



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

Unser Programm für das
2. Halbjahr 2025

Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

Bitte um Beachtung:

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

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

per mail: vhs@annweiler.rlp.de oder sfath@annweiler.rlp.de

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

persönlich: **Messplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels, Zi. 218**

Bürozeiten:

Mo-Do, 9:00 – 12:00 Uhr,

Mo 13:30 -17:30 Uhr;

Do 13:30 -16:00 Uhr

Freitags geschlossen

Graue Schrift, Kurs nicht mehr buchbar

Vorträge/Führungen:

Digitaler Nachlass - was passiert mit meinen persönlichen im Netz hinterlegten Fotos, Videos, etc. wenn ich nicht mehr bin?

Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert nach dem Tod mit den gespeicherten Informationen? Wer kann darauf zugreifen? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone - immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls persönliche Daten des Nutzers speichert. Der Vortrag zeigt auf, welche Daten entstehen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 270 Dienstag, 04.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr , Teilnahme kostenfrei

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Die elektronische Patientenakte ePa

Die elektronische Patientenakte ePA ist ihr persönlicher Gesundheitsordner, in dem ihre wichtigen medizinische Daten, wie Arztbriefe, Befunde, Laborwerte und mehr gespeichert werden und für die Leistungserbringer zugänglich macht. Die Anwendung der ePA wirft eine Vielzahl von Fragen auf.

Wie bekomme ich meine ePA?

Wie erfolgt die Anmeldung für die ePA?

Was ist bei der Anmeldung erforderlich, bzw. zu beachten?

Wer befüllt die ePA mit Daten?

Wer ist Zugriffsberechtigt?

Kann der Versicherte widersprechen?

Diese und viele weitere Fragen rund um das Thema ePA wird Ihnen Frau Marita Wolf, Digital-Botschafterin, in ihrem Vortrag mit anschließender Aussprache beantworten.

Lernen Sie die wichtigsten Details zur ePA kennen, so sind sie besten auf den Umgang mit der ePA vorbereitet.

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 271 Dienstag, 18.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr ; Teilnahme kostenfrei

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Führung: Jüdischer Friedhof Annweiler

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.

Armin Klein, Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz

A 203 Sonntag, 19.10.2025, 11.00 -12.00 Uhr

Teilnahmegebühr 7 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Netto-Marken-Discount, In den Bruchwiesen 2, 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, 18.30 Uhr** im **Ratssaal der Verbandsgemeinde Annweiler** am Trifels, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels statt.

Eintritt frei.

A 200

Überall Kreuzzüge? Zur Aktualität eines mittelalterlichen Konzepts

Die Kreuzzüge gehören zu einer insgesamt überschaubaren Gruppe historischer Ereignisse, die seit dem Mittelalter bis in die Gegenwart hinein eine ungebrochene und starke gedächtnisstiftende Wirkung entfalten. Diese Rückbezüge sind – und das macht sie besonders interessant – nicht immer gleich, sondern spiegeln sich verändernde Ideale, Sehnsüchte, Ängste und Erfahrungen menschlicher Gesellschaften.

Prof. Dr. Nikolaus Jaspert, Universität Heidelberg

Mittwoch, 27.08.2025, 18.30 Uhr

A 201

Beziehungen in der romanischen Bauskulptur zwischen Oberrhein und Oberitalien

Immer wieder wurde in der Forschung für die romanische Bauskulptur des Oberrheingebiets ein Einfluss aus Oberitalien angenommen. Forschungen, die für bestimmte Skulpturen im Norden Italiens Vorbilder im Oberrheingebiet sahen, wurden meistens nicht ernst genommen. Durch neue Datierungen in beiden Gebieten, die früher zum Heiligen Römischen Reich gehörten, fehlen manchen früheren Schlussfolgerungen die Basis. Neue Forschungen lassen annehmen, dass es vielmehr einen komplexen gegenseitigen künstlerischen Austausch gab.

PD Dr. Wilfried Keil, Deutsches

Burgenmuseum Veste/ Universität Heidelberg

Mittwoch, 24.09.2025, 18:30 Uhr

A 202

Korn, Kaufhaus und ab und an einen Krach – Aus der Editionsarbeit am Großen Landauer Ratsbuch

Prof. Dr. Hiram Kümper, Universität Mannheim

Mittwoch, 29.10.2025, 18:30 Uhr

A 204

„Weihnachtsvortrag“

Der Augustalis Kaiser Friedrich II – Neue Überlegungen zur berühmtesten Goldmünze des Mittelalters

Prof. Dr. Tino Licht, Universität Heidelberg

Mittwoch, 19.11.2025, 18:30 Uhr

Umwelt, Natur, Biologie

U 200 Pilzwanderung im Annweilerer Wald

Lernen Sie mit der Pilzsachverständigen Regina Hübers unsere heimischen Pilze kennen. Bei einer gemeinsamen Wanderung erfahren Sie Näheres über das Leben der Pilze und ihre Aufgaben in der Natur. Sie lernen neue Pilzarten kennen und erfahren u. a. auch, welche davon essbar und welche giftig sind.

