



Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler  
am Trifels  
Telefon: 06346 – 301-217

## **Unser Programm für das 1. Halbjahr 2018 Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!**

### **Führungen und Vorträge**

#### **A 201 Der Hartsteinbruch Albersweiler für Kinder und Jugendliche von 6 – 14 Jahren**

Kinder und Jugendliche erfahren den Steinbruch in ihrer eigenen Welt. Erklärungen zur Entstehung der verschiedenen Gesteine und am Ende wieder deren Zerfall, werden mit Unterrichtsmaterial ergänzt. Das Schulfach „Erdkunde“ vermittelt Wissen über unsere Erde, auf der wir stehen. Ebenso erfahren Kinder den Unterschied zwischen hartem und weichem Stein und was damit geschieht. Die Information in Geologie kann auch durch Aktionen der Firma BAG im Steinbruch erweitert werden. Das Unternehmen unterstützt uns und gibt Schutzhelme aus. Wer auf Steine klopfen will, muss Augenschutz und Hammer/Meisel mitbringen. Den Abschluss bildet eine Führung durch die Mineralienausstellung im Rathaus, die das vorher Gesehene vertieft.

Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer, Freitag 01.06.2018, 14.30-18.00 Uhr, Albersweiler, Steinbruch, Parkplatz der BAG (alte Werkstatt), Hauptstraße, 3 €Kinder, 6 €Erwachsene als Begleiter. Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

#### **A 202 Der Hartsteinbruch Albersweiler – Eine bildhafte Zeitreise in die Erdgeschichte**

Deutschlandweit einzigartig gewährt der Steinbruch einen Blick in die Geschichte unserer Erde. Wenn Ihnen ein zertifizierter Gästeführer die Zusammenhänge erklärt, wird der Besuch zu einem faszinierenden Erlebnis. Die Farben der Erdkruste erzählen die Geschichte der letzten 200 Millionen Jahre unserer Zeit. Mit Anschauungsmaterial untermauert, erhalten Sie Infos zur Geologie und der Geomorphologie unserer Heimat. Zum Abschluss wird Ihnen eine Führung durch die Mineralienausstellung in Albersweiler angeboten, die das vorher gesehene vertieft.

Angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

Herwig Wolf, zertifizierter Gästeführer, Albersweiler, Steinbruch, Parkplatz der BAG (alte Werkstatt), Hauptstraße, 8 €Erwachsene, 4 €Jugendliche (12 bis 16 Jahre), Samstag, 02.06.2018, 14.30-18.00 Uhr, Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich

#### **A 203 Haus an Kinder übertragen - Heimaufenthalt und dann Haus weg?**

Vorweggenommene Erbfolge und der Regress der Sozialhilfe. Das Recht der Vermögensnachfolge befasst sich insbesondere mit der Erhaltung des Vermögens für die Familie. Leichtfertigkeit bei der Übertragung machen dir Türen für den Sozialhilfeträger weit auf. Aber auch der Zugriff auf Pflichtteils- und Erbansprüche der Kinder durch den Sozialhilfeträger schaffen unbekannt und riskante Gefahrenlagen. Der Vortrag verdeutlicht die Interessen und gibt Ansätze zu einem besseren Weg.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht,

Dienstag, 06.03.2018, 19.00 Uhr, Albersweiler, Evang. Pfarrhaus, Kostenbeitrag 5 €

## **A 204 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Wenn in den genannten Fällen rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen gefordert sind, wird eine rechtsgeschäftliche Vollmacht oder ein gerichtlich bestellter Betreuer benötigt. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie eine Person, der Sie absolut vertrauen, ermächtigen, Sie in allen Angelegenheiten zu vertreten. Dies muss aber sehr detailliert erfolgen. Auch die Frage nach der Beendigung lebensverlängernder Maßnahmen kann in der Vollmacht geregelt werden.

Mit einer Betreuungsverfügung bestimmen Sie schon heute eine Vertrauensperson, die einmal im Bedarfsfall als rechtlicher Betreuer vom Gericht bestellt wird. Jede Patientenverfügung ist in der aktuellen Lebens- und Behandlungssituation für die Beteiligten (Ärzte, Betreuer, Bevollmächtigte) jetzt verbindlich.

