

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

## Unser Programm für das 1. Halbjahr 2024

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

30.04.2024

#### **Vorträge/ Geschichte:**

#### Der Dreißigjährige Krieg

Der Dreißigjährige Krieg war im Hinblick auf Bevölkerungsverluste und Zerstörungen der schlimmste Krieg, der in der Pfalz gewütet hat. Der Referent Rolf Übel hat die Auswirkungen des Krieges auf Annweiler und die Südpfalz untersucht. Durch die Auswertung zeitgenössischer Quellen kann er ein realistisches Bild der Ereignisse von 1618 bis 1648 zeichnen. Im Mittelpunkt des Vortrages stehen die Jahre von 1635 bis 1648, die als die Zeit der "Soldatenanarchie" in die Geschichte einging. Neben den Schicksalen der Menschen in den Städten Landau, Annweiler und Bad Bergzabern stellt er auch die Auswirkung des Krieges auf die Menschen in den Dörfern nach und stellt die Frage, ob sich die Pfalz tatsächlich "von einem blühenden Garten in ein Distelfeld" verwandelt hatte.

Rolf Übel

A 215 Mittwoch, 13.03.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

#### Vortragsreihe: "Junge Mittelalter Forschung"

Die im Verbund mit dem Museum unterm Trifels und dem Institut für Fränkisch-Pfälzische Geschichte und Landeskunde der Universität Heidelberg, dem Institut für Personengeschichte in Bensheim, der Bezirksgruppe Landau des Historischen Vereins der Pfalz, der VHS Annweiler und dem Verein Trifelsfreunde e.V. als Kooperationspartnern veranstaltete Reihe soll nicht nur, aber gerade auch jüngeren Kolleginnen und Kollegen als Forum zur Präsentation ihrer aktuellen (also quasi jungen) archäologischen, historischen und restauratorisch-konservatorischen Forschungen bzw. Forschungsergebnisse dienen.

Die Vorträge finden jeweils am dritten Mittwoch eines Monats im Ratssaal der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels statt.

#### Eintritt frei.

#### A 213

Aus dem Trichter gekommen - Spannende Funde und Befunde über dem Gewölbe der Martinskirche in Köllerbach-Köln
Dipl.-Ing. Niko Leiss (Tholey)
Mittwoch, 21.02.2024, 18.30 Uhr

#### A 214

Sammelwut und Ordnungsdrang: Listen in spätmittelalterlichen Pilgerberichten und methodische Überlegungen der Listenwissenschaft Alicia Wolff M.A. (Uni Heidelberg) Mittwoch, 20.03.2024, 18.30 Uhr

#### A 217

Propriam facere monetam et habere: Die Stadt Annweiler - eine königliche Münzstätte?

Felix Dussing M.A. (Uni Freiburg i. Br.)

Mittwoch, 17.04.2024, 18.30 Uhr

#### A 218

Vom Wohnturm zum Kirchturm? Die Kirche St. Remigius in Wassenach und ihre "merkwürdige" Geschichte

Dr. Andreas Weiner (Bistum Trier) Mittwoch, 15.05.2024, 18.30 Uhr

#### A 219

Kaspar, Melchior und Balthasar: Eine spätmittelalterliche Legende auf Reisen Prof. Dr. Gabriela Signori (Universität Konstanz)

Mittwoch, 19.06.2024, 18:30 Uhr

#### A 220

Vom Lesefund zur Publikation.

Aufarbeitung archäologischer Funde von südpfälzischen Burgen im Rahmen des EU-Projekts "Burgen am Oberrhein"

Dr. Reinhard Friedrich (Europäisches Burgeninstitut der Deutschen Burgenvereinigung e.V. Braubach)

Mittwoch, 17.07.2024, 18.30 Uhr

#### A 221

Die verborgenen Stimmen der Nonnen Politik, Liebe und Alltag in spätmittelalterlichen Frauenklöstern Prof. Dr. Eva Schlotheuber (Universität Düsseldorf) Mittwoch, 31.07.2024, 18:30 Uhr

#### Umwelt, Natur, Biologie

#### U 200 Obstbaum-Pflegekurs

In diesem Kurs vermittelt Ihnen ein Streuobst-Baumwirt wichtige Pflege- und Erhaltungsschnitte am Obstgehölz. Entlang des Radweges von Annweiler nach Queichhambach sind einige Obstbäume im Besitz der Stadt Annweiler. Diese Bäume sind im Ertragsalter und natürlichen Einflüssen ausgesetzt, die einen Erhaltungs- oder Pflegeschnitt notwendig machen. Wir beugen ungünstigen Entwicklungen vor und vitalisieren diese wertvollen Kulturpflanzen, damit wir weiterhin einen gesunden Fruchtertrag haben.