Regina Hübers, Pilzsachverständige der dt. Gesellschaft für Mykologie

Samstag, 11.10.2025, 11.00 - ca. 14.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 17 €

Der Treffpunkt wird einige Tage vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

U 201 Mit Landesforsten durch den Kastanienwald

Eine Wanderung im herbstlichen Wald mit Informationen rund um die Kastanie
Auf dieser etwa 6 km langen informativen Wanderung mit Landesforsten durch den malerischen Herbstwald erfährt man warum die Edelkastanie in unserer Region eine wichtige Rolle spielt, wie sie im Forstamtsbereich Annweiler behandelt wird und wie sie sich den Herausforderungen des Klimawandels anpasst.

Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Samstag, 04.10.2025, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Ahlmühle, Trifelsstraße, 768555 Annweiler am Trifels

Teilnahme kostenlos

Anmeldung: info@trifelsland.de, 06346/2200, <http://www.trifelsland.de>

U 203 Essbare Wildpflanzen im Herbst

Wir streifen durch die Natur und entdecken, welche Pflanzen uns als Nahrung dienen können. es gibt Spürübungen, was uns verträglich ist. Wir testen den Geschmack von Wurzeln und wilden Früchten. Nach dieser Exkursion wissen wir, dass wir in der Pfalz mit Wildpflanzen überleben könnten.

Elisabeth Horbach

Freitag, 17.10.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 10 €

Nähe Annweiler, Treffpunkt wird einige Tage vor der Veranstaltung bekannt gegeben

U 205 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. Normale Kondition erforderlich.

Melanie Kirsch

Freitag, 05.09.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 12 €

Treffpunkt, Parkplatz Friedhofshalle Queichhambach, 76855 Annweiler am Trifels

Kunst/Handwerk

K 225 Krippenbaukurs in den Herbstferien

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, Krippenbaumeister

Freitag 13.10. – Samstag 18.10.2025, Uhrzeiten nach Anmeldung

Teilnahmeentgelt 260 € (plus Materialkosten)

Staufer Schulzentrum, Werkraum (Westgebäude),

Herrenteich 2, 76855 Annweiler am Trifels

Senioren

Digitaler Nachlass - was passiert mit meinen persönlichen im Netz hinterlegten Fotos, Videos, etc. wenn ich nicht mehr bin?

Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert nach dem Tod mit den gespeicherten Informationen? Wer kann darauf zugreifen? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone - immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls persönliche Daten des Nutzers speichert. Der Vortrag zeigt auf, welche Daten entstehen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 270 Dienstag, 04.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr , Teilnahme kostenfrei

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Die elektronische Patientenakte ePa

Die elektronische Patientenakte ePA ist ihr persönlicher Gesundheitsordner, in dem ihre wichtigen medizinische Daten, wie Arztbriefe, Befunde, Laborwerte und mehr gespeichert werden und für die Leistungserbringer zugänglich macht. Die Anwendung der ePA wirft eine Vielzahl von Fragen auf.

Wie bekomme ich meine ePA?

Wie erfolgt die Anmeldung für die ePA?

Was ist bei der Anmeldung erforderlich, bzw. zu beachten?

Wer befüllt die ePA mit Daten?

Wer ist Zugriffsberechtigt?

Kann der Versicherte widersprechen?

Diese und viele weitere Fragen rund um das Thema ePA wird Ihnen Frau Marita Wolf, Digital-Botschafterin, in ihrem Vortrag mit anschließender Aussprache beantworten.

Lernen Sie die wichtigsten Details zur ePA kennen, so sind sie besten auf den Umgang mit der ePA vorbereitet.

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 271 Dienstag, 18.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr ; Teilnahme kostenfrei

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Sprachen

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

Englisch

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Dieser Kurs ist ein Einsteigerkurs in die englische Sprache. Er ist geeignet für Personen, die noch nie mit der englischen Sprache in Kontakt kamen bzw. schon lange nicht mehr die Sprache gesprochen haben. Dementsprechend sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Angelika Geenen

S 220, Dienstag, 02.09. – 07.10.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

Saal 119, BBS Annweiler

S 221, Dienstag, 18.11. – 16.12.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 Termine

Teilnahmeentgelt 34 €

Saal 119, BBS Annweiler

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 222, Donnerstag, 04.09. – 09.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

Saal 119, BBS Annweiler

S 223, Donnerstag, 13.11. – 18.12.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

Saal 119, BBS Annweiler

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1.2.)

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

Angelika Geenen

S 224, Donnerstag, 04.09. – 09.10.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

Saal 119, BBS Annweiler

S 225, Donnerstag, 13.11. – 18.12.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

Saal 119, BBS Annweiler

Französisch

S 233 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen. Wir freuen uns über Verstärkung! Einstieg jederzeit möglich.

