



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

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2020

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Führung / Vortrag

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. Treffpunkt ist an der alten Werkstatt, oberhalb des Gasthauses Gebr. Nägle, Hauptstraße 11, 76857 Albersweiler. Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk. Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer, Freitag, 08.05.2020, 14.30 - 18.00 Uhr, Kostenbeitrag 3 €Kinder, 6 €Erwachsene als Begleiter. Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

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. Treffpunkt ist an der alten Werkstatt, oberhalb des Gasthauses Gebr. Nägle, Hauptstraße 11, 76857 Albersweiler Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer, Samstag, 09.05.2020.2019, 14.30 - 18.00 Uhr, Kostenbeitrag 8 €Erwachsene, 4 €Jugendliche (12 bis 16 Jahre). Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

A 203 Vortrag: „Tomaten: alles selbst gezogen – vom Samen zur Frucht“
In diesem Vortrag wird der Anbau von Tomaten auf dem Balkon oder im Garten gezeigt. Vom Gewinnen der Samen, der Aufzucht der Jungpflanzen, der Kultur der Pflanzen bis zur Ernte der Tomaten und häufigen Krankheiten der Pflanzen sowie Maßnahmen dagegen. Der Referent ist selbst seit vielen Jahren Hobbygärtner und baut jedes Jahr zwölf bis fünfzehn verschiedene Tomatensorten in seinem Garten an.

Alexander Roth, Apotheker (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt, Donnerstag, 19.03.2020, 19.00 Uhr, 1 Termin, Kostenbeitrag 8 € „Alte Apotheke“, Hauptstraße 9, Annweiler am Trifels

A 204 Vortrag: Haus an Kinder übertragen – Heimaufenthalt und dann Haus weg?

Vorweggenommene Erbfolge und der Regress der Sozialhilfe

Das Recht der Vermögensnachfolge befasst sich insbesondere mit der Erhaltung des Vermögens für die Familie. Leichtfertigkeit bei der Übertragung machen die Türen für den Sozialhilfeträger weit auf. Aber auch der Zugriff auf Pflichtteils- und Erbansprüche der Kinder durch den Sozialhilfeträger schaffen unbekannte und riskante Gefahrenlagen. Der Vortrag verdeutlicht die Interessen und gibt Ansätze zu einem besseren Weg.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht, Dienstag, 03.03.2020, 19.00 Uhr, Kostenbeitrag 5 € Annweiler am Trifels, Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1

EDV

C 260 Senioren fit für's 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 und PC (Apple, Android) an einen Digital-Botschafter zu wenden. Interessierte können beispielsweise direkt mit Ihren eigenen Geräten vorstellig werden um eventuelle Problematiken mit dem entsprechenden Gerät direkt vor Ort zu klären oder Schulung im Umgang mit diesen Geräten zu erhalten.

Kurt Leiner, Digital-Botschafter.

Die Termine finden freitagvormittags, jeweils nach Absprache, in der Verbandsgemeindeverwaltung Annweiler am Trifels statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Für weitere Informationen und Fragen stehen Ihnen die Ansprechpartner gerne zur Verfügung.

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, Montag, 17.02.2020, 19.15 - 21.30 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 38 € Kleingruppe, (6 Teilnehmer) 51 €+ evtl. 15 €Lehrbuch, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

C 266 Excel Version 2019 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, Mittwoch, 05.02.2020, 19.15 - 21.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 76 € Kleingruppe (6 Teilnehmer) 102 €+ evtl. 15 €Lehrbuch, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

G 267 Outlook – Grundkurs

Microsoft Outlook ist ein Programm, mit dem Sie Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten können. Zu den wichtigsten Komponenten von Outlook gehören E-Mails verschicken und empfangen, ein Terminplaner, ein Adressbuch für Kontakte sowie ein Aufgabenplaner. Dieser Kurs befähigt Sie, optimal mit Ihrem Outlook zu arbeiten. Die Arbeitsoberfläche von Outlook; Grundlagen von Outlook: Komponenten und deren Aufgaben; Ansichten des Outlook-Fensters; E-Mails versenden, empfangen und verwalten. Regeln, Kategorisierung, Abwesenheitsnotizen; Nachverfolgung, Wiedervorlage; Kontakte bearbeiten und verwalten; Verteilerlisten, Visitenkarten; Terminkalender benutzen, Besprechungen organisieren; Aufgaben verwalten, Arbeiten im Team; Daten in verschiedenen Bereichen (Mail, Adressen) suchen, sortieren und filtern; Integration im Office-Bereich; Tipps und Tricks

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Donnerstag, 27.02.2020, 19.15 - 21.30 Uhr, 3 Termine, Kursgebühr 29 € Kleingruppe (6 Teilnehmer) 38 € Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38

Sprachen

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

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.

