



Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels
Telefon: 06346 – 301-218

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2022

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Führungen/Vorträge:

Jüdischer Friedhof Annweiler

A 203 Sonntag, 06.03.2022, 11.00 -12.00 Uhr

Armin Klein, Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz

Der jüdische Friedhof in Annweiler ist einer der ältesten erhaltenen Friedhöfe in der Pfalz. Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz Armin Klein führt über den Friedhof und wird dabei über das jüdische Leben und Sterben in Annweiler und Umgebung referieren. Für Männer gilt auf dem Friedhof Kopfbedeckungspflicht. Anmeldung erforderlich.

Teilnahmegebühr 5 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Netto-Marken-Discount, In den Bruchwiesen 2, 76855 Annweiler

Die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen genießen

Rudolf Klotz

Tauchen Sie mit ein in den Mikrokosmos des Waldes.

Waldbaden bezeichnet eine Form der Stressbewältigung unter Meditation und Achtsamkeit. Bei einer Kursdauer über zwei Stunden werden Pausen eingelegt.

Mehr Informationen unter www.der-waldbademeister.com

Kursgebühr 10 € pro Termin, Anmeldung erforderlich

A 204 Mittwoch, 06.10.2021, 10.00 – 12.00 Uhr

A 205 Samstag, 09.10.2021, 11.00 – 13.00 Uhr

A 206 Mittwoch, 20.10.2021, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt Kurhaus Trifels, Annweiler-Bindersbach

Tomaten: alles selbst gezogen – vom Samen zur Frucht

Alexander Roth, Apotheker und Arzt

A 207 Mittwoch, 16.03.2022, 19.00 – 21.30 Uhr

Der Vortrag beinhaltet den Anbau von Tomaten auf dem Balkon oder im Garten: vom Gewinnen der Samen, der Aufzucht der Jungpflanzen, der Kultur der Pflanzen bis zur Ernte der Tomaten. Was sind die dabei auftretenden Krankheiten und welche Maßnahmen gibt es dagegen. Im "Workshop" nach dem Vortrag praktische Übungen:

- Samengewinnung aus Tomaten,- Pikieren von jungen Tomatensämlingen

Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Exemplar zum Mitnehmen.

Der Referent ist selbst seit vielen Jahren Hobbygärtner und baut jedes Jahr zwölf bis fünfzehn verschiedene Tomatensorten in seinem Garten an.

Teilnahmegebühr 5 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler,

Wege und Irrwege zum pflegeleichten und naturnahen Garten

A208, Mittwoch, 27.04.2022, 19.00 – 20.00 Uhr

Alexander Roth, Apotheker und Arzt

In dem Vortrag wird dargestellt, mit welchen einfachen Mitteln die Arbeitszeit und die Kosten für die Rasenpflege reduziert und dabei gleichzeitig der Natur geholfen werden kann (Stichworte: Biodiversität, Insektensterben). Zum Zweiten wird gezeigt, welcher Trugschluss es ist, durch Anlegen von Schotter- und Hackschnitzel/ Rindenmulch-Flächen die Gartenarbeit zu reduzieren. Weder macht diese Strategie den Garten pflegeleicht, noch hilft sie der Natur und Umwelt.

Teilnahmegebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang

A 209, Mittwoch, 06.07.2022, 18.00 -20.00 Uhr

Alexander Roth, Apotheker und Arzt

Im Jahr 2020 wurde im Bereich des Stadtrandgrüns in Annweiler erstmals ein neues Mähkonzept verwirklicht: Die Rasenflächen werden nun zeitlich versetzt gemäht, sodass die vorhandenen Pflanzen zum Blühen kommen und von vielen verschiedenen Insekten zur Nahrungsaufnahme besucht werden. Schon im Jahr 2020 hat sich gezeigt, dass sich darunter eine große Anzahl Heilpflanzen befindet. Dabei sind sogar einige, die unter Naturschutz stehen. Im Bereich ab der Queich-Insel jenseits des Wasgau-Centers entlang der Landauerstraße bis zum "Libellenkreisel" und weiter im "Burgenring" wird eine 2-stündige Führung (ca. 2,5 km) stattfinden, bei der, dort wachsende Heilpflanzen, vorgestellt werden, sowie deren Namen und Anwendung benannt werden. Es wird auf deren Besonderheiten aufmerksam gemacht und wenn möglich, werden auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen zum "Beschnuppern" herumgegeben. Fragen während der Führung sind erwünscht.

Teilnahmegebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Wasgau-Center, vor der Trifels-Apotheke, Landauerstr. 37, 76855 Annweiler

Burgen um Annweiler

A 210 Mittwoch, 04.05.2022, 19.00 – 20.00 Uhr

Rolf Übel

Zur maxima vis regni, dem Machtzentrum des Reiches der Staufer am Rhein, gehörten auch die Reichsstadt Annweiler und zahlreiche Burgen um Annweiler, als wichtigste der Trifels. Man spricht sogar von einem „Burgensystem“ um den Trifels, das zur militärischen Sicherung, zur Verwaltung und zum Aufbau einer Infrastruktur in unserem Raum diente. Trifels, Anebos, Scharfenberg, die Annweiler Burgendreifaltigkeit im Zentrum, gruppieren sich um sie Burgen wie Meistersel, Ramburg, Alt- und Neuscharfeneck, Neukastell, Madenburg und Lindelbrunn, um nur einige zu nennen. Bewohnt waren sie von den Familien Staufischer Gefolgsleute, der Ministerialen, die neben dem Militärdienst auch Hofdienste auf Burg Trifels versahen. Diese Burgen um den Trifels werden von dem Burgenfachmann Rolf Übel in Wort und Bild vorgestellt

Teilnahmegebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

EDV

C 260 Senioren fit fürs Internet

Die Digital-Botschafter sind vor Ort Ansprechpartnerinnen und –Partner für ältere Menschen und wollen ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern. Den Seniorinnen und Senioren wird die Möglichkeit geboten, sich in einer sogenannten „Computersprechstunde“ mit Fragen und Problemen rund um das Thema Handy, Tablet, PC und Co. an einen Digital-Botschafter zu wenden. Eigenes Gerät bitte mitbringen. Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Kurt Leiner, Digitalbotschafter
Freitag, 04.03.2022 – 22.07.2022, 14-tägig, 10.00 – 12.00 Uhr,
Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Sprachen

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

Englisch

S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Mirco Henigin
Montag, 07.03. – 16.05.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 103 € ab 6 Teilnehmer

S 221 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Mirco Henigin
Montag, 23.05. – 18.07.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 83 € ab 6 Teilnehmer

S 222 Englisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Mirco Henigin
Montag, 07.03. – 16.05.2022, 19.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 103 € ab 6

S 223 Englisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Mirco Henigin
Montag, 23.05. – 18.07.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 83 € ab 6 Teilnehmer

S 224 Englisch Konversation für Fortgeschrittene

Angelika Geenen
Donnerstag, 03.03. – 19.05.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 75 € ab 6 Teilnehmer

S 225 Englisch Konversation für Fortgeschrittene

Angelika Geenen
Donnerstag, 02.06. – 21.07.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 55 € ab 6 Teilnehmer

Französisch

S 232 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Lehrbuch: on y va B1, Lektion 4, Hueber-Verlag.
Laurence Wendland

Mittwoch, 02.03.- 18.05.2022, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 74 € ab 6 Teilnehmer

S 233 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Lehrbuch: on y va B1, Lektion 4, Hueber-Verlag.

Laurence Wendland

Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 16.30 – 18.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 65 € ab 6 Teilnehmer

Italienisch

S 238 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Claudia Ravanelli

Donnerstag, 03.03. – 19.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 85 € ab 6 Teilnehmer

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

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 07.03. – 16.05.2022, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 74 € ab 6 Teilnehmer

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

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 23.05. – 18.07.2022, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 59 € ab 6 Teilnehmer

S 244 “I più forti” Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 08.03. – 17.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 74 € ab 6 Teilnehmer

S 245 “I più forti” Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 24.05. -19.07.2022, 19.30 -21.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 59 € ab 6 Teilnehmer

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

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 02.03. – 18.05.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 74 € ab 6 Teilnehmer

