



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

Unser Programm für das 1. Halbjahr 2023

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Führungen/Vorträge:

„Waldbaden“

Die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen genießen

Tauchen Sie 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

Rudolf Klotz, Waldbademeister

Teilnahmeentgelt 25 € pro Termin, ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich

A 205 Samstag, 25.02.2023, 13.00 – 15.00 Uhr

A 206 Mittwoch, 15.03.2023, 13.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt Kurhaus Trifels, Annweiler-Bindersbach

A 207 Kleingärtnern für Anfänger - eine Anleitung zum Gemüseanbau im eigenen Garten

In dem Vortrag wird an ausgewählten Beispielen dargestellt, mit welchen einfachen Mitteln auf kleinster Fläche das eigene Gemüse erzeugt werden kann: wann wird was ausgepflanzt und welches Gemüse ist leicht für Anfänger anzubauen, wie wird der Boden vorbereitet, wie wird gewässert, welche Geräte/Werkzeuge sind nützlich, welche Probleme kann es geben, welcher Ertrag ist zu erwarten und einige Fragen mehr werden beantwortet.

In einer Zeit, in der wir nicht mehr so ganz sicher sein können, ob unsere Lebensmittelversorgung immer gesichert sein wird, wie in den vergangenen Jahrzehnten, ist es gut, sich Gedanken darüber zu machen, wie man als teilweiser "Selbstversorger" ein wenig unabhängiger werden kann. Betrachtet wird auch der Aspekt, dass die Arbeit im eigenen Garten für das körperliche und seelische Wohlbefinden nützlich ist. Und wie man ohne Chemie erfolgreich Nahrungsmittel erzeugen kann, stets im Einklang mit der Natur.

Der Referent des Vortrags ist selbst seit vielen Jahren "Hobbygärtner" und kann zu dem Thema anhand seiner eigenen Erfahrungen berichten.

Alexander Roth, Apotheker und Arzt

Mittwoch, 19.04.2023, 19.00 -21.30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

A 209 Heilpflanzenwanderung

Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang

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

Alexander Roth, Apotheker und Arzt

Donnerstag, 29.06.2023, 18.00 – 20.30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: 76855 Annweiler, Ecke: Altenstr. 67/Nachtweide

„Rundflug“ Wildbienengarten

Informativer „Rundflug“ im Wildbienengarten, wild und schön!

Wir zeigen insektenfreundliche Biotypen und Pflanzen, die in jedem Garten zu realisieren sind.

Kerstin Reddig

A 210 Dienstag, 16.05.2023, 17.00 – 19.00 Uhr

A 211 Dienstag, 30.05.2023, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Wildbienengarten Annweiler, An der alten Berufsschule/ gegenüber Prof.-Schlosssteinstr. 41, 76855 Annweiler

A 215 Wie lebte man auf den Burgen Ramburg und Neuscharfeneck

Wie war eine Burg aufgeteilt? Wo lebte die Adelsfamilie und wo das Gesinde? Wie waren die Räume ausgestattet, wie die Mauern und Türme bewaffnet? Wie viele Menschen lebten auf einer Burg und wieviel Vieh wurde gehalten? Wo kam das Wasser her? Wie wurden die sanitären Einrichtungen benutzt? Was ist eine Burgordnung. Das sind die Fragen die der Referent an den Beispielen der Burgen Neuscharfeneck und Ramburg nachgeht.

Rolf Übel

Mittwoch, 22.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

A 220 Obstbaum-Pflegekurs

In diesem Kurs vermittelt Ihnen ein Streuobst-Baumwirt wichtige Pflege- und Erhaltungsschnitte am Obstgehölz.

Weiter wird auch auf Werkzeugkunde und Wachstumsgesetze eingegangen.

Joachim Sing, Baumwart Streuobst

Samstag, 25.03.2023, 12:30 – 15:30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 22 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Sportplatz, 76857 Völkersweiler

Beruf/Gesellschaft

B 200 Reden für private Anlässe wirkungsvoll gestalten

Beeindrucken Sie bei verschiedensten privaten Veranstaltungen mit einer souveränen und lebhaften Rede. Die Begrüßungs- und Eröffnungsrede bei Familienfesten, die Würdigung

oder Danksagung bei Vereinsveranstaltungen, die Ehrung bei der Geburtstagsfeier und zum Ehejubiläum - es gibt viele Anlässe bei denen eine gute Rede einen wichtigen Beitrag zu einem gelungenen Ereignis liefern kann. Lernen Sie eine Rede dem Anlass entsprechend, rhetorisch klar zu strukturieren und durch Stimme, Gestik und Mimik die richtigen Worte wirkungsvoll einzusetzen.