Joachim Sing, Baumwart Streuobst

Samstag, 02.03.2024, 13:00 – 15:30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 22 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Kläranlage, In den Bruchwiesen 9. 76855 Annweiler am Trifels

#### U 201 Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang

Im Bereich des Wiesen-, Wald und Ackergeländes "Hinter Winkel"/ "Dreißig" bei Annweiler wird eine etwa 2,5-3 stündige Führung (ca. 4 km) stattfinden, bei der von Herrn Roth etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt werden und Namen und Anwendung benannt werden. Es wird auf Besonderheiten der Pflanzen und auch

Verwechslungsgefahren hingewiesen. Auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften werden zum "Beschnuppern" herumgegeben. Fragen sind erwünscht! Alexander Roth, Apotheker (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt

Mittwoch, 26.06.2024, 18.00 – ca. 21.30 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich Treffpunkt: Am Bahnübergang Bahnhofstr./Nordring

#### U 202 "Rundflug" Wildbienengarten

#### Informativer "Rundflug" im Wildbienengarten, wild und schön!

Das Team des Wildbienengarten Annweiler zeigt insektenfreundliche Biotoptypen und Pflanzen, die in jedem Garten zu realisieren sind.

Veranstaltungsdauer etwas 2,5 Stunden mit abschließender Verkostung

Kerstin Reddig

#### Dienstag, 28.05.2024, 17.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 6 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Wildbienengarten Annweiler, An der alten Berufsschule/ gegenüber

Prof.-Schlosssteinstr. 41, 76855 Annweiler

#### Altes Wissen nach Hildegard von Bingen

Die Universalgelehrte und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 - 1179) hat uns großes Wissen über Heilkräuter, Heilmethoden und einer gesunden Lebensführung hinterlassen. Sie ist bekannt und beliebt für ihre Kunst, Liederkombinationen, Texte und ist bis heute eine leuchtende Marke in der Klostermedizin

Bei einer kleinen Wanderung durch die Natur, verbunden mit einem Seminar, kommen wir der ganzheitlichen Heilkunde nach Hildegard von Bingen ein Stück näher Melanie Kirsch

U 205 Freitag, 26.04.2024, 16.00 - 18.00 Uhr

#### U 206 Freitag, 26.07.2024, 16.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt Parkplatz Friedhofhalle Queichhambach, Im Wegel, 25, 76855 Annweiler-Queichhambach

#### U 207 Giersch eine köstliche und gesunde Wildpflanze

Von einigen geschätzt, von anderen nicht. Hier erfährst Du die gesundheitlichen Vorteile, lernst den Giersch sicher zu bestimmen und wirst ebenso erfahren wozu die kostenlose Wildpflanze in der Küche verwertet werden kann und wie lecker Giersch schmecken kann

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Freitag, 19.04.2024, 17.00 – 19.00 Uhr Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

#### U 208 Kleiner Garten was tun?

Wir werden uns auseinandersetzen, ob sich ein Gemüseanbau auch in einem kleinen Garten, auf einem Balkon oder in Kübeln lohnt. Auch über Früh- und Hochbeete,

Kompostaufbereitung, Permakultur und natürliches Gärtnern wirst Du einiges erfahren und sehen können. Fleißige Helfer beim Bestäuben und Schädlinge abhalten werden ebenfalls ein Thema sein.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe. Notizblock/Stift und ein Getränk Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Freitag, 07.06.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

