



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

Unser Programm für das 2. Halbjahr 2022

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Führungen:

Jüdischer Friedhof Annweiler

A 203 Sonntag, **25.09.2022**, 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.

Teilnahmegebühr 7 €, 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 20 € pro Termin, ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich

A 205 Samstag, 03.09.2022, 10.00 – 12.00 Uhr

A 206 Samstag, 24.09.2022, 16:30-18:30 Uhr

A 207 Samstag, 15.10.2022, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Kurhaus Trifels, Annweiler-Bindersbach

Vorträge:

A 210 Neues von Hexen

Rolf Übel

Der Referent, der sich seit Jahrzehnten mit dem Thema Hexenverfolgung beschäftigt, geht in seinem Vortrag auf die neuesten Forschungen zu Hexerei und deren Verfolgung im Südpfälzer Raum ein und bewertet sie im Kontext der älteren Literatur. Nicht zuletzt geht er der Frage nach, was man über Hexerei im Umfeld der Stadt Annweiler weiß.

Rolf Übel

Mittwoch, **12.10.2022**, 19.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 7 €, Anmeldung erforderlich

Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

A 211 Von der Festung zur Burg

Rolf Übel

Der Referent zeichnet die Entwicklung von den Burgen des Mittelalters bis hin zu den Großfestungen des 17. Jahrhunderts nach. Er geht auf die Entwicklung der Waffentechnik und deren Auswirkung auf den Befestigungsbau ein und erläutert diese an Beispielen aus der Region wie Madenburg, Neuscharfeneck, Billigheim, Annweiler und Landau.

Mittwoch, **21.09.2022**, 19:00 -20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 7 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Lesungen:

A 212 Lesung: Grenzen überwinden – Ins Gespräch kommen

Stefanie Wally, Klaus Stenzel

Stefanie Wally aus Karlsruhe und Klaus Stenzel aus Speyer setzen sich als Westdeutsche mit der deutsch-deutschen Geschichte auseinander. Beide verbinden intensive Briefkontakte mit jeweils einem Menschen aus der ehemaligen DDR, die allerdings unterschiedlicher nicht sein könnten. Die Korrespondenzen haben die beiden "Wessis" in Büchern publiziert. Besonders intensiv diskutiert werden darin die Themen Freiheit, Unterdrückung und Aufbruch im geteiltem sowie im wiedervereinigten Deutschland. Bei der Lesung stehen Auszüge aus den Büchern beider Schreiberlinge im Fokus. Im Anschluss an die abwechslungsreiche, kontroverse und spannende Präsentation wollen die Autoren mit dem Publikum ins Gespräch kommen.

Freitag, **11.11.2022**, 18.00 – 19.00 Uhr

Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 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.

Kursgebühr 10 €, Anmeldung erforderlich

Kurt Leiner, Digitalbotschafter

Freitag, 09.09.2022 – 16.12.2022, 14-tägig, 10.00 – 12.00 Uhr,

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

A 200 E-Bike/Pedelec Kurs für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Senioren die sich mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem E-Bike/Pedelec wünschen. Ein Verkehrssicherheitsberater der Polizei unterweist Sie in Technik und Verkehrsregeln. Anschließend können Sie sich in praktischen Übungen erproben. Bitte E-Bike oder Pedelec, sowie Fahrradhelm mitbringen.

Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Steffen Neu, Verkehrssicherheitsbeauftragter

Donnerstag, 22.09.2022, 16:00 -18:00 Uhr

Treffpunkt: Pausenhof Grundschule Annweiler, Schulstr. 9, 76855 Annweiler

A 201 Infoveranstaltung für ältere Menschen

Hier können sich Senioren über Unterstützungsangebote für ältere Menschen informieren. Dabei soll in offener Runde oder im Dialog mit kompetenten Ansprechpartnern unter anderem über die Themen, Beratungs- und Unterstützungsangebote der Gemeindegewinn Plus, Digitales, Sicherheit, Einsamkeit und Geselligkeit gesprochen und in Erfahrung gebracht werden. Hierzu werden der Seniorenbeauftragte der Verbandsgemeinde Annweiler Herr Magin, die Gemeindegewinn Plus Frau Wingerter, Herr Vogel vom Pflegestützpunkt, Digitalbotschaft Herr Leiner und Herr Kühn vom Elisabethenverein informieren. Der Ratssaal ist barrierefrei.

Günter Magin, Seniorenbeauftragter der VG Annweiler

Mittwoch, 10.08.2022, 15:00 -16:00 Uhr

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

Gesellschaft

G 240 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

Mittwoch, 05.10. – 09.11.2022, 6 Termine,

Kurgebühr 60 € ab 6 Teilnehmer

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, An der Feuerwache 1, 76855 Annweiler

Kunst

K 225 Krippenbaukurs

Kaum jemand kann sich dem Zauber einer Weihnachtskrippe entziehen. Träumen sie nicht auch schon lange von einer eigenen selbstgebauten Krippe. Die Teilnehmer dieses Kurses haben die Möglichkeit, unter fachmännischer Anleitung von Krippenbaumeister Lutz Kuhl ihre eigene Krippe bzw. Module zu bauen, an denen alle Techniken des Krippenbaus angewendet werden. Die Art und Ausstattung der Krippe kann frei gewählt werden, die Größe der Grundplatte sollte nicht mehr als 70 cm x 60 cm sein, bei einer Figurengröße von 12 cm. In einer Gruppe von max. 6 Personen vermittelt Ihnen der Krippenbauer die Kenntnisse die Sie benötigen, um eine eigene Krippe zu bauen.