Pauline Forkel

S 220 Montag, 13.01.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 82 €

S 221 Montag, 20.04.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 74 €

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, 08.01.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 13 Termine, Kursgebühr 72 €
S 233 Mittwoch, 22.04.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lucrezia Gaia Fusi

S 238 Donnerstag, 16.01.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €
S 239 Donnerstag, 23.04.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 50 €

„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, 13.01.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €
S 241 Montag, 20.04.2020, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 55 €

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, 13.01.2020, 18.15 – 19.45 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €
S 243 Montag, 20.04.2020, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 55 €

“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 conoscenze d’italiano già acquisite.

Birgit Strehlitz-Runck

S 244 Dienstag, 14.01.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €
S 245 Dienstag, 21.04.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €

„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, 15.01.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 66 €
S 247 Mittwoch, 22.04.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovoA1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 248 Mittwoch, 15.01.2020, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 66 €
S 249 Mittwoch, 22.04.2020, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 61 €

Spanisch mit Vorkenntnissen (B1)

Hier können Sie Ihre Spanischkenntnisse erweitern und weiter lernen erfolgreich auf Spanisch zu kommunizieren.

Lucia Yong de Siebeneicher

S 252 Mittwoch, 05.02.2020, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 50 €

S 253 Mittwoch, 22.04.2020, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 65 €

Spanisch für Wiedereinsteiger (A1)

Sie erlernen u.a. Lebensmittel einkaufen, nach dem Preis fragen, Gefallen und Missfallen ausdrücken, im Restaurant bestellen, sich über Essgewohnheiten unterhalten. Über alltägliche Tätigkeiten berichten. Zeitangaben ausdrücken, Kurznachrichten lesen und erstellen, eine Stadt beschreiben, nach dem Weg fragen und ihn beschreiben, Kleidungsstücke beschreiben, Produkte und Preise vergleichen, Möbelstücke benennen, eine Wohnung beschreiben, eine Auswahl treffen und begründen.

Lucia Yong de Siebeneicher

S 254 Mittwoch, 05.02.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 50 €

S 255 Mittwoch, 22.04.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 65 €

Gesundheit / Ernährung / Fitness

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, 02.03.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine

G 201 Montag, 04.05.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine,

Kursgebühr 40 € Kleingruppe 57 € (6 Teilnehmer), Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60

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, 04.03.2020, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine

G 203 Mittwoch, 06.05.2020, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine,

Kursgebühr 54 € Kleingruppe 72 € (6 Teilnehmer), Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60

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
- Fastensuppe und Getränke
- Ernährungstipps
- Nordic-Walking der Fastenwoche angepasst

Es macht Sinn, in der Fastenwoche das Arbeitstempo zu reduzieren, Zeit für sich selbst einzuplanen. In einem Zeitraum von einer Woche treffen wir uns jeden Nachmittag (außer Mittwoch) für ca. 2 - 3 Stunden.

G 205 Freitag 28.02.2020 - 06.03.2020

G 206 Freitag 20.03.2020 - 27.03.2020

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr, 76857 Wernersberg. Max. Teilnehmerzahl 6 Personen. Sollte ein Kurs nicht voll belegt sein, behalten wir uns vor, die Termine zusammenzulegen. In Zusammenarbeit mit dem Berufsverband Fasten & Ernährung. „Die Profis für gesundes Leben“.