#### U 209 Die Brennnessel das Heilwunder

Die Brennnessel, eine wunderbare Wildpflanze mit unschätzbaren gesundheitlichen Vorteilen wächst überall kostenlos und wild. Dennoch wird sie zu wenig geschätzt. Dabei hat sie ein schier unglaubliches Potenzial an Inhaltsstoffen. Du erfährst was man mit der Pflanze, über das Jahr hinweg, anstellen kann. Wie Du es für Deine Gesundheit und auch in der Küche weinsetzen kannst.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Freitag, 14.06.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

#### U 210 Gundermann und Fichtenwipfel

Noch ist Frühling, überall wachsen die jungen Wipfel an den Fichten. Doch das sieht nicht nur schön aus, sie sind auch eine Delikatesse. Bevor die Sammelzeit zu Ende geht, wollen wir uns in diesem Kurs damit auseinandersetzen, was man mit ihnen in der Küche würziges zaubern kann und was die Fichte für unsere Gesundheit tun kann.

Überall blüht jetzt der Gundermann, auch Gundelrebe genannt. Ein würziges Kraut das in der Küche Anwendung findet. Doch der Gundermann kann noch vieles mehr. Als Naturkosmetik und auch im gesundheitlichen Bereich hat die Pflanze ihren festen Platz. Lasst uns gemeinsam werkeln und einiges ausprobieren.

Bitte mitbringen: dicke Socken oder Hausschuhe, Notizblock und Stift, zwei kleine Schraubgläser und 5 € Zutatenpauschale.

Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Freitag, 24.05.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

#### **Haushalt**

#### H 200 Neue Ideen für gesunde Salate aus frischem Gemüse

Sobald es an die Ernte von frischem Gemüse geht, wird überlegt, was man damit so alles anstellen kann. Sie bekommen Tipps an die Hand, wie Sie selbstgezogenes Gemüse optimal verwerten können.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, kleines und großes scharfes Messer, eine Reibe mit verschiedenen Einsätzen, Dosen und Gläser zum Transport der Reste

Mittwoch, 28.02.2024, 18.00 – 20.15 Uhr

Teilnahmeentgelt 14 € ab 5 Teilnehmer + Lebensmittelumlage max. 14 € vor Ort zu entrichten

Treffpunkt: BBS Annweiler, Herrenteich 12, Küche 1 OG

#### H 201 Ostereier färben mit Naturfarben

Wir stellen die verschiedenen Farben her und färben die Eier, auch mit Motiven. Bitte mitbringen: 4 Schraubgläser ca. 250ml, leere Eierschachtel, einen Nylonstrumpf sowie Kordel, 1 Wattestäbchen, 1 Kerzenrest

Mittwoch, 20.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Teilnahmeentgelt 10 € ab 5 Teilnehmer + Lebensmittelumlage max. 5 € vor Ort zu entrichten

Treffpunkt: BBS Annweiler, Herrenteich 12, Küche 1 OG

#### H 202 Kochen mit Wildkräutern

Die ersten Kräuter sind auf den Wiesen zu entdecken. Wir werden hier ein 3-Gänge Menü kreieren mit allem was uns die Natur zur Verfügung stellt. Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen: Schneidebrett, scharfes Messer, Geschirrtuch, 2 Schraubgläser mit ca. 250ml Inhalt, Brotboxen oder ähnliches zum Transport der Reste

#### Mittwoch, 15.05.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 19 € ab 5 Teilnehmer + Lebensmittelumlage max. 14 € vor Ort zu entrichten

Treffpunkt: BBS Annweiler, Herrenteich 12, Küche 1 OG

#### **Gesellschaft/Psychologie**

#### P 200 Lebensspuren – das eigene Leben erinnern

In diesem Kurs wollen wir uns mit den Spuren und Geschichten unseres Lebens auseinandersetzen und unseren persönlichen Lebensweg und die Lebensumstände betrachten, die uns zu dem Menschen gemacht haben, der wir heute sind. Dazu werden wir zunächst einen Blick auf die Zeitgeschichte werfen, die uns geprägt hat und darauf aufbauend einen Rückblick auf unser bisheriges Leben wagen. Dieser Rückblick kann jederzeit stattfinden: zum Beispiel zu Beginn eines neuen Lebensabschnitts, im Alter oder zu jeder Lebenszeit, zu der es sich passend anfühlt. Der Kurs will ermutigen, mit Neugier und ruhigem Blick auf das eigene Leben zu schauen und die verschiedenen Facetten unseres Lebens wahrzunehmen, ohne daran festzuhalten. es geht um Geschichten erzählen, Erinnerungen kreativ aufleben zu lassen, mit ganzem Herzen zuzuhören und uns selbst liebevoll zu betrachten und im Leben einzuordnen. Es geht um den ganzen Reichtum des Lebens.