Eine Patientenverfügung ist keineswegs vorgeschrieben. Die evtl. Ängste vor einer rechtlichen Betreuung können Ihnen durch die Schilderung von Verfahrensabläufen, der rechtlichen Gegebenheiten sowie anhand vieler Beispiele genommen werden. So hat der Familienangehörige in der Regel als rechtlicher Betreuer Vorrang. Entsprechende Flyer, Vordrucke und Broschüren, die Sie zum großen Teil auch der Homepage der Kreisverwaltung SÜW Betreuungsbehörde entnehmen bzw. herunterladen können, liegen bei der Veranstaltung aus.

Roland Held, Leiter der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße  
Dienstag, 20.03.2018, 19.00 Uhr, Gossersweiler-Stein, Gemeindehaus, Am Kaiserbach 46,  
Kostenbeitrag 5 €

## **EDV/Fotobuch**

### **C 263 Silver Surfer – auch im Alter sicher im Umgang mit PC und Internet**

Im Unterschied zu den jüngeren Nutzern ist die Generation 50+ nicht mit den neuen Medien wie dem Computer und Internet groß geworden. Wollen Sie einen Einblick in das Internet bekommen? Wollen Sie wissen was www oder http bedeutet? Wollen Sie wissen, was Sie benötigen, um das Internet betreiben zu können? Sie lernen die Funktionen, die Technik und den Nutzen des Internets kennen. Voraussetzung: Mindestkenntnisse über die Bedienung von Windowsfenstern mit der Maus.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Montag, 26.02.2018, 19.15 - 21.30 Uhr,  
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 54 €(ab 8 Teilnehmer), 6 Termine

### **C 266 Excel Grund- und Aufbaukurs – Intensiv-Training**

Mit Programmen wie Excel, kann man am Computer einfach mit Daten umgehen. Mit Excel kann man Formblätter erstellen, Rechnungen ausführen lassen und Daten zu anschaulichen Diagrammen umsetzen. Am Ende können Sie spezielle Excel-Funktionen nutzen und generell Excel effektiver einsetzen. Voraussetzung: Kenntnisse von Windows.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Mittwoch, 11.04.2018, 19.15 - 21.30 Uhr,  
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 € 8 Termine (ab 8 Teilnehmer),  
96 €Kleingruppe + evtl. 15 €Lehrbuch

### **F 285 Erstellen eines Fotobuches**

Sie möchten ein Fotobuch mit den digitalen Fotos Ihrer Urlaubsreise oder von Ihrer Familienfeier etc. erstellen? Im Kurs lernen Sie mit der gängigen Bestellsoftware eines Discounters, wie man ein solches Buch gestalten kann. Welche Fotos sollen in das Buch? Wie sollen die Fotos auf den Seiten angeordnet und sortiert werden? Und wie kommen sie am besten zur Geltung. Die Vorführung erfolgt Schritt für Schritt mit digitalen Beispielfotos. Anschließend können Sie unter Anleitung aus Ihren mitgebrachten Bildern selbständig ein

Fotobuch erstellen. Email-Adresse ist notwendig. Jeder Teilnehmer erhält per Email eine ausführliche Anleitung mit Text und Bild für das Gestalten zuhause.

Bitte mitbringen: Bilder auf USB-Stick.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Dienstag, 05.06.2018, 19.15 - 21.30 Uhr,  
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 € 6 Teilnehmer, 3 Termine

## Sprachen

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

Termine	10	12	15
€ab 12 Teilnehmenden und mehr	38,00	46,00	58,00
€bei 8 – 11 Teilnehmenden	52,00	63,00	78,00
€bei 7 Teilnehmenden	61,00	72,00	90,00
€bei 6 Teilnehmenden	70,00	84,00	105,00
€bei 5 Teilnehmenden	83,00	99,00	123,00

### **S 215 Deutsch als Fremdsprache (A1)**

Unser Deutschkurs hilft Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Wortschatz für jede Lebenssituation zu sammeln. Er vermittelt Ihnen auch wichtige Informationen über das Leben, das Wirken und die Geschichte der Menschen hier.

Jutta Tigiser, Dienstag, 17.04.2018, 18.30 – 20.45 Uhr, 7 Termine

### **Englisch für Wiedereinsteiger (A1-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.

Julia Zwick

**S 220** Montag, 15.01.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 9 Termine

**S 221** Montag, 09.04.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 9 Termine

### **Englisch für leicht Fortgeschrittene (B1)**

Wenn Sie schon gute Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen und Spaß daran haben, sich nicht nur mit Grammatik, sondern auch mit Literatur, Kultur und praktischen Sprachübungen zu beschäftigen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Anhand von Kurzgeschichten, Zeitungsartikeln, Fernsehbeiträgen und anderen authentischen Materialien werden wir lernen unseren eigenen Standpunkt zu formulieren und zu diskutieren. Bei Bedarf können außerdem Ausspracheübungen in den Kurs eingebunden werden.