Lehrbuch: Klett Recontres B1 ab Lektion 9

Laurence Wendland

Mittwoch, 24.09. – 10.12.2025, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 88 €

Saal 118, BBS Annweiler

Italienisch

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, 01.09. – 15.12.2025, 16.30 - 18.00 Uhr, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 124 €

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, 03.09. – 17.12.2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 124 €

Saal 102, BBS Annweiler

S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 02.09. – 16.12.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 124 €

Saal 102, BBS Annweiler

Spanisch

S 253 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A 1)

Dieser Kurs richtet sich an alle die bereits Grundkenntnisse Spanisch haben.

Lucia Ortler-Yong

Mittwoch, 03.09. – 17.12.2025, 17.00 - 18.30 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 131 €

Saal 101, BBS Annweiler

Gesundheit

Hatha-Yoga -Eine Reise zu sich Selbst

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

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S. Y.

G 211 Montag, 08.09. – 15.12.2025, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 158 €

G 213 Montag, 08.09. – 15.12.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 158 €

G 215 Donnerstag, 11.09. – 11.12.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 132 €

G 216 Donnerstag, 11.09. – 11.12.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmeentgelt 132 €

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, 01.09. – 01.12.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 88 €

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, 03.09. – 03.12.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 114 € ab 6 Teilnehmer

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

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 247 Mittwoch, 03.09. – 08.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 33 €

G 248 Mittwoch, 29.10. – 17.12.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 43

Grundschulturnhalle Alberweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

Beweglich auch im Alter

Fühlen Sie sich steif und unbeweglich? Mit sanfter Gymnastik, Kräftigung und Dehnungen werden Sie wieder Freude an der Bewegung finden um Ihren Alltag besser zu bewältigen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer aller Altersklassen, welche sich von Kopf bis Fuß durchbewegen wollen und auch für etwas die Ausdauer, die Durchblutung und das Herz-Kreislauf-System tun wollen. Abgerundet wird der Kurs mit einer kurzen wohltuenden Entspannung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Hallenturnschuhe und bequeme Kleidung

Elisabeth Bruck-Ritter

G 249 Mittwoch, 03.09. – 08.10.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 33 €

G 250 Mittwoch, 29.10. – 17.12.2025, 17.00 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 43

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, 29.09. – 15.12.2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 114 €

Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT Queichhambach

AROHA®

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 256 Donnerstag, 18.09. – 18.12.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 86 €

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, 01.09. – 06.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 54 €

G 265 Montag, 27.10. – 15.12.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 72 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Qi Gong am Dienstag

Birgit Weinberger

G 266 Dienstag, 02.09. – 07.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 54 €

G 267 Dienstag, 28.10. – 16.12.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 72 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Aerobic 50+ musikalisch bewegt in Eußerthal

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, 02.09. – 07.10.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

G 285 Dienstag, 28.10. – 16.12.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 53 €

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, 03.09. – 08.10.2025, 18.30 – 19.15 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 27 €

G 287 Mittwoch, 29.10. – 17.12.2025, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 36 €

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

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, 03.09. – 08.10.2025, 19.30 – 20.15 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 27 €

G 289 Mittwoch, 29.10. – 17.12.2025, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 36 €

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

Haushalt:

H 200 Da braut sich was zusammen: Bierbrauen für Einsteiger*innen

Entdeckt die Grundlagen des Bierbrauens in einem praxisnahen Kurs, um in Zukunft zu Hause mit einfachen Mitteln Bier brauen zu können. Unter Anleitung eines Hobbybrauers und Biersommeliers brauen wir gemeinsam aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe unser eigenes Bier - natürlich getreu dem Deutschen Reinheitsgebot. Wir starten mit einer theoretischen Einführung: Lernt die rechtlichen Grundlagen, benötigtes Equipment, Rohstoffe und den Brauprozess Schritt für Schritt kennen. Im zweiten Teil stellen wir an unserem Brau-Tag gemeinsam Bierwürze her, welche im Anschluss vergoren und im dritten Teil gemeinsam abgefüllt wird, sodass jeder Teilnehmer am Ende 2-3 Liter des selbst gebrauten Bieres mit nach Hause nehmen kann!

Teilnahme ab 18 Jahren

Donnerstag, 06.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr,

Samstag 08.11.2025, 9.00 - 16.00 Uhr -

Donnerstag, 20.11.2025, 16.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt, 100 €

Essen und (alkoholische) Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Treffpunkt, Feuerwehrhaus Waldrohrbach, Friedhofstr. 32, 76857 Waldrohrbach

Cliquen-Kochkurse

Wir bieten ab sofort individuelle Kochkurse für geschlossene Gruppen an.

Durchgeführt werde sie durch Anja Mohra, Lehrerin für Hauswirtschaft

Ort: BBS Annweiler

Termin bitte mit etwas Vorlauf anfragen.