Falls vorhanden, bitte Foto aus der Jugendzeit mitbringen.

Susanne Hanke

Donnerstags, 07.03.- 21.03.2024, 16:00 – 19:00 Uhr

Teilnahmeentgelt 56 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

#### P 202 Meine Selbst Liebe

Jedes Jahr zum Jahresbeginn gehen sie los - die guten Vorsätze: abnehmen, gesünder leben, mehr Sport treiben usw.. Wer kennt das nicht? Und mal ganz ehrlich - wie lange halten wir durch bevor wieder alle Vorsätze vergessen werden? Woran liegt das? Könnte es sein, dass wir vergessen uns selbst zu lieben? Denn wenn wir uns lieben würden, dann würden wir uns nur noch gesund ernähren, bewegen und vieles mehr. Starte doch in diesem Jahr mal mit dem Vorsatz dich mehr selbst zu lieben. Lass uns gemeinsam schauen, wo du dich selbst blockierst oder Ausreden suchst.

Bitte mitbringen: warme Socken/Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Donnerstag, 28.03.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

#### P 205 Lebe ich ein positives, glückliches Leben?

Die Tage, Wochen, Monate und Jahre gleiten an uns vorbei. Leben wir diese Zeit bewusst? Ist unser Leben wirklich schön und reichhaltig? Oder lenken wir uns nur ab? Warum ist es wirklich wichtig glücklich zu sein? Diese und viele Aspekte unseres "Daseins" wollen wir uns gemeinsam anschauen und gleichzeitig

Änderungsmöglichkeiten für unser Leben finden, wenn es notwendig sein sollte. Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Donnerstag, 16.05.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

#### **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. Kurt Leiner, Digitalbotschafter

Freitags, 19.01 - 05.07.2024, 14-tägig, 10.00 - 12.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 20 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

#### G 226 Nordic Walking ab 60

Nordic Walking ist eine wunderbare Möglichkeit den eigenen Körper mit Sauerstoff zu versorgen und gleichzeitig unglaublich viele Muskeln zu bewegen. Durch die Nordic Walking Stöcke fühlen wir uns gleichzeitig gestützt. Leider werden sie zumeist falsch gehandhabt und damit entstehen eher Verspannungen, als das die Vorteile genutzt werden. Wir werden in Ruhe und ohne Hochleistungsansprüche starten, niemand wird angetrieben und Pausen sind möglich.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke und ein Getränk

Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Mittwoch, 27.03. – 24.04.2024, 10.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Werbetafel am Holzplatz, 76857 Eußerthal

#### **Sprachen**

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

#### **Englisch**

#### Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

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.

#### Angelika Geenen

S 220 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

**Donnerstag, 11.01. – 21.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 73 € ab 5 Teilnehmer Saal 102, BBS Annweiler

S 221 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

**Donnerstag, 04.04. – 11.07.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs will Ihnen den Einstieg in die englische Sprache vermitteln und richtet sich an Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Angelika Geenen

#### S 222

**Donnerstag, 11.01. – 21.03.2023, 19.15 – 20.15 Uhr**, 11 Termine Teilnahmeentgelt 73 € ab 5 Teilnehmer Saal 102, BBS Annweiler

#### S 223

**Donnerstag, 04.04.** – **11.07.2024, 19.15** – **20.15** Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 80 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### S 227 Walk & Talk – speak english while walking (A2/B1)

Während einer Wanderung von Silz zur Burg Lindelbrunn und zurück (ca. 10 km) möchte ich die Teilnehmer einladen, ihre Scheu vorm Englisch zu verlieren. Wir wollen an der frischen Luft wandern und englisch reden. Zu Beginn wählen wir ein beliebiges Thema. Während der Wanderung hat jede Person seine Redezeit. Die anderen hören dabei nur zu. Bitte Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung anziehen, gegebenenfalls Regenschirm mitbringen

9/19

Wolfgang Meisen, Grundschullehrer

Samstags, 13.04., 04.05., 22.06., 06.07.2024, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 33 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Silz, 76857 Silz

#### **Französisch**

#### S 232 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Laurence Wendland

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 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, 03.04. – 10.07.2024, 16.30 – 18.00 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 118, BBS Annweiler

#### **Italienisch**

Sie haben leichte Grundkenntnisse in der italienischen Sprache und wollen diese etwas intensivieren.

