



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

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2022

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Aufgeführt sind nur die aktuell noch buchbaren Kurse

Führungen/Vorträge:

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 205 Samstag 28.05.2022, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt Kurhaus Trifels, Annweiler-Bindersbach

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

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, 25.03.2022 – 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 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 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 225 Englisch Konversation für Fortgeschrittene

Angelika Geenen

Donnerstag, 09.06. – 21.07.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 6 Termine, Kursgebühr 50 € ab 6 Teilnehmer

Französisch

S 233 Französisch mit Vorkenntnissen (B1) aktuell online

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

Laurence Wendland

Mittwoch, 27.04. – 29.06.2022, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 72 € ab 5 Teilnehmer

Italienisch

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 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 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Birgit Strehnitz-Runck

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

Spanisch

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

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Kursgebühr 70 € (Kleingruppe 6 Teilnehmer), 8 Termine

Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

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

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

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. – 23.05.2022, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 105 € ab 6 Teilnehmer

G 212 Montag, 07.03. – 23.05.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 105 € ab 6 Teilnehmer

G 214 Donnerstag 03.03. – 19.05.2022, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr 105 € ab 6 Teilnehmer

G 216 Donnerstag, 03.03.2022- 19.05.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 105 € ab 6 Teilnehmern

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, 07.03. – 13.06.2022, 20.00 - 21.30 Uhr, 13 Termine

Kursgebühr 96 € 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. – 08.06.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Kursgebühr 96 € ab 6 Teilnehmern

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

Kursgebühr 107 € ab 6 Teilnehmer,

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

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

Kursgebühr 56 € ab 6 Teilnehmer,

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Yoga für wenig Flexible

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanz- und Bewegungspädagogin

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 273 Mittwoch, 01.06. – 20.07.2022, 19.30 – 20:15 Uhr, 8 Termine,

Kursgebühr: 36 € ab 5 Teilnehmer

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

Musikalische Bewegungstherapie – Erlebnis Bewegungstherapie

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanz- und Bewegungspädagogin

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 275 Donnerstag 02.06. – 21.07.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 7 Termine

Kursgebühr: 62 € ab 5 Teilnehmer

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

Bewegungszirkel

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanz- und Bewegungspädagogin

Ob Kraft, Cardio, Ausdauer oder Beweglichkeit. Bei uns geht Alles und das mit einem Lächeln, Spaß und Musik. Ohne Geräte und doch mit Hilfe - Theraband, Hanteln, Matte, Stab - alles was Spaß macht, stärkt den Körper und verbessert die Lebensqualität. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat.

Mach dich stark - mit uns, bei uns, für Dich!

G279 Mittwoch, 01.06.- 20.07.2022, 18:30 – 19:15 Uhr, 8 Termine

Kursgebühr: 36 € ab 5 Teilnehmer

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

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 253 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

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

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 267 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

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

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 – Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Michael Becker

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

M 273 Gitarre (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 101

Bitte um Beachtung:

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

Es gelten die aktuellen Corona-Bekämpfungsrichtlinien:

siehe hierzu: <https://vhs-suew.de>

Aufgrund der Corona-Krise sind Programmänderungen jederzeit möglich.

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

per Email an vhs@annweiler.rlp.de oder sfath@annweiler.rlp.de

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

Geschäftszeiten:

Mo-Do 8:30 Uhr – 12:00 Uhr,

Mo 13:30 -18:00 Uhr,

Do 13:30 -16:00 Uhr

Link zum Programm der VHS auf der Homepage der VG Annweiler:

<https://www.vg-annweiler.de/buergerservice/einrichtungen/volkshochschule>