Lehrbuch: Network Now, Klett-Langenscheidt.

Julia Zwick

**S 222** Montag, 15.01.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 Termine

**S 223** Montag, 09.04.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 Termine

### **Französisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen.

Lehrbuch: On y va (A2), Lektion 8, Hueber Verlag.

Laurence Wendland

S 232 Mittwoch, 10.01.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine

S 233 Mittwoch, 11.04.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine

### **Französisch für leicht Fortgeschrittene (A1)**

Dieser Kurs bietet einen langsamen Einstieg in die französische Sprache, wobei Sprechen und interkultureller Hintergrund Schwerpunkt sind.

Lehrbuch: On y va, (A1), Hueber Verlag.

Laurence Wendland

S 234 Donnerstag, 11.01.2018, 17.30 - 19.00 Uhr, 11 Termine

S 235 Donnerstag, 12.04.2018, 17.30 - 19.00 Uhr, 9 Termine

### **„Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)**

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

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 240 Montag, 15.01.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 9 Termine

S 241 Montag, 09.04.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 9 Termine

### **Italienisch für Fortgeschrittene (C1)**

Dieser Kurs möchte den Teilnehmer/-innen den Übergang vom lehrbuchbezogenen Unterricht zum Konversationskurs erleichtern. Auf der Grundlage von kurzen Texten und Zeitungsartikeln mit Vokabelhilfe soll trainiert werden, Meinungen auszudrücken und diese mit anderen auszutauschen. Kleine Übungen tragen zur Erweiterung des Wortschatzes und Wiederholung der Grammatik bei.

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 242 Montag, 15.01.2018, 18.15 – 19.45 Uhr, 9 Termine

S 243 Montag, 09.04.2018, 18.15 – 19.45 Uhr, 9 Termine

### **Italienisch Konversation (C1)**

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 acquisite.

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 244 Dienstag, 16.01.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

S 245 Dienstag, 10.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

### **„Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (C1)**

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

Lehrbuch: Espresso, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 246 Mittwoch, 10.01.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine

S 247 Mittwoch, 11.04.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine

### **Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Lehrbuch: Chiaro, Hueber-Verlag

Birgit Strehlitz-Runck

S 248 Mittwoch, 10.01.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 Termine

S 249 Mittwoch, 11.04.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 Termine

### **Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

**S 250** Montag, 15.01.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

**S 251** Montag, 09.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

### **Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Hier können Sie Ihre Spanischkenntnisse erweitern und weiter lernen erfolgreich auf Spanisch zu kommunizieren.

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

**S 252** Mittwoch, 10.01.2018, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine

**S 253** Mittwoch, 11.04.2018, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine

### **Spanisch mit leichten Vorkenntnisse (A1)**

Sie erlernen u.a. Lebensmittel einkaufen, nach dem Preis fragen, Gefallen und Missfallen ausdrücken, im Restaurant bestellen, sich über Essgewohnheiten unterhalten. Über alltägliche Tätigkeiten berichten. Zeitangaben ausdrücken, Kurznachrichten lesen und erstellen, eine Stadt beschreiben, nach dem Weg fragen und ihn beschreiben, Kleidungsstücke beschreiben, Produkte und Preise vergleichen, Möbelstücke benennen, eine Wohnung beschreiben, eine Auswahl treffen und begründen.

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

**S 254** Mittwoch, 10.01.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine

**S 255** Mittwoch, 11.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine

### **S 256 „Spanisch für Fortgeschrittene (B1)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Kenntnissen auf dem Niveau (A2). Das Lehrbuch führt Sie durch die Vergangenheitsformen der spanischen Sprache sowie die Subjuntivo-Zeiten. Parallel dazu werden zusätzliche aktuelle Themen rund um die spanischsprechende Welt bearbeitet. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Lehrbuch: eñe B1.1 "Der Spanischkurs", Hueber Verlag.

Jimena Ruiz, Donnerstag, 08.03.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 Termine

### **S 260 Arabisch für Anfänger**

In diesem Kurs erlernen Sie andere zu begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Als Sprache des Islams gilt das Arabische als eine der Weltsprachen. Und in seiner Hochsprachform Fuṣḥā ist Arabisch eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen.