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

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 67 € ab 6 Teilnehmer

S 248 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 02.03. – 18.05.2022, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 74 € ab 6 Teilnehmer

S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 19.15 – 20.45 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 67 € ab 6 Teilnehmer

Spanisch

S 252 Spanisch mit Vorkenntnissen (B1)

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 02.03. – 18.05.2022, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 84 € ab 6 Teilnehmer

S 253 Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 17.00 – 18.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 76 € ab 6 Teilnehmer

Gesundheit

Fettverbrennungstraining

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

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

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

G 200 Montag, 07.03.2022 – 02.05.2022, 17.30 – 18.30 Uhr,

G 201 Montag, 23.05.2022 – 18.07.2022, 17.30 – 18.30 Uhr,

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Kursgebühr 56 € (Kleingruppe 6 Teilnehmer), 8 Termine

Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrain

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

G 202 Mittwoch, 08.03.2022 – 11.05.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,

G 203 Mittwoch, 25.05.2022 – 19.07.2022, 19.30. – 21.00 Uhr

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Kursgebühr, 75 € (Kleingruppe 6 Teilnehmer), 8 Termine

Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lützner

Entgiften – Abnehmen – Bewegen – Neubeginn

Susanne Schweinsberg Fastenleiterin BV/FE, Nordic-Walking-Couch,

Gesundheitsberaterin GGB in Ausbildung, in Zusammenarbeit mit dem „berufsverband fasten & ernährung“ - Die Profis für gesundes Leben,

G 205 Freitag 18.03.2022 – 24.03.2022

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr, 76857 Wernersberg.

7 Termine, Kursgebühr 129 €, bei einer Teilnehmerzahl von 6 Personen

Hatha-Yoga -Eine Reise zu sich Selbst

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

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

G 210 Montag, 07.03. – 04.04.2022, 18.15 - 19.45 Uhr, 5 Termine,

Kursgebühr 53 € ab 6 Teilnehmer

G 211 Montag, 02.05. – 11.07.2022, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 105 € ab 6 Teilnehmer

G 212 Montag, 07.03. – 04.04.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 5 Termine,

Kursgebühr 53 € ab 6 Teilnehmer

G 213 Montag, 02.05. – 11.07.2022, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 105 € ab 6 Teilnehmer

G 214 Donnerstag 03.03. – 07.04.2022, 18.15 – 19.45 Uhr, 6 Termine

Kursgebühr 66 € ab 6 Teilnehmer

G 215 Donnerstag, 05.05. – 14.07.2022, 18.15 – 19.45 Uhr, 9 Termine

Kursgebühr 94 € ab 6 Teilnehmer

G 216 Donnerstag, 03.03.2022- 07.04.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 6 Termine,

Kursgebühr 66 € ab 6 Teilnehmern

G 217 Donnerstag, 05.05. – 14.07.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 9 Termine,

Kursgebühr 94 € ab 6 Teilnehmer

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Yoga in Ramberg - durch Bewegung zur Ruhe kommen –

Susanne Hanke, Yogalehrerin

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

G 219 Montag, 08.03. – 17.05.2022, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr 75 € ab 6 Teilnehmern,

G 220 Montag, 24.05. – 19.07.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 9 Termine

Kursgebühr 67 € ab 6 Teilnehmern,

Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

Yoga für Alle in Albersweiler

Susanne Hanke, Yogalehrerin

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

G 221 Mittwoch, 02.03. – 18.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr 80 € ab 6 Teilnehmern

G 222 Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

Kursgebühr 72 € ab 6 Teilnehmer,

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1A

Yoga am Vormittag

Heike Heinz, Yogalehrerin

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.

G 224 Mittwoch, 02.03. – 18.05.2022, 9.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 119 € ab 6 Teilnehmer,

G 225 Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 9.30 – 11.00 Uhr, 9 Termine,

Kursgebühr 107 € ab 6 Teilnehmer,

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates am Vormittag

Eva Dahl, Physiotherapeutin 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.