Dieter Kaltenhauser

Mittwochs, 22.02. – 29.03.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 Termine

Kurgebühr 60 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

B 205 Die alte deutsche Schrift, lesen und schreiben

Haben Sie zuhause noch ein altes Schriftstück, ein Rezeptbuch oder eine alte Bibel mit Eintragungen der Vorfahren? Sie können es nicht lesen? Um in alten Kirchenbüchern, Taufbüchern, Dokumenten oder Briefen unserer Vorfahren lesen zu können, ist ein Erlernen der "alten deutschen Schrift", Kurrentschrift genannt, unumgänglich. Wer diese Schreibschrift mit ihren charakteristischen Merkmalen erlernt hat, besitzt einen Schlüssel der das Tor der eigenen Geschichte öffnen kann. Im Kurs versuchen wir, in lockerer Atmosphäre, das Lesen und Schreiben der um ca. 1900 verwendeten Kurrentschrift zu erlernen.

Bitte mitbringen: Füllfederhalter oder Schulfüller mit feiner Feder oder Stabilo Fineliner 0.4, o. ä., unliniertes DIN-A4-Papier, Lineal und Bleistift.

Walter Heft

Montag, 23.01. – 06.03.2023, 18:30 -20.00 Uhr, 6 Termine

Kursgebühr: 60 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

C 250 Smartphone für Anfänger

In 4 Wochen auf einem Level mit Generation Z, der Smartphone Kurs für Anfänger

Vermittelt werden die Grundfunktionen, die jeder kennen sollte, Apps die das Leben erleichtern können, die Einstellung des Handys auf die eigenen Bedürfnisse, wie man sich vor Angriffen auf das Handy schützt und erweiterte Handyfunktionen die auch viele erfahrene Nutzer nicht kennen.

Tobias Andres

Mittwoch, 11.01. – 01.02.2023, 17.00 – 18.30 Uhr, 4 Termine

Teilnahmeentgelt 45 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

Senioren

C 260 Senioren fit fürs Internet

Die Digital-Botschafter sind vor Ort Ansprechpartnerinnen und –Partner für ältere Menschen und wollen ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern. Den Seniorinnen und Senioren wird die Möglichkeit geboten, sich in einer sogenannten „Computersprechstunde“ mit Fragen und Problemen rund um das Thema Handy, Tablet, PC und Co. an einen Digital-Botschafter zu wenden. Eigenes Gerät bitte mitbringen.

Teilnahmeentgelt 10 €, Anmeldung erforderlich

Kurt Leiner, Digitalbotschafter

Freitags, 13.01 – 14.07.2023, 14-tägig, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Sprachen

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

Englisch

S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Angelika Geenen

Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 221 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Angelika Geenen

Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 222 Englisch für leicht Fortgeschrittene (B1)

Angelika Geenen

Buch: Great! B1 von Klett

Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 223 Englisch für leicht Fortgeschrittene (B1)

Angelika Geenen

Buch: Great! B1 von Klett

Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

Französisch

S 232 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Laurence Wendland

Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 118, BBS Annweiler

S 233 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Laurence Wendland

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 16.30 – 18.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer

Saal 118, BBS Annweiler

Italienisch

S 236 Italienisch für Anfänger

Lucrezia Gaia Fusi

Dienstag, 07.02. – 28.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 62 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

S 237 Italienisch für Anfänger

Lucrezia Gaia Fusi
Dienstag, 18.04. – 18.07.2023, 18.00 -19.30 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler

S 238 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lucrezia Gaia Fusi
Donnerstag, 02.02. – 30.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine
Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler

S 239 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lucrezia Gaia Fusi
Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer
Saal 101, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck
Montag, 09.01. – 27.03.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine
Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck
Montag, 17.04.. – 17.07.2023, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine
Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck
Dienstag, 10.01.– 28.03.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 Termin,
Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck
Dienstag, 18.04.– 18.07.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck
Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine
Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck
Mittwoch, 12.04.– 19.07.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 13 Termine
Teilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer
Saal 102, BBS Annweiler