Ali Kreemo, Donnerstag, 01.03.2018, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine

## **Gesundheit**

### **G 200 Abnehmen, ... aber richtig!**

In diesem Kurs wird, basierend auf einer individuellen Analyse, ein Ernährungsplan erstellt und ein einfaches, wirbelsäulengerechtes und gelenkschonendes Sportprogramm für jeden Teilnehmer/In erarbeitet. 14-tägig werden das Gewicht, der Körperfettgehalt, das Viszeralfett, der Wasserhaushalt und die Muskelmasse ermittelt. Der Kurs umfasst eine Einführungsveranstaltung, anschließend 16 Einheiten in 8 Wochen (1 x/Woche Theorie immer mittwochs, 1 x/Woche Training), Trainingstermine frei wählbar.

Michaela Sieg, Ernährungstrainerin  
Heinz Sieg, Diplom-Sportwissenschaftler  
Montag, 19.02.2018 – 09.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60 und Seminarraum in Spirkelbach,  
Kursgebühr 88 € 34 Unterrichtsstunden/8 Zeitstunden, 17 x + 49,90 €Ernährungsanalyse,  
117 €Kleingruppe (6 Teilnehmer)

### **G 201 Basenfasten: Abspecken mit Obst und Gemüse**

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, für die man eine kurze Zeit –meist ein oder zwei Wochen – auf alle Säurebildner in der Nahrung verzichtet. Anders als beim traditionellen Heilfasten dürfen Sie essen – und zwar alles was der Körper basisch verstoffwechseln kann: Obst, Gemüse, Kräuter und frische Keimlinge. Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg, unter anderem Fleisch, Eier und Kaffee. Dadurch arbeitet der Stoffwechsel unverändert weiter, aber die Belastungsfaktoren fallen weg. So entsäuert und entgiftet der Körper und verliert ein paar Pfunde.

Ziel des Basenfasten ist, den Körper zu entsäuern und zu entschlacken – eine Art Frühjahrsputz zur Gesundheitsvorsorge, der aber auch chronische Krankheiten lindern oder gar heilen kann.

Michaela Sieg,

Ernährungstrainerin

Mittwoch, 28.02.2018, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 07.03.2018, 19.30-21.00 Uhr

Samstag, 10.03.2018, 09.30-11.00 Uhr

Mittwoch, 14.03.2018, 19.30-21.00 Uhr

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 24 € 4 Termine, 32 €Kleingruppe + 12 €Unkostenbeitrag

### **Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten**

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

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

**G 202** Mittwoch, 21.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

**G 203** Mittwoch, 02.05.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 47 € 8 Termine, Kursgebühr 63 €(6 Teilnehmer)

### **Fasten für Gesunde nach Dres. Buchinger/Lützner**

Entgiften – Abnehmen – Bewegen – Neubeginn

Dieser Kurs umfasst eine fachkundige Fastenleitung verbunden mit hochwertiger Bio-Fastenverpflegung. Informationen zu fastenunterstützende Maßnahmen sowie zu den Fasten- und Auftagen sind selbstverständlich. Des Weiteren werden Ernährungstipps (vitalstoffreiche Vollwerternährung) gegeben. Inklusiv ist ein Basic-Nordic-Walking-Kurs, auf die Fastenwoche abgestimmt. Sinnvoll ist es, in der Fastenwoche viel Zeit für sich selbst einzuplanen, um ein reibungsloses und nachhaltiges Fasten zu gewährleisten.

14 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie detaillierte Angaben zur Vorbereitung Ihrerseits und zum Ablauf der Fastenwoche.

Susanne Schweinsberg, Fastenleiterin (BV-FE)

**G 204** Freitag, 02.03.2018 – 09.03.2018, 16.00 - 18.00 Uhr, außer Mittwoch

**G 205** Freitag, 16.03.2018 – 23.03.2018, 16.00 - 18.00 Uhr, außer Mittwoch

Kursgebühr 129 € 7 Termine, Wernersberg, Schulstraße. Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen)