Susanne Schweinsberg, Fastenleiterin (BV-FE), 7 Termine, Kursgebühr 129 € Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen)

G 207 Rückenfit nach der Arbeit

Nach einem Arbeitstag ist die Muskulatur oft verspannt oder verhärtet, daher bieten wir bei „Rückenfit nach der Arbeit“ einen vhs-Kurs mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- sowie Kräftigungsübungen an. Bei den Dehnübungen kommen auch die Faszien (Bindegewebe) nicht zu kurz und die eingeschliffenen Bewegungsmuster werden durch körperliche Übungen erweitert. Sie haben die Möglichkeit, sich von Ihrem „Kopfkino“ zu befreien, abzuschalten und loszulassen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Decke und Kissen, Matte

Diana Heft, Trainerin für Entspannung/Stressbewältigung und Allgemeiner Breitensport, Dienstag, 10.03.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 40 € Kleingruppe 53 € Annweiler, DRK-Haus, Südring 52

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, 10.03.2020, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 52 € Kleingruppe 70 € Annweiler, DRK-Haus, Südring 52

Yoga für den Rücken

Durch spezielle einfache Übungen (Asanas) wird die gesamte Rumpfmuskulatur gedehnt und gekräftigt. So wird die Wirbelsäule gestützt und hochgradige Belastungen und Druck auf die Wirbelsäule genommen. Fehlhaltungen der Wirbelsäule werden verbessert, so dass eine aufrechtere Haltung möglich ist.

Am Ende der Einheit erfolgt eine Tiefenentspannung um den gesamten Körper und den Geist in Einklang zu bringen.

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

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

G 210 Montag, 06.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 68 €

G 211 Montag, 20.04.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 56 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

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, 02.03.2020, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 213 Montag, 02.03.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 80 € Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus, Münzstraße 24

G 214 Donnerstag, 05.03.2020, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 215 Donnerstag, 05.03.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 80 € Annweiler-Bindersbach, Dorfgemeinschaftshaus, Münzstraße 24

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, 06.01.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 66 €

G 220 Montag, 20.04.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 50 € Ramberg,

Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

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 221 Mittwoch, 08.01.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 13 Termine, Kursgebühr 93 €

G 222 Mittwoch, 22.04.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 79 € Albersweiler, Seminarraum Physio Schneiders, Weinstraße 104

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, 08.01.2020, 09.30 - 11.00 Uhr, 13 Termine, Kursgebühr 114 €

G 225 Mittwoch, 22.04.2020, 09.30 - 11.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 97 € Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Meditation

Wohltuende Selbstbeobachtung, wie sie in der Meditation geübt wird, entspannt und fördert sowohl das Selbst-Bewusstsein als auch das Mitgefühl mit unserer Umgebung. Der Kurs bietet eine Einführung in die taoistische Meditation. Der Taoismus versteht auch das Denken als einen durch und durch physiologischen Vorgang. Diese Meditationsmethode intensiviert

unsere Beziehung zum eigenen Leib. Wir werden gründlich geerdet. Auf dieser Basis können sich dann ein weites Herz, ein wacher Geist und eine sichere Intuition entwickeln. Die Illusion der Selbstbestimmung weicht dabei mehr und mehr der Erkenntnis, dass wir vom Universum durchs Leben getragen werden.

Thomas Mietzner

G 228 Dienstag, 11.02.2020, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 Termine

G 229 Dienstag, 11.02.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 67 € Annweiler-Bindersbach, Meditationsraum Rehbergstraße 62

G 230 LEBENSLUST anstatt Diätfrust

Du möchtest dich endlich leichter fühlen und du bist bereit etwas Neues auszuprobieren. Dann bist du herzlich eingeladen zu diesem Tagesworkshop, wo du in einem geschützten und achtsamen Raum dich in freiem Ausdruckstanz, bei Wahrnehmungsübungen für deinen Körper, bei Achtsamkeitsübungen bewegen kannst. Vermittlung ganzheitlicher Sichtweisen zur Gewichtsreduktion, Tipps zur Entgiftung von Körper-Geist-Emotionen, Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstliebe sind weitere Inhalte dieses Workshops.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Matte, Decke, dein Lieblingsessen für die Mittagspause, Getränk

Karin Sobiesinsky, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Samstag, 07.03.2020, 10.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 26 € Kleingruppe 34 € Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

G 231 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 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, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Samstag, 28.03.2020, 15.00 – 18.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 15 € Kleingruppe 20 € Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