S 248 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehlitz-Runck
Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehnitz-Runck

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 19.15 – 20.45 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

Spanisch

S 252 Spanisch für Anfänger

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 25.01. – 29.03.2023, 17.00 - 18.30 Uhr, 9 Termine

Teilnahmeentgelt 92 € ab 5 Teilnehmer

S 254 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 17.00 – 18.30 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 130 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

Gesundheit

Fettverbrennungstraining

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

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

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

G 200 Montag, 30.01. – 20.03.2023, 17.30 – 18.30 Uhr

G 201 Montag, 22.05. – 10.07.2023, 17.30 – 18.30 Uhr

Teilnahmeentgelt 70 € ab 5 Teilnehmer, 8 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

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

G 202 Mittwoch, 01.02. – 22.03 2023, 18.30 - 20.00 Uhr

G 203 Mittwoch, 24.05. – 12.07.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 90 € ab 5 Teilnehmer, 8 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lützner

IMMUNSYSTEM Stärken

Fasten heißt: - nichts essen, z. B. für eine Woche - nur trinken (Tee, Wasser, Säfte)

- leben aus körpereigenen Depots - Ausscheidung fördern - Impuls zur Korrektur des

Lebensstils Dieser Kurs umfasst: - fachkundige Fastenleitung - Fastensuppe und

Getränke - Information zu fastenunterstützenden Maßnahmen - **nachhaltige**

Ernährungstipps - Bewegung, z.B. Nordic-Walking den Fastenden 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 Stunden
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 20.01. – Donnerstag 27.01.2023

G 206 Freitag 24.02. - Donnerstag 03.03.2023

G 207 Freitag 17.03. – Donnerstag 24.03.2023

7 Termine, Kursgebühr 150 € ab 5 Teilnehmer

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr, 76857 Wernersberg

Kinder Yoga (für Kinder von 6-12 Jahren)

Crysanti Ruppert. Yogalehrerin S.Y.

„Baum, Löwe, Katze, Berg“ - auch mit diesen einprägsamen Übungen, die an das Hatha-Yoga angelehnt sind, lernen die Kinder auf spielerische und konzentrierte Weise, ihren Körper und sich selbst wahrzunehmen. Bei lustigen Bewegungsspielen, Phantasie-Reisen und leichten Entspannungsübungen machen die Kinder Erfahrungen in der Gruppe, die ihnen auch helfen können, Ängste und Stress zu bewältigen.

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

Crysanti Ruppert. Yogalehrerin S.Y.

G 208 Mittwoch, 08.02. – 29.03.2023, 16.15 – 17.15 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 115 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

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, 06.02. – 22.05.2023, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

G 212 Montag 06.02.- 25.05.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

G 214 Donnerstag, 09.02. – 04.05.2023, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

G 216 Donnerstag, 09.02. – 04.05.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 140 € ab 6 Teilnehmer

Evangelisches Gemeindehaus, Kirchgasse 9, 76855 Annweiler

Yoga in Ramberg - durch Bewegung zur Ruhe kommen –

Körperliche Beweglichkeit trainieren, den eigenen Körper neu wahrnehmen und kräftigen, auftanken mit Atem- und Entspannungsübungen, den Alltag loslassen und Gelassenheit gewinnen. Der Kurs ist für Yoga-Einsteiger nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 219 Montag, 09.01. - 27.03.2023, 20.00 - 21.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 81 € ab 6 Teilnehmer

G 220 Montag, 17.04. – 17.07.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 81 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Straße 1a, 76857 Ramberg

Yoga für Alle in Albersweiler

Den Körper kräftigen und Spannungen lösen, Achtsamkeit entwickeln, Lebensfreude entdecken - Yoga bringt auf einfachste Weise Körper, Atem und Geist in Einklang.

Entspannungsübungen laden ein zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs ist für alle Menschen, welche die wohltuende Wirkung des Yoga im Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Einsteiger und Geübte sind beide willkommen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 221 Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Kursgebühr 95 € ab 6 Teilnehmer

G 222 Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 103 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

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, 11.01. – 29.03.2023, 9.30 - 11.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 142 € ab 6 Teilnehmer

G 225 Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 9.30 – 11.00 Uhr, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 166 € ab 6 Teilnehmer

Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT
Queichhambach

Tanz mit!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Das Tanzen mit Musik in verschiedenen Rhythmen fördert die Koordination, Beweglichkeit und den Muskelaufbau und macht vor allem viel Spaß!