Materialbedarf für den Bau der Krippe, Elektromaterial und Botanik sowie Figuren können im Kurs erworben werden. Etwas handwerkliches Können sollte vorhanden sein. Lutz Kuhl, Krippenbau-Meister

Freitag. 14.10. – Samstag 22.10.2022

Donnerstag 13.10.2022, 18:00 Uhr, Infoabend

Freitag 14.10.2022, 16:00 – 22.00 Uhr

Samstag 15.10.2022, 09.00 – 19.00 Uhr (1 Stunde Pause)

Montag 16.10.2022, 17.00 – 22.00 Uhr

Dienstag 17.10.2022, 17.00 – 22.00 Uhr

Mittwoch 18.10.2022, 17.00 – 22.00 Uhr

Donnerstag 19.10.2022, 17.00 – 22.00 Uhr
Freitag 20.10.2022, 16.00 – 22.00 Uhr
Samstag 21.10.2022, 09.00 – 13.00 Uhr
9 Termine, Kursgebühr 220 €, ab 6 Teilnehmer
Annweiler, Werkraum Stauffer-Schulzentrum, Gebäude West, Herrenteich 2

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)

Angelika Geenen

Donnerstag, 03.11. – 15.12.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 7 Termine,
Kursgebühr 45 € ab 5 Teilnehmer

S 222 Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Angelika Geenen

Donnerstag, 03.11. – 15.12.2022, 19.15 – 20.15 Uhr, 7 Termine,
Kursgebühr 45 € ab 5 Teilnehmer

Französisch

S 232 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

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

Laurence Wendland

Mittwoch, 06.09. – 13.12.2022, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Termine,
Kursgebühr 106 € ab 5 Teilnehmer

Italienisch

S 238 Italienisch für Anfänger

Lucrezia Gaia Fusi

Dienstag, 06.09. – 13.12.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine,
Kursgebühr 106 € ab 5 Teilnehmer

S 239 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 08.09. – 08.12.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine
Kursgebühr 106 € ab 5 Teilnehmer

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

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 05.09. – 19.12.2022, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Termine,
Kursgebühr 89 € ab 6 Teilnehmer

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

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 06.09. – 20.12.2022, 19.30 – 20.00 Uhr, n. d. Herbstferien 18.30 - 20.00 Uhr
13 Termine, Kursgebühr 96 € ab 6 Teilnehmer

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

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 07.09. – 21.12.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 14 Termine,

Kursgebühr 103 € ab 6 Teilnehmer

S 248 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 07.09. – 21.12.2022, 19.15 – 20.45 Uhr, 14 Termine,

Kursgebühr 103 € ab 6 Teilnehmer

Spanisch

S 252 Spanisch für Anfänger

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 07.09. – 14.12.2022, 17.00 - 18.30 Uhr, 13 Termine,

Kursgebühr 148 € ab 5 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, 05.09. – 24.10.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 Termine,

Kursgebühr 49 € ab 6 Teilnehmer

G 201 Montag, 31.10. – 19.12.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine,

Kursgebühr 56 € ab 6 Teilnehmer

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 Rumpfstütz- und Muskulatur trainiert. Abgerundet wird das Training durch ein 5-minütiges Abwärmen.

G 202 Mittwoch, 07.09. – 26.10.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,

G 203 Mittwoch, 02.11. – 21.12.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

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

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

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 30.09. – 07.10.2022

G 206 Freitag 28.10. – 03.11.2022

Treffen jeweils ab 16.00 Uhr, 76857 Wernersberg.

7 Termine, Kursgebühr 165 €, bei einer Teilnehmerzahl von 5 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, 05.09. – 12.12.2022, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 110 € ab 6 Teilnehmer

G 212 Montag, 05.09. – 12.12.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 110 € ab 6 Teilnehmer

G 214 Donnerstag 08.09. – 08.12.2022, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 110 € ab 6 Teilnehmer

G 216 Donnerstag, 08.09- 08.12.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine,

Kursgebühr 110 € ab 6 Teilnehmern

Evangelisches Gemeindehaus, Kirchgasse 9, 76855 Annweiler

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.