S 236 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 22.02. – 21.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Termine

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

#### S 237 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A2)

Arbeitsbuch: Allegro Nuova A2 (ISBN 978-3-12-525593-7)

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 04.04. – 11.07.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten.

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

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 08.01. – 18.03.2024, 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, 08.04.. - 08.07.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

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 acquiste.

S 243 "I più forti" Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 09.01.–19.03.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 Termin,

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### S 244 "I più forti" Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 09.04.– 09.07.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf Kommunikation legen und die erlernte Grammatik vertiefen möchten.

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

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 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, 03.04.– 10.07.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 97 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

S 250 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 € ab 5 Teilnehmer

Saal 102, BBS Annweiler

#### **Spanisch**

Dieser Kurs will Ihnen den Einstieg in die Spanische Sprache vermitteln und richtet sich an Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

S 253 Spanisch für Anfänger

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 111 € ab 5 Teilnehmer

#### S 254 Spanisch für Anfänger

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 10.04. – 10.07.2024, 17.00 – 18.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 111 € 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, 15.01. – 04.03.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 95 € ab 5 Teilnehmer, 8 Termine

G 201 Montag, 06.05. – 24.06.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 83 € ab 5 Teilnehmer, 7 Termine

Gesundheitsstudio "die Wirbelsäule", Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

#### 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 202 Mittwoch, 17.01. – 06.03.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

G 203 Mittwoch, 08.05. - 26.06.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 95 € 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,

Gesundheitsberatung in Zusammenarbeit mit dem "berufsverband fasten & ernährung" - Die Profis für gesundes Leben

#### G 204 Freitag 01.03. - Donnerstag 08.03.2024

7 Termine, Kursgebühr 150 € ab 5 Teilnehmer Treffen jeweils ab 16.00 Uhr (außer mittwochs), Seminarraum, Schulstr. 9, 76857 Wernersberg

#### Hatha-Yoga -Eine Reise zu sich Selbst

Der Weg des Hatha-Yoga führt auf eine persönliche Reise zu sich Selbst. Durch Körperund 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 211 Montag, 19.02. – 03.06.2024, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 143 € ab 6 Teilnehmer

**G 213 Montag 19.02.- 03.06.2024, 20.00 – 21.30 Uhr**, 12 Termine Teilnahmeentgelt 143 € ab 6 Teilnehmer

G 215 Donnerstag, 22.02. – 06.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 143 € ab 6 Teilnehmer

**G 216 Donnerstag, 22.02.** – **06.06.2023, 20.00** – **21.30 Uhr**, 12 Termine Teilnahmeentgelt 143 € 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, 08.01.** – **18.03.2024, 19.30** – **21.00 Uhr**, 11 Termine Teilnahmeentgelt 80 € ab 6 Teilnehmer

G 220 Montag, 08.04. – 08.07.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 88 € 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 223 Mittwoch**, 10.01. – 20.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine Teilnahmeentgelt 88 € ab 6 Teilnehmer

G 224 Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 95 € ab 6 Teilnehmer Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

#### G 226 Nordic Walking ab 60

Nordic Walking ist eine wunderbare Möglichkeit den eigenen Körper mit Sauerstoff zu versorgen und gleichzeitig unglaublich viele Muskeln zu bewegen. Durch die Nordic Walking Stöcke fühlen wir uns gleichzeitig gestützt. Leider werden sie zumeist falsch gehandhabt und damit entstehen eher Verspannungen, als das die Vorteile genutzt werden. Wir werden in Ruhe und ohne Hochleistungsansprüche starten, niemand wird angetrieben und Pausen sind möglich.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke und ein Getränk