G 232 Klopfe dich frei

MET-Klopftherapie (Meridian-Energie-Techniken) nach Rainer Franke ist eine rasch zu erlernende und sehr wirkungsvolle Methode, um sich von negativen Energien und Schwingungen zu lösen. Das Anwendungsspektrum ist vielfältig: wir können uns freiklopfen von Ängsten, Sorgen, belastenden Gedanken, Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer, Schuldgefühlen, Überzeugungen, die nicht mehr in unser Leben passen, Stress, sich nicht gut genug zu fühlen, Zweifel, Widerstände. Dadurch können auch körperliche Symptome Erleichterung finden. Du kannst an diesem Abend nach einer kurzen theoretischen Einführung diese Technik erlernen - es werden einige Punkte am Körper mit einem Finger leicht beklopft. Danach kannst du dies mühelos in deinem Alltag praktizieren. Bei regelmäßiger Anwendung

wirst Du mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen, Freude und Harmonie in deinem Leben genießen können. Bitte mitbringen: Schreibzeug für eigene Notizen, Getränk.

Karin Sobiesinsky, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Samstag, 25.04.2020, 15.00 – 18.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 15 € Kleingruppe 20 € 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, 08.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 Termine, Kursgebühr 51 €

G 245 Mittwoch, 22.04.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 43 €

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, 14.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 Termine Kursgebühr 62 €

G 247 Dienstag, 21.04.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 56 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

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

G 249 Freitag, 24.01.2020, 18.30 -19.30 Uhr, 10 Termine Kursgebühr 63 €

G 250 Freitag, 24.04.2020, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 63 €

Mindestteilnehmerzahl 12 Personen, Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

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 251 Montag, 13.01.2020, 09.30 - 10.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 70 €

G 252 Montag, 20.04.2020, 09.30 - 10.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 64 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

Ich bewege 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, 06.01.2020, 18.45 – 19.45 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 68 €

G 254 Montag, 20.04.2020, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 56 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

Bauch-Beine-Po

Mit diesem Kurs können Sie Beine, Po und Ihren Bauch stärken und straffen. Außerdem dient er zur Stabilisierung von Knie- und Hüftgelenken und ist bei Rückenbeschwerden sehr zu empfehlen. Das Workout ist einfach ausführbar und effektiv. Im Vordergrund stehen figurformende und gewebestraffende Übungen mit oder ohne Hilfsmittel für Ihren gesamten Körper.

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

G 255 Mittwoch, 22.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 75 €

G 256 Mittwoch, 22.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 69 €

Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 257 Dienstag, 14.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 77 €

G 258 Dienstag, 21.04.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 77 €

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 259 Donnerstag, 09.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 80 €

G 260 Donnerstag, 09.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 80 €

G 261 Donnerstag, 23.04.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 63 €

G 262 Donnerstag, 23.04.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 63 €

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 263 Donnerstag, 16.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 55 €

G 264 Donnerstag, 23.04.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 45 €

Annweiler, DRK-Haus, 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 265 Montag, 06.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 48 €

G 266 Montag, 20.04.2020, 17.30 – 19.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 44 € 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 Herzkreislaufsystem fördert und trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unter www.drumsalive.de gibt es weitere gute Informationen.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

G 267 Montag, 06.01.2020, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 48 €

G 268 Montag, 20.04.2020, 18.30 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 44 € 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 269 Montag, 06.01.2020, 19.30 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 48 €

G 270 Montag, 20.04.2020, 19.30 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 44 € Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße, 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, 10.00 – 11-30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 89 €(Kleingruppe), Annweiler

G 274 Indoorycling für Anfänger

Indoorycling 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 farbig 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.

Die Anzahl der Kursteilnehmer ist vorläufig auf 23 Personen begrenzt.

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

Martin Golfier, Fitnesstrainer, Mittwoch, 11.03.2020, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 53 € Annweiler, Trifels-Fitnessworld, Landauer Straße 90

G 285 „Heilpflanzen vor der Haustür“ - ein Abendspaziergang

Im Bereich des Wiesen- und Ackergeländes oberhalb des Neubaugebietes „Burgenring“ wird eine etwa 2,5-stündige Führung (ca. 3 – 4 km) stattfinden, bei der etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt und Namen und Anwendung benannt werden. Es wird auf Besonderheiten der Pflanzen und auch Verwechslungsgefahren hingewiesen und einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften zum „Beschnuppern“ herumgereicht. Fragen sind erwünscht. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Alexander Roth, Apotheker (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt

Donnerstag, 25.06.2020, 18.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 10 € Treffpunkt: Annweiler, Burgenring 50 (vor dem ehemaligen Gasthaus Burgenring)

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 Kuvertüre 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, geruchsfreies 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, 30.03.2020, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 17 € Kleingruppe 22 € plus 12 € Lebensumlage, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12

Junge Vhs

G 227 Yoga für Kinder und Jugendliche 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, 04.03.2020, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 68 €(ab 8 Teilnehmer), 90 €(bei 6 Teilnehmer), Annweiler, DRK-Haus Annweiler, Südring 52

K 219 Malkurs für Kinder im Alter ab 8 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, 27.03.2020, 15.00 – 17.30 Uhr und Samstag, 28.03.2020, 15.00 – 17.30 Uhr, 2 Termine Kursgebühr 28 € (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

N 210 Nähkurs für Kinder in den Winterferien

Du möchtest die freie Zeit in den Winterferien sinnvoll nutzen und hast irgendwo eine Nähmaschine rumstehen? Oder du hast bereits erste Näherfahrungen gesammelt, möchtest aber bei deinem Projekt Unterstützung haben? Willkommen, in dem Kurs während der Winterferien kannst du dein eigenes Projekt verwirklichen.

Was du brauchst?

Möglichst eine funktionstüchtige Nähmaschine, Verlängerungskabel, ein Reststück Stoff für ein kleines Nadelkissen oder ein ausrangiertes Kleidungsstück, das zerschnitten werden darf, Nähgarn passend zum Stoff, Maschinennähadeln passend zum Stoff, Maßband, Stoffschere, Papierschere, Din A4 Blatt weiß (fürs Schnittmuster), Bleistift, Schneiderkreide, feine Nähadel (Hand). Wer schon ein konkretes Nähprojekt vor Augen hat, besorgt sich bitte alle erforderlichen Zutaten vor Beginn des Nähkurses.

Begrenzte Teilnehmerzahl 10 Personen

Termine:

Montag, 17.02.2020, 13.00 – 16.00 Uhr

Dienstag, 18.02.2020, 13.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch, 19.02.2020, 13.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag, 20.02.2020, 13.00 – 16.00 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 50 € Gemeindehaus Eußerthal, Sulzbachweg 6

Malen / Nähen

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 Unentschlossenen 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, 27.02.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, 4 Termine (max. 6 Teilnehmer), Kursgebühr 66 € Annweiler, Malraum, Burgenring 73

K 223 Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Techniken wie z.B. Nass-in-Nass-Technik, Nass-in-Trocken-Technik und Lasurmalerei.

Sie erlernen einfache Motive in Farbe und Bildaufbau zu erfassen und umzusetzen.

Motive, Fotos etc. können mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Pinsel Nr. 3, 8, 18, Aquarellblock 300 g/m².

Walburga Weber

Dienstag, 24.03.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 26.03.2020 16.00 – 18.00 Uhr

Dienstag, 31.03.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 02.04.2020 16.00 – 18.00 Uhr

Dienstag, 07.04.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 09.04.2020 16.00 – 18.00 Uhr (oder nach Absprache), Kursgebühr 70 € 6

Termine, (max. 6 Teilnehmer), Kursgebühr 70 € Albersweiler/St. Johann, Malraum, Löwensteinstraße 2

N 212 Nähkurs für Erwachsene

Sie möchten stylische Kleidung für sich und/oder Ihre Familie nähen? Oder sie brauchen für ihr Heim neue Textilien? Oder wollen ein Kuscheltier für Ihre Kleinsten nähen? Dann nix wie los! Sie benötigen keine Näherfahrung!! Wir lernen die Nähmaschine und ihre Möglichkeiten kennen, erstellen ein eigenes, individuelles Nähprojekt.

Informationstermin ist am Donnerstag, 13.02.2020. Wir legen ein Nähprojekt fest und lernen die Nähmaschine kennen, Sie besorgen bis zum nächsten Termin die erforderlichen Zutaten und dann geht's los.