G 208 Mittwoch, 07.09. – 23.11.2022, 10 Termine

Kursgebühr 99 € ab 5 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, 05.09. – 12.12.2022, 20.00 - 21.30 Uhr, 11 Termine

Kursgebühr 81 € 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, 07.09. – 07.12.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Kursgebühr 90 € 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 224 Mittwoch, 07.09. – 21.12.2022, 9.30 - 11.00 Uhr, 14 Termine,

Kursgebühr 166 € ab 6 Teilnehmer,

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule/ Wirbelsäulengymnastik

Elisabeth Bruck-Ritter

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

Bitte mitbringen: Isomatte

G 245 Mittwoch, 07.09. – 14.12.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Kursgebühr: 55 € ab 6 Teilnehmer

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1A

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, 10.10. – 19.12.2022, 09.30 - 10.30 Uhr, 11 Termine,

Kursgebühr 105 € ab 6 Teilnehmer,

Annweiler, Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

AROHA® für Fortgeschrittene

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 257 Dienstag, 06.09. – 13.12.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 Termine,

Kursgebühr 85 € ab 5 Teilnehmer,
Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler
G 259 Donnerstag, 08.09. – 08.12.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine,
Kursgebühr 134 € ab 5 Teilnehmern,
Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

Chi Kung - Innere Kampfkunst trainieren

Adrian Nestmann

Trainieren Sie Ihre INNERE Kampfkunst. Werden Sie stärker, belastbarer und nehmen Sie besser wahr, was um sie herum geschieht. Lernen Sie Ihren eigenen Körper kennen. Erspüren Sie Energie als Teil Ihres individuellen Bewusstseins. Es wird auf unkomplizierte, nüchterne, teils spielerische Weise ein Einblick und Überblick über die Möglichkeiten der Weiterentwicklung verschafft. Der Fokus liegt hier nicht auf Kampftechnik oder Selbstverteidigung, diese können aber teils Mittel zum Zweck sein und dienen dem Miteinander. Der Kurstermin kann gerne mit den Teilnehmern optimiert werden! Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallenschuhe

G 266 Montag, 12.09. – 10.10.2022, 16:30 -18.00 Uhr, 4 Termine
Kursgebühr: 36 € ab 5 Teilnehmer

G 267 Montag, 07.11. – 19.12.2022, 16.30 – 18.00 Uhr, 7 Termine
Kursgebühr: 62 € ab 5 Teilnehmer

Gerne können Sie uns auch andere Terminwünsche nennen!

Rückenschule in Annweiler

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, 06.09. – 20.12.2022, 18.00 – 18.45 Uhr, 13 Termine,
Kursgebühr: 107 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

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 272 Dienstag, 06.09.. – 20.2.2022, 19.00 – 19.45 Uhr, 13 Termine

Kursgebühr: 107 € ab 5 Teilnehmer

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Bewegungszirkel in Ramberg

Johanna Winkler, Trainerin Resilienz, Tanztherapeutin

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, Ball - 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!

Bitte mitbringen: Feste Hallensportschuhe, lockere Sportbekleidung.

G 274 Mittwoch, 07.09. – 21.12.2022, 18.30 – 19.15 Uhr, 14 Termine

Kursgebühr: 62 € ab 5 Teilnehmer

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

Yoga für wenig Flexible in Ramberg

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 276 Mittwoch, 07.09. – 21.12.2022, 19.30 – 20.15 Uhr, 14 Termine,

Kursgebühr: 62 € ab 5 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 278 Donnerstag, 08.09. – 15.12.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 13 Termine

Kursgebühr: 115 € ab 5 Teilnehmer

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

Drums Alive®

Diana Jablonski

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 Herzkreislaufsystem fördert und trainiert. Unter www.drumsalive.de gibt es weitere gute Informationen.

G 280 Donnerstag, 06.10. – 15.12.2022, 8.30 – 9.30 Uhr, 9 Termine

G 282 Donnerstag 06.10. – 15.12.2022, 10.30 -11.30 Uhr, 9 Termine

Kursgebühr: 81 € ab 5 Teilnehmer

Münchweiler am Klingbach, Wasgauhalle, Am Mühlweg

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: 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 252 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Dienstag, 06.09.2022 – 13.12.2022, 18.40 -19.40, 12 Termine

Kursgebühr: 146 € ab 3 Teilnehmer

M 278 Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen (Gruppenunterricht)

Donnerstag, 08.09. - 15.12.2022, 19.15 – 20.15 Uhr, 13 Termine

Kursgebühr: 158 € ab 3 Teilnehmer

Lagerfeuergitarre für Spieler mit leichten Vorkenntnissen (Gruppenunterricht)

Michael Becker

Wer die Akkorde D/G/A7/Em/Am/C und wenigstens ein einfaches Schlagmuster für die Liedbegleitung spielen kann, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Hier werden weitere Akkorde, Schlagmuster und auch ein erstes Zupfmuster eingeführt. Alle Lerninhalte finden ohne lange Umwege praktische Anwendung im Spielen von bekannten und beliebten Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

M 272 Lagerfeuergitarre für Spieler mit leichten Vorkenntnissen (Gruppenunterricht)

Mittwoch, 07.09. – 14.12.2022, 19.25 – 20.25 Uhr, 13 Termine

Kursgebühr: 158 € ab 3 Teilnehmer

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Raum 119

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:

Zimmer 218, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

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 (227)**

Geschäftszeiten:

Mo-Do 9:00 – 12:00 Uhr, Mo 13:30 -17.30 Uhr, Do 13:30 -16:00 Uhr

Freitags geschlossen