Gabriele Schneck, Massage-Therapeutin, Wellnesstrainerin, Gesundheitscoach

Mittwoch, 27.03. – 24.04.2024, 10.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Werbetafel am Holzplatz, 76857 Eußerthal

#### 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! Anfänger sind willkommen! Martina Donat

#### **Fortgeschrittene:**

G 232 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

#### Anfänger:

G 234 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer

#### Tanz mit am Vormittag

G 236 Freitag, 07.06. – 12.07.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 54 € ab 5 Teilnehmer

Gesundheitsstudie "die Wirbelsäule", Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

#### Kindertanzen

Ihr Kind tanzt gerne, dann ist es hier genau richtig, denn Bewegung ist wichtig! Martina Donat

G 238 Samstag, 15.06. u. 29.06.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 2 Termine

Teilnahmeentgelt 18 € ab 5 Teilnehmer

Gesundheitsstudie "die Wirbelsäule", Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

#### 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 246 Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**, 11 Termine Teilnahmeentgelt 59 € ab 6 Teilnehmer

G 247 Mittwoch, 03.04. – 19.07.2024, 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

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 252 Montag, 08.01. – 29.04.2023, 09.30 - 10.30 Uhr, 16 Termine

Teilnahmeentgelt 112 € ab 8 Teilnehmer,

Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT Queichhambach

#### **AROHA®** in Albersweiler

AROHA® ist ein neuer Trendsport, der effektiv und unkompliziert im ¾ Takt ausgeführt wird. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und tragen zum Wohlbefinden bei. Er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu einer gewissen Ausgeglichenheit. AROHA® dient der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Fettreduzierung und sorgt für eine ausgezeichnete Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung. Sie optimieren ihr Koordinationsvermögen und lösen Muskelverspannungen auf. Der Sport richtet sich an Jung und Alt, Sportler und Einsteiger, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden, übergewichtige und leistungsschwächere Menschen. Die AROHA®-Elemente sind langsam und risikolos, aber effektiv. Er spricht auch ältere Sportler an, die noch nie an einem Kurs teilgenommen haben.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

**G 256 Donnerstag, 11.01. – 21.03.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**, 11 Termine Teilnahmeentgelt 79 € ab 5 Teilnehmer

G 257 Donnerstag, 04.04. – 11.07.2024, 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 264 Montag, 08.01.** – **18.03.2024, 18.00** – **19.00 Uhr**, 11 Termine Teilnahmeentgelt 100 € ab 5 Teilnehmer

**G 265 Montag, 08.04.** – **08.07.2023, 18.00** – **19.00 Uhr**, 12 Termine Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnehmer DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

#### Qi Gong am Dienstag

Birgit Weinberger

G 266 Dienstag, 09.01. – 19.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine Teilnahmeentgelt 100 € ab 5 Teilnehmer

G 267 Dienstag, 09.04. – 08.07.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 110 € ab 5 Teilnahmer DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

#### Musikalische Bewegungstherapie

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, dass Elemente aus dem Aerobic, Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Verschieden 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 so vor Energie und fühlst Dich einfach großartig! Ob 50 Jahre jung oder mehr oder weniger, komm vorbei und mach mit!

Ein Einstieg ist jede Zeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk. Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin G 284 Dienstag, 16.01. − 19.03.2024, 19.15 − 20.00 Uhr, 10 Termine Teilnahmeentgelt 50 € ab 5 Teilnehmer

G 285 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 60 € ab 5 Teilnehmer Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

#### **Bewegungszirkel Functional Training in Ramberg**

Kraft, Cardio, Ausdauer, Beweglichkeit...Bei uns geht Alles und das mit einem Lächeln, Spaß und Musik. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat. Du lernst die Grundlagen der Rückenschule, Gefäßgymnastik, Entspannung in der Bewegung. Eine Sportstunde für jede Frau, jeden Mann, kein Leistungssport, abwechslungsreich, jede Stunde bringt Neues bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen. Bitte mitbringen - Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin G 286 Mittwoch, 17.01. – 20.03.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 10 Termine Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

G 287 Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Str. 1a, 76857 Ramberg