Martina Donat

G 230 Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 72 € ab 5 Teilnehmer

G 232 Mittwoch, 08.02. – 29.03.2023. 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 48 € ab 5 Teilnehmer

G 235 Leicht Fortgeschrittene

Dienstag, 11.04. – 18.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 78 € ab 5 Teilnehmer

G 231 Fortgeschrittene

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine,

Teilnahmeentgelt 78 € ab 5 Teilnehmer

G 233 Anfänger

Mittwoch, 12.04. – 19.07.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 78 € ab 5 Teilnehmer

Dorfgemeinschaftshaus Binderbach/Altes Schulhaus, 76855 Annweiler, OT Bindersbach

Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Elisabeth Bruck-Ritter

G 245 Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

G 246 Mittwoch, 19.04. – 19.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 65 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Alberweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

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, 23.01. – 24.04.2023, 09.30 - 10.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 130 € ab 6 Teilnehmer,

Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT Queichhambach

AROHA® für Fortgeschrittene

AROHA® ist ein neuer Trendsport, der effektiv und unkompliziert im $\frac{3}{4}$ Takt ausgeführt wird. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und tragen zum Wohlbefinden bei. Er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu einer gewissen Ausgeglichenheit. AROHA® dient der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Fettreduzierung und sorgt für eine ausgezeichnete Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung. Sie optimieren ihr Koordinationsvermögen und lösen Muskelverspannungen auf. Der Sport richtet sich an Jung und Alt, Sportler und Einsteiger, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden, übergewichtige und leistungsschwächere Menschen. Die AROHA®-Elemente sind langsam und risikolos, aber effektiv. Er spricht auch ältere Sportler an, die noch nie an einem Kurs

teilgenommen haben.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 257 Dienstag, 10.01. – 28.03.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 79 € ab 5 Teilnehmer

G 258 Dienstag, 11.04. – 18.07.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 93 € ab 5 Teilnehmer

G 259 Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 85 € ab 5 Teilnehmer

G 260 Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 85 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

Aktive Gesundheitsfürsorge nach Qi Gong

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

Birgit Weinberger

G 261 Montag, 16.01. – 27.03.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 100 € ab 5 Teilnehmer

G 262 Montag, 17.04. – 17.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine

G263 Dienstag, 25.04. – 18.07.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Yoga auf dem Stuhl

Yoga, ohne auf dem Kopf zu stehen? Ja! Yoga im Stehen, auf dem Stuhl, nicht auf dem Boden. Sanfte Bewegungen, entspannter Aufbau der Tiefenmuskulatur, Dehnung und Entspannung - das tut der Seele und dem Körper gut. Für jede Frau, für jeden Mann, für jedes Alter - nimm dir die Zeit für eine Auszeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind für alle geeignet und machbar, für Menschen mit einer gesundheitlichen Geschichte wie OP, Verletzungen, Erkrankungen.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u.

Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin,

Klangenergetikerin

G 271 Donnerstag, 13.04. – 20.07.2023, 18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson in Annweiler

Diese Entspannungsmethode zielt auf die Tiefenmuskulatur und wirkt durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen. Einzelne 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.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u.

Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin,

Klangenergetikerin

G 272 Donnerstag, 26.01. – 30.03.2023, 19.15 – 20.00 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 84 € ab 5 Teilnehmer

G 273 Donnerstag, 13.04. - 20.07.2023, 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer
DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler+

Bewegungszirkel in Ramberg

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, Stab, Ball - alles was Spaß macht, stärkt den Körper und verbessert die Lebensqualität. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat. Mach die stark - mit uns, bei uns, für Dich! Eine Sportstunde für jede Frau, jeden Mann, kein Leistungssport. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u.
Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin,
Klangenergetikerin

G 274 Mittwoch, 18.01. – 29.03.2023, 18.15 – 19.00 Uhr, 11 Termine
Teilnahmeentgelt 49 € ab 5 Teilnehmer

G 275 Mittwoch, 19.04. – 19.07.2023, 18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer
Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Str. 1a, 76857 Ramberg