### **G 206 Tai Ji Quan**

Tai Ji (Tai Chi) dient schon seit alters her der Erhaltung der Gesundheit und der Heilung von Krankheiten. Die sanften und fließenden Bewegungsabläufe ohne Kraftaufwand fördern so die Erholung und Harmonisierung in allen Bereichen der physischen, psychischen, emotionalen und geistigen Ebene. Der festgelegte Ablauf der weichen Bewegungen führt zur Ruhe und Gelassenheit, sodass die eigene Lebensenergie (das Chi) wieder frei fließen kann und somit alle Körperzellen wieder besser genährt werden. Tai Ji kann auch als Meditation in Bewegung bezeichnet werden. Sie spüren eine Kräftigung Ihrer gesamten Muskulatur und Atmung und fühlen sich entspannt und mehr in Ihrer inneren Mitte. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für leicht Fortgeschrittene geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder dicke Socken

Bitte mitbringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte

Dr. Sabine Eckert-Rectanus, Mittwoch, 14.03.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 68 € 8

Termine, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **G 208 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die Progressive Muskelentspannung das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und ein Weg zur Schulung von Achtsamkeit. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, warme und bequeme Kleidung.

Diana Heft, Trainerin für Entspannung/Stressbewältigung und Allgemeiner Breitensport

Dienstag, 06.03.2018, 18.30 - 20.00 Uhr, Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 51

€ 7 Termine, 62 € Kleingruppe

### **Hatha-Yoga**

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

Crysanti Ruppert,

Yogalehrerin S.Y.

**G 212** Montag, 19.02.2018, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

**G 213** Montag, 19.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine (für Fortgeschrittene)

Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal, Landauer Straße 1, Kursgebühr 80 €

**G 214** Donnerstag, 22.02.2018, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

**G 215** Donnerstag, 22.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine (für Fortgeschrittene)

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 67 €

### **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 219** Mittwoch, 17.01.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

**G 220** Mittwoch, 11.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

Kursgebühr 57 € 9 Termine, Seminarraum Physio Schneiders, Weinstraße 104, Albersweiler

### **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.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

**G 221** Montag, 15.01.2018, 20.00 - 21.30 Uhr

**G 222** Montag, 09.04.2018, 20.00 - 21.30 Uhr

Kursgebühr 43 € 9 Termine, Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

### **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, 10.01.2018, 09.30 - 11.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 89 €

**G 225** Mittwoch, 11.04.2018, 09.30 - 11.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 89 €

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **G 230 Yoga für Bauch – Beine - Po**

Zur Ruhe kommen, total entspannen - doch Yoga kann noch viel mehr! Viele Positionen sind ein super Figur Training. Neben Bauch und Armen werden ganz besonders Beine und Po in Form gebracht. Für alle, die keine Lust auf schweißtreibende, anstrengende Workouts haben, gibt es hier Yoga-Übungen, die für straffe Beine und einen festen Po sorgen. Und nicht nur das: Während die Positionen gehalten werden, kann man wunderbar entspannen und den Alltag hinter sich lassen

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin, Mittwoch, 30.05.2018, 4 Termine, Kursgebühr 30 €

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **Entspannung für Körper, Geist und Seele**

Raus aus dem Alltag rein in die Entspannung. Entspannung für Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs erwartet dich ein bunter Strauß von verschiedenen Entspannungsübungen: Meditation, Phantasie Reisen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Autogenes Training, Atemübungen.

Bitte in den Kurs eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Michaela Sieg, Entspannungspädagogin

**G 230** Mittwoch, 17.01.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

**G 231** Montag, 05.02.2018, 20.00 – 21.30 Uhr, 1 Termin

**G 232** Montag, 19.03.2018, 20.00 – 21.30 Uhr, 1 Termin

**G 233** Mittwoch, 25.04.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

**G 234** Mittwoch, 23.05.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

**G 235** Mittwoch, 20.06.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“ (Gymnastikhalle), Hauptstraße 60, Kursgebühr 10 €

### **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. Bitte mitbringen: Isomatte.

Elisabeth Bruck-Ritter, Physiotherapeutin

**G 244** Mittwoch, 10.01.2018, 19.00 - 20.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 44 €

**G 245** Mittwoch, 11.04.2018, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 40 €

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1

### **Wirbelsäulengymnastik mit Pilates**

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 250** Montag, 22.01.2018, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 Termine, Kursgebühr 42 €

**G 251** Montag, 16.04.2018, 09.30 - 10.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 48 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

### **Ich beweg mich – Pilates - Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Pilates ist für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch.