#### Functionaltraining in Eußerthal

Kraft, Cardio, Ausdauer, Beweglichkeit...Bei uns geht Alles und das mit einem Lächeln, Spaß und Musik. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat. Du lernst die Grundlagen der Rückenschule, Gefäßgymnastik, Entspannung in der Bewegung. Eine Sportstunde für jede Frau, jeden Mann, kein Leistungssport, abwechslungsreich, jede Stunde bringt Neues bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen. Bitte mitbringen - Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk. Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin G 282 Dienstag, 16.01. − 19.03.2024, 18.15 − 19.00 Uhr, 10 Termine Teilnahmeentgelt 50 € ab 5 Teilnehmer

G 283 Dienstag, 09.04. – 09.07.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 12 Termine Teilnehmerentgelt 60 € ab 5 Teilnehmer Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

#### Yoga für körperlich 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, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin G 288 Mittwoch, 17.01. – 20.03.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 10 Termine Teilnahmeentgelt 44 € ab 5 Teilnehmer

G 277 Mittwoch, 03.04. – 10.07.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine Teilnahmeentgelt 53 € ab 5 Teilnehmer Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Str. 1a, 76857 Ramberg

#### Mix und Fix 15/30/30/15!

Mix und Fix 15/30/30/15! Bleib aktiv und entspannt. Dein Funktionaltraining, gute Musik, leichte Yoga und Entspannung - eine perfekte Atmosphäre um die Woche ausklingen zu lassen. Aktive körperliche Übungen verbunden mit Aerobic, Fitnesstanz, begleitet von guter Musik und ergänzt durch leichte Yogaübungen und Entspannungstechniken. Verlauf der Stunde: Warm-up 15 min/ aktiv 30 min/ Yoga 30 min/ Entspannung 15 min.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin,

Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 290 Freitag 07.06. – 12.07.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 83 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

#### Aqua-Jogging – schwereloses Ausdauertraining

Verschiedene Lauftechniken und Ausdauermethoden bringen Abwechslung und Spaß in das Lauftraining. Der Kurs findet im Tiefwasser statt. Aqua-Gürtel oder Aqua-Nudel bitte zum Kurs mitbringen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

Barbara Piechottka, Sporttherapeutin

G 280 Mittwoch, 19.06. – 21.08.2024, 9.00 – 9.45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 46 € ab 8 Teilnehmer (Eintrittspreis nicht enthalten)

Trifelsbad, Zweibrückerstr. 47, 76855 Annweiler a. Tr.,

Wir treffen uns am Schwimmerbecken. Ein Schnuppertermin ist möglich.

#### Aqua-Aerobic – mit guter Laune in den Tag starten

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das nicht nur die Muskulatur kräftigt, sondern gleichzeitig die Ausdauer verbessert. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

Barbara Piechottka, Sporttherapeutin

G 281 Mittwoch, 19.06. – 21.08.2024, 9.45- 10.30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 46 € ab 8 Teilnehmer (Eintrittspreis nicht erhalten)

Trifelsbad, Zweibrückerstr. 47, 76855 Annweiler a. Tr.

Wir treffen uns am Nicht-Schwimmerbecken. Ein Schnuppertermin ist möglich.

#### 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.

#### Anfängerkurs: Lagerfeuergitarre spielen lernen (Gruppenkurs)

Hier werden einfache Akkorde, Schlagmuster und auch ein erstes Zupfmuster für die Liedbegleitung eingeführt. Alle Lerninhalte finden ohne lange Umwege praktische Anwendung beim Spielen von bekannten und beliebten Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Michael Becker

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

## Lagerfeuergitarre für Fortgeschrittene: Die verflixten Barré Akkorde (Gruppenunterricht)

Barré Akkorde sind sicherlich nicht das einfachste Thema für den Lagerfeuergitarristen, sie sind aber auch nicht unspielbar, denn sonst gäbe es sie ja nicht. Dieser Kurs widmet sich dem Thema mit einer schrittweisen Annäherung und geeigneten Übungen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

#### **Bitte um Beachtung:**

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

# Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

per mail an:

vhs@annweiler.rlp.de

Telefonisch:

Silke Fath **Tel: 06346/301-218** 

### Geschäftszeiten:

Mo-Mi 9:00 – 12:00 Uhr Mo 13:30 -17.30 Uhr

Do 13:30 -16:00 Uhr

Freitags geschlossen