Yoga für wenig Flexible in Ramberg

Yoga ohne auf dem Kopf stehen zu müssen? Ja! Genau für mich und für Dich. Yoga auf dem Stuhl, am Stuhl, nicht unter dem Boden. Sanfte Bewegungen, entspannter Aufbau der Tiefenmuskulatur, Dehnung und Entspannung - das tut der Seele und dem Körper gut. Für jede Frau, für jeden Mann, für jedes Alter - nimm Dir Zeit für eine Auszeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u.
Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin,
Klangenergetikerin

G 276 Mittwoch, 18.01. – 29.03.2023, 19.15 – 20.00 Uhr, 11 Termine
Teilnahmeentgelt 49 € ab 5 Teilnehmer

G 277 Mittwoch, 19.04. – 19.07.2023, 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer
Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Str. 1a, 76857 Ramberg

Du kannst tanzen - Grundkurs für alle“

Ja, du kannst es! Jeder Mensch kann tanzen, jeder hat eigene Bewegungsmuster. Dazu lernen wir die Grundschritte der weltweit berühmten Tänze wie Samba, Chacha, Rumba, Jive, Walzer, Tango, Salsa, Merengue. Alles langsam, entspannt mit viel Spaß und Freude! Tanz ist eine präventive Maßnahme nur durch eigene freie Bewegung. Jede/r lernt die Grundschritte, den Rhythmus und Reihenfolgen so weit und so schnell wie er es selber will und kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen- Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.
Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u.
Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin,
Klangenergetikerin

G 278 Dienstag 18.04. – 18.07.2023, 18.15 – 19.15 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 73 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

Aerobic 50+ grüßt Zumba 50+

Der Kurs, mit dem die Tanz-Fitness-Revolution begann und für immer das Training verändert hat. Er macht Spaß, ist effektiv und das Beste daran? Er ist für Jeden geeignet! Ein komplettes workout, das Elemente aus dem Aerobic, Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Kein Leistungssport. Verschiedene Rhythmen und Grundschritte der Tänze wie Salsa, Reggae, Merengue, Chacha wird jede/r schnell erlernen und Spaß haben. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du vor Energie und fühlst dich einfach großartig! Ob 50 Jahre jung oder mehr oder weniger, komm vorbei und mach mit! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

G 279 Dienstag, 18.04. – 18.07.2023, 19.30 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

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® trainiert nicht nur einzelne Körperpartien sondern den ganzen Körper. Es 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 das Herz-Kreislaufsystem fördert und trainiert. Unter www.drumsalive.de gibt es weitere gute Informationen.

Diana Jablonski

G 290 Donnerstag, 26.01. – 30.03.2023, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 90 € ab 5 Teilnehmer

Wasgauhalle Münchweiler am Klingbach, Am Mühlweg, 76857 Münchweiler am Klingbach

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.

Gitarrenkurs für Jugendliche (Kleingruppenunterricht)

Michael Becker

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Gitarrenspiels mit Hilfe bekannter Radiohits vermittelt. Neben dem Erlernen von Akkorden und Schlagmustern für die Liedbegleitung

wird auch eine Einführung ins Melodiespiel gegeben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

M 242 Gitarre für Jugendliche (Kleingruppenunterricht)

Dienstag, 10.01. – 28.03.2023, 15:30 -16.15 Uhr, 11 Termine

M 243 Gitarre für Jugendliche (Kleingruppenunterricht)

Dienstag, 18.04. – 11.07.2023, 15:30 – 16:15 Uhr, 11 Termine

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.

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

M 252 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 10.01. – 28.03.2023, 18.40 – 19.25 Uhr, 11 Termine

M 253 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 18.04. – 11.07.2023, 18.40 – 19.25 Uhr, 11 Termine

M 254 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 11.01. – 28.03.2023, 19.30 – 20.00 Uhr, 11 Termine

M 255 Gitarre für Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Dienstag, 18.04. – 11.07.2023, 19.30 – 20.00 Uhr, 11 Termine

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.

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

M 270 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 11.01. – 29.03.2023, 19.25 – 20.25 Uhr, 12 Termine

M 271 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 12.04. – 12.07.2023, 19.25 - 20.25 Uhr, 12 Termine

Bitte um Beachtung:

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

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

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

vhs@annweiler.rlp.de oder sfath@annweiler.rlp.de

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

Geschäftszeiten:

Mo-Mi 9:00 – 12:00 Uhr,

Mo 13:30 -17.30 Uhr,

Freitags geschlossen