Beim ersten Termin bitte bereits mitbringen: Funktionierende Nähmaschine,

Verlängerungskabel, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband, Nähgarn, Stoffschere, Papierschere, Maschinennadeln Universal Größe 80.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Donnerstag, 13.02.2020, 18.30 – 20.30 Uhr Infoabend

Donnerstag, 27.02.2020, 18.00 – 21.30 Uhr

Donnerstag, 05.03.2020, 18.00 – 21.30 Uhr

Donnerstag, 12.03.2020, 18.00 – 21.30 Uhr

Donnerstag, 19.03.2020, 18.00 – 21.30 Uhr

Donnerstag, 26.03.2020, 18.00 – 21.30 Uhr

6 Termine, Kursgebühr 80 € Gemeindehaus Eußerthal, Sulzbachweg 6

Musik

Gitarre: Einzelunterricht

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten. Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-217.

E-Gitarre: Einzelunterricht

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und weitere Informationen können unter 06346-301-217 nachgefragt werden.

Gitarre: Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen – „Die ersten Barréakkorde“

Unterrichtsinhalte: Erlernen von Ersatzakkorden, mit denen Barrégriffe zunächst umgangen werden können. Übungen zur Entlastung der Hand durch eine verbesserte Körperhaltung. Einführung der ‚Barréakkorde in optimalen Bereichen des Griffbretts. Erlernen von Liedern mit Barréakkorden, in denen diese zunächst durch Ersatzakkorde ersetzt werden können, um erst nach und nach mit fortschreitendem Lernerfolg den Wechsel zur Barrétechnik einzuleiten.

Michael Becker

M 254 Mittwoch, 08.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 13 Termine,
Kursgebühr 99 €(bei 4 Teilnehmer),

M 274 Mittwoch, 22.04.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 11 Termine,
Kursgebühr 84 €(bei 4 Teilnehmer),

M 260 Donnerstag, 09.01.2020, 19.15 – 20.15, 12 Termine,
Kursgebühr 93 € (bei 4 Teilnehmer),

M 280 Donnerstag, 23.04.2020, 19.15 – 20.15, 9 Termine,
Kursgebühr 70 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot baut auf dem Anfängerkurs auf.

Die Teilnehmenden erlernen weitere Akkorde und erweitern ihre Spieltechnik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker

M 248 Dienstag, 07.01.2020, 20.20 – 21.20 Uhr, 12 Termine,
Kursgebühr 92 € (bei 4 Teilnehmer)

M 268 Dienstag, 21.04.2020, 20.20 – 21.20 Uhr, 11 Termine,
Kursgebühr 84 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

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 Anschlagstechniken 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 256 Mittwoch, 08.01.2020, 19.25 – 20.25 Uhr, 13 Termine,
Kursgebühr 99 €(bei 4 Teilnehmer)

M 275 Mittwoch, 22.04.2020, 19.25 – 20.25 Uhr, 11 Termine,
Kursgebühr 84 €(bei 4 Teilnehmer), Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot baut auf dem Anfängerkurs auf.

Die Teilnehmenden erlernen weitere Akkorde und erweitern ihre Spieltechnik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker

M 246 Dienstag, 07.01.2020, 18.40 – 19.40 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 92 €(bei 4 Teilnehmer)

M 266 Dienstag, 21.04.2020, 18.40 – 19.40 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 84 €(bei 4 Teilnehmer), Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

Gitarre für Fortgeschrittene

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker

M 247 Dienstag, 07.01.2020, 19.45 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 68 €(bei 4 Teilnehmer)

M 267 Dienstag, 21.04.2020, 19.45 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 63 €(bei 4 Teilnehmer), Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

Ukulele spielen lernen – Einstiegskurs für Anfänger

In diesem Kurs werden die ersten Akkorde und Schlagmuster für die Liedbegleitung vermittelt. Da die Ukulele ein vergleichsweise recht einfach zu erlernendes Musikinstrument ist, finden spieltechnische Übungen ohne lange Umwege praktische Anwendung beim Spielen von bekannten und beliebten Liedern.

Michael Becker

M 259 Donnerstag, 09.01.2020, 18.10 – 19.10 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 92 €(bei 4 Teilnehmer)

M 279 Donnerstag, 23.04.2020, 18.10 – 19.10 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 70 €(bei 4 Teilnehmer), Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

M 284 Akkordeon-Unterricht

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde

Dienstag, 14.01.2020, 19.00 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 60 €(bei 4 Teilnehmer), keine Ermäßigung, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20

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, 14.01.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Termine, entgeltfrei, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20

**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

Email: 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