G 251 Montag, 07.03. – 16.05.2022, 09.30 - 10.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 95 € ab 6 Teilnehmer,

G 252 Montag, 23.05. – 18.07.2022, 9.30 -10.30 Uhr, 8 Termine

Kursgebühr 76 € ab 6 Teilnehmer,

Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 257 Dienstag, 08.03. – 17.05.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 57 € ab 6 Teilnehmer,

G 258 Dienstag, 24.05. – 19.07.2022, 19.30 – 20.30, 9 Termine,

Kursgebühr 52 € ab 6 Teilnehmer,

Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

G 259 Donnerstag, 03.03. – 19.05.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 60 € ab 6 Teilnehmern,

G 260 Donnerstag 02.06. – 14.07.2022, 19.00 -20.00 Uhr, 6 Termine,

Kursgebühr 56 € ab 6 Teilnehmer,

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

G 262 Tao Walking

Stefan Pätz, Dipl. Pädagoge

In dem Kurs „Tao Walking“ werden Elemente des auf der chinesischen Philosophie des Taoismus basierenden Qigong, mit dem Walking verbunden. Lockerungs- und Koordinationsübungen wechseln sich mit Phasen des entspannten und bewussten Gehens ab, bei dem die in den Übungen angeeigneten Fähigkeiten umgesetzt werden können. Ziel ist eine sehr entspannte Fortbewegungsform, bei der vorhandene Blockaden aufgelöst werden. Das Gehen wird auf der Basis der chinesischen Kunst der

Energieleitung nach dem Prinzip des Tao neu erlernt, um Körper und Geist ganzheitlich zu stärken und Energiereserven freizulegen.

Dienstag, 29.04. – 15.07.2022, 09.00 – 10.00 Uhr, 12 Termine,

Kursgebühr 76 € ab 6 Teilnehmern,

Treffpunkt ist in der Markwardanlage, Schwanenweiher, vorm Lokal „umoya“, in Annweiler

G 263 Taiji Hong Quan

Stefan Pätz, Dipl. Pädagoge

Taiji Hong Quan ist eine Synthese von zwei traditionellen Kampf- und Heilkünsten. In diesem Übungssystem werden Übungen aus dem Taiji Quan und dem südchinesischen Kungfu Stil Hong Quan (kantonesisch *Hung Gar Kuen*) vereint. Die Bewegungen sind rund und fließend wie im Taiji, basierend auf der Leitung der inneren Energie Qi (Qigong), dabei können sie langsam und schnell ausgeübt werden. Durch besondere Übungen werden alle Teile des Körpers auf die Körpermitte und die zentrale Achse ausgerichtet. Dabei werden Verspannungen aufgelöst und Lebensenergie ins Fließen gebracht. Man könnte sagen, dass der innere Motor wieder angeworfen wird und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. „Beweglich wie ein Kind und stark wie ein Holzfäller“ wie ein chinesisches Sprichwort passend beschreibt.

Mittwoch, 27.04. – 13.07.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine,

Kursgebühr 124 € ab 6 Teilnehmern,

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Rückenschule in Ramberg

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanztherapeutin

Rücken ja, Schule nein - mehr Spaß, Bewusstsein und Körperwahrnehmung. Denk an Dich, nimm Dir Zeit für Deine Gesundheit und komm vorbei. Durch bewusste Entspannung und Übungen lernst Du Deinen Körper kennen und die wichtigsten Übungen für den Alltag um die Rückenschmerzen zu reduzieren und Deinen Körper zu stärken.

G 270 Dienstag, 08.03. – 17.05.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr: 50 € ab 6 Teilnehmer

G 271 Dienstag, 24.05. – 19.07.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 9 Termine,

Kursgebühr 45 € ab 6 Teilnehmer

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

Yoga für wenig Flexible

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanztherapeutin

Yoga ohne auf dem Kopf stehen zu müssen? Ja! Genau für mich und für Dich. Yoga auf dem Stuhl, am Stuhl, nicht unter dem Stuhl. Sanfte Bewegungen, entspannter Aufbau der Tiefenmuskulatur, Dehnung und Entspannung - das tut der Seele und dem Körper gut.

G 272 Mittwoch, 02.03. – 18.05.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr: 50 € ab 6 Teilnehmer

G 273 Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 Termine,

Kursgebühr: 45 € ab 6 Teilnehmer

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

Musikalische Bewegungstherapie – Erlebnis Bewegungstherapie

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanztherapeutin

Angenehme, entspannte Bewegungstherapie. Den Körper aufbauen, die Seele stärken, innere Kraft wecken, die Authentik Movements erleben, dabei lachen und Spaß haben. Erleben Sie eine musikalische Reise durch den Körper, Zeiten und die Welt.

G 274 Mittwoch, 02.03. – 18.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr: 75 € ab 6 Teilnehmer

G 275 Mittwoch, 25.05. – 20.07.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 Termine

Kursgebühr: 67 € ab 6 Teilnehmer

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

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen in Annweiler

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanztherapeutin

Diese Entspannungsmethode zielt auf die Tiefenmuskulatur und wirkt durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen. Einzelnen Muskelpartien werden dazu in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung kurz angehalten und anschließend wieder losgelassen. Ziel des Verfahrens ist die Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau, eine verbesserte Körperwahrnehmung, Schmerzlinderung sowie innere Entspannung.

Bitte mitbringen: Feste Hallensportschuhe, lockere Sportbekleidung, evtl. Kissen, Matte

G 276 Dienstag, 08.03. – 17.05.2022, 17.30 – 18.15 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr: 65 € ab 6 Teilnehmer

G 277 Dienstag, 24.05. – 19.07.2022, 9 Termine

Kursgebühr: 58 € ab 6 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Nähen

Kindernähkurse in den Herbstferien

Anja Mohra

N 212 4 Termine, Kursgebühr 75 € ab 6 Teilnehmer

Dienstag, 19.04.2022, 10.00 – 13.00 Uhr,

Mittwoch, 20.04.2022, 10.00 -13.00 Uhr,

Donnerstag, 21.04.2022, 10.00 – 13.00 Uhr,

Freitag, 22.04.2022, 10.00 – 13.00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus, Kirchgasse 9, 76855 Annweiler

Musik

Gitarre: Einzelunterricht

Michael Becker

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-218.

E-Gitarre: Einzelunterricht

Michael Becker

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten.

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

Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Michael Becker

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 Anschlagsdynamik 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. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

M 252 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 08.03. – 10.05.2022, 18.40 – 19.40 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 92 €

M 253 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 17.05. – 19.07.2022, 18.40 – 19.40 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 102 €

M 254 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 08.03. – 10.05.2022, 19.45 – 20.15 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 61 €

M 255 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 17.05. – 19.07.2022, 19.45 – 20.15 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 67 €

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

Michael Becker

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.

M 266 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 02.03. – 11.05.2022, 17.40 – 18.10 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 61 €

M 267 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 18.05. – 20.07.2022, 17.40 -18.10 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 67 €

M 278 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Donnerstag, 03.03.- 12.05.2022, 19.15 – 20.15 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 94 €

M 279 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Donnerstag, 18.05. – 21.07.2022, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 84 €

Gitarre spielen lernen – Einstiegskurs für Anfänger (Gruppenunterricht)

Michael Becker

In diesem Kurs werden die ersten Gitarrengriffe und Schlagmuster für die Liedbegleitung vermittelt. Alle Lerninhalte finden ohne lange Umwege praktische Anwendung beim Spielen von bekannten und beliebten Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

M 272 Gitarre Einstiegskurs (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 02.03. – 11.05.2022, 19.25 – 20.25 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 92 €

M 273 Gitarre Einstiegskurs (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 18.05. – 20.07.2022, 19.25 – 20.25 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 102 €

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Raum 121

Bitte um Beachtung:

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

Es gelten die aktuellen Corona-Bekämpfungsrichtlinien.

Aufgrund der Corona-Krise sind Programmänderungen jederzeit möglich.

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

Im Internet unter der Adresse: www.vhs-annweiler.de, per Email an info@vhs-annweiler.de, sfath@annweiler.rlp.de

oder telefonisch: Silke Fath **06346/301-218**

Geschäftszeiten: Mo-Do 8:30 Uhr – 12:00 Uhr, Mo 13:30 -18:00 Uhr, Do 13:30 - 16:00 Uhr