Mona Kirsch, Fitnesstrainerin

**G 252** Montag, 15.01.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 53 €

**G 253** Montag, 15.01.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 53 €

**G 246** Montag, 28.05.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 18 €

**G 247** Montag, 28.05.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 Termine, Kursgebühr 18 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

### **AROHA® für Fortgeschrittene**

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

**G 254** Dienstag, 16.01.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 59 €

**G 255** Dienstag, 10.04.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 65 €

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **AROHA® für Fortgeschrittene**

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

**G 256** Donnerstag, 11.01.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 69 €

**G 257** Donnerstag, 12.04.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 59 €

### **G 258 AROHA® für Anfänger**

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. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnessstrainer

Donnerstag, 22.02.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 78 €

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

### **Qi Gong**

Qi Gong, ein ganzheitliches Gesundheitsmodell aus der traditionellen chinesischen Medizin, hält für alle Menschen, unabhängig von Alter und Konstitution die Möglichkeit bereit, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit entscheidend zu verbessern und Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen.

**Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.**

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

**G 259** Donnerstag, 11.01.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 49 €

**G 260** Donnerstag, 12.04.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 40 €

DRK-Haus Annweiler, Südring 52

### **Qi Gong für Fortgeschrittene**

**G 261** Donnerstag, 11.01.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 49 €

**G 262** Donnerstag, 12.04.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 40 €

DRK-Haus Annweiler, Südring 52

### **Pilates für einen gesunden Rücken**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen werden sehr bewusst ausgeführt, sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

**G 263** Montag, 15.01.2018, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 30 €

**G 264** Montag, 09.04.2018, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 30 €

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **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 Herzkreislaufsystem fördert und trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unter [www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de) gibt es weitere gute Informationen.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

**G 265** Montag, 15.01.2018, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 30 €

**G 266** Montag, 09.04.2018, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 30 €

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **Faszientraining und Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik wirkt Wunder! Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Auf der Anatomieseite zum Beispiel werden Sie sehen und staunen, wie viele kleine Muskeln, aufs Engste mit den Rippen verbunden, tief im Verborgenen die Wirbel im Lot halten und bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensationelle Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen garantieren. Das Ziel lautet: „Den Rücken stärken, damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.“ Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen mit Schulter-, Hüft- und Knieproblemen und für Menschen mit Problemen und Bewegungseinschränkungen.

Diana Jablonski, Gesundheitstrainerin für Prävention und Rehabilitation

**G 267** Donnerstag, 11.01.2018, 18.30 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 36 €

**G 268** Donnerstag, 12.04.2018, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 30 €

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **Power Hour**

Ein Fitnessworkout, das die im Trend liegenden Begriffe wie Bodyweight-Training, Intervall-Training, Core-Training, Faszientraining, Circle-Training, Brainfitness und vieles mehr beinhaltet. Auch "Aerobic is back" ist wieder schwer im Trend. Wir machen alles was uns Spaß macht und haben viel Freude daran. Werde Teil einer tollen Gruppe.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

**G 269** Donnerstag, 11.01.2018, 19.30 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 36 €

**G 270** Donnerstag, 12.04.2018, 19.30 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 30 €

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **G 271 Gesundes Walken für Teilnehmer ab 60(++)**

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, welche sich in den letzten Jahren in Deutschland zunehmend stärker, auch bei Senioren, durchgesetzt hat. Die Beliebtheit dieses Sports nimmt ständig zu, wobei gerade ältere Menschen sich dafür immer häufiger begeistern. Gerade für Senioren sind die Bewegungseinheiten von großer Bedeutung und helfen dabei, auch im Alter körperlich fit zu bleiben. Ein großer Vorteil von Nordic Walking ist die geringe Beanspruchung für die Gelenke beim Laufen. Diese Bewegungsart ist vor allem für Ausdauer, Kraftentwicklung, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit zu empfehlen.

Dr. Meike Köster-Töpfer, Heilpraktikerin

Mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr, Annweiler, Kursgebühr 57 € 12 Termine, 89 € Kleingruppe

### **G 272 Sportmix 50 plus - ein buntes Programm um fit zu bleiben oder zu werden**

- Ganzheitliches Training zur Stabilisation und Koordination

- Muskelaufbau und-Kräftigung

- Funktionsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik

- Knie und Hüftschule

- Brainfitness

- Faszienworkout

- Entspannungsübungen

Jutta Schäfer, Übungsleiterin Sport und Prävention, Dienstag, 06.03.2018, 09.30 – 10.30 Uhr, Kursgebühr 67 € 10 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39

### **G 273 Core Stability-Training**

Dieses Trainingskonzept stärkt den Körperkern, d.h. die tiefliegenden Muskeln von Bauch, Rücken und Beckenboden. Die Körperhaltung wird dadurch verbessert, die Wirