudem reichlich Inspiration. Eine Vielzahl von Techniken bieten gestalterische Freiheit - gerade auch für Anfänger. Das wichtige Basiswissen wird Schritt-für-Schritt erklärt und begleitet die Kinder so zu ihrem ganz persönlichen Meisterwerk.

Bitte mitbringen: 2 – 3 Leinwände oder Papier, dieses Papier muss 300 g stark sein, Acrylfarbe. Farben und Pinsel können auch gegen eine Gebühr i.H.v. 4,00 € bei Frau Wüst mitbenutzt werden.

Annemarie Wüst

Freitag, 12.04.2019, 15.00 – 17.30 Uhr und Samstag, 13.04.2019, 15.00 – 17.30 Uhr, Annweiler, Malraum, Burgenring 73, Kursgebühr 25 €(maximal 6 Teilnehmer), 2 Termine

## Kultur und Gestalten

### **K 221 Lust auf Kunst?**

Kunst ist – insbesondere die Malerei – eine besondere Form der Kommunikation, zunächst einmal mit sich selbst und dann natürlich auch mit den Menschen, die sie wahrnehmen. Es ist wichtig, die Leidenschaft und Begeisterung für die Malerei zu teilen und weiterzugeben.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Kunst nicht nur anschauen und bewundern, sondern selbst einmal kreativ werden wollen. Dabei kann jeder sein Talent entdecken, Neues ausprobieren, Ideen umsetzen, die Seele baumeln lassen, mit anderen (nicht nur über Kunst) ins Gespräch kommen. Unser wichtigster Grundsatz: Wir bewerten unsere Kunst nicht! Gearbeitet wird nach eigenen Vorstellungen. Anfängern und Ungeübten oder Unentschlossen wird mit Vorlagen, Tipps und Anregungen geholfen.

Bitte mitbringen: Mindestens 3 Leinwände in verschiedenen Größen sowie Ihre Malutensilien und Arbeitskleidung (Pinsel und Farbe können im Kurs erworben werden).

Annemarie Wüst

Donnerstag, 31.01.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, Annweiler, Malraum, Burgenring 73, Kursgebühr 57 €(maximal 6 Teilnehmer), 4 Termine

## **M 230 „Man müsste Klavier spielen können“ –Schnupperkurs für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren**

Der Schnupperkurs bietet Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren einen leichten Einstieg in das Klavierspiel. Beim ersten Termin wird Organisatorisches geklärt (z.B. wie der Unterricht an den folgenden drei Terminen ablaufen soll), es werden aber auch schon erste einfache Melodien gespielt. Ein Klavier/Keyboard daheim ist keine Voraussetzung.

Wolfgang Meisen, Klavierlehrer. (Fragen an: [wmeisen@gmx.de](mailto:wmeisen@gmx.de))

Termine: Donnerstags, 21.02.2019, 07.03.2019, 21.03.2019, 04.04.2019

Uhrzeit: 14.45 – 16.15 Uhr

Ort: Kath. Pfarrsaal, Silz, Kursgebühr 48 €(4 Teilnehmer)

Beim ersten Termin haben alle Teilnehmer gemeinsam Unterricht (auch mit Eltern).

4 Termine

Die Gitarrenkurse finden in der Berufsbildenden Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrrenteich 12, 76855 Annweiler am Trifels, statt.
---

Für weitere detaillierte Auskünfte wenden Sie sich bitte vormittags an unsere Geschäftsstelle.
--

## **Gitarrenkurse: Einzel- und Gruppenunterricht**

Diese Kurse richten sich an Interessenten, die Akustik-Gitarre oder E-Gitarre spielen lernen möchten. Weitere Informationen und Termine erhalten Sie bei der vhs Annweiler.

### **Gitarre für Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden vorrangig Lieder behandelt, in denen unterschiedliche Spieltechniken verwendet werden (z.B. gezupfte Strophe – geschlagener Refrain). Des Weiteren werden verschiedene Anschlagetechniken mit Variationen der Anschlagdynamik eingeführt (Dämpfen der Saiten, Betonung bestimmter Schläge). Die Teilnehmer lernen dadurch, ihre Gitarrenbegleitung variantenreicher zu gestalten und den Charakter eines Stückes durch die entsprechende Vortragsweise zu unterstreichen.

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker

**M 255** Mittwoch, 09.01.2019, 19.25 – 20.25 Uhr, Kursgebühr 71 €(bei 4 Teilnehmer), 11 Termine

**M 286** Mittwoch, 03.04.2019, 19.25 – 20.25 Uhr, Kursgebühr 71 €(bei 4 Teilnehmer), 11 Termine

### **Gitarre für Anfänger**

Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagetechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

**M 262** Donnerstag, 10.01.2019, 18.10 – 19.10 Uhr, Kursgebühr 64 €(4 Teilnehmer), 10 Termine

**M 294** Donnerstag, 04.04.2019, 18.10 – 19.10 Uhr, Kursgebühr 64 €(4 Teilnehmer), 10 Termine

### **Gitarre für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen**

Dieses Angebot baut auf dem Anfängerkurs auf. Die Teilnehmenden erlernen weitere Akkorde und erweitern ihre Spieltechnik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**M 264** Donnerstag, 10.01.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, Kursgebühr 64 €(bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

**M 295** Donnerstag, 04.04.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, Kursgebühr 64 €(bei 4 Teilnehmer), 10 Termine

### **M 284 Akkordeon-Unterricht**

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde

Dienstag, 15.01.2019, 19.00 - 19.45 Uhr, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20,  
Kursgebühr 86 €(bei 4 Teilnehmer), keine Ermäßigung, 15 Termine

### **M 285 Akkordeonorchester**

Das Orchester veranstaltet Konzerte und nimmt an öffentlichen Veranstaltungen teil.  
Fortgeschrittene und auch perfekte Akkordeonspieler sind hier herzlich willkommen.  
Walter Halde

Dienstag, 15.01.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20, entgeltfrei,  
15 Termine

## **Schenken Sie Bildung mit einem Gutschein der Volkshochschule Annweiler am Trifels**

**Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, Kleingruppen mindestens 6 Personen.  
Alle Vorträge und Kurse können bei entsprechender Teilnehmerzahl in Annweiler oder  
in den Gemeinden stattfinden. Bitte melden Sie sich für die Kurse rechtzeitig an.  
Rufen Sie uns an, teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, wir informieren und beraten Sie  
gerne.**

### **Anmeldung und Information:**

**Volkshochschule Annweiler am Trifels, Messplatz 1**

**Telefon: 06346-301-217**

**Homepage: [www.vhs-annweiler.de](http://www.vhs-annweiler.de)**

**Email: [info@vhs-annweiler.de](mailto:info@vhs-annweiler.de)**

### **Geschäftszeiten:**

**Montag von 8.30 - 12.00 Uhr + 14.00 - 17.30 Uhr,**

**Dienstag und Mittwoch von 8.30 - 12.00 Uhr,**

**Freitag von 8.30 - 12.30 Uhr, donnerstags ist die Geschäftsstelle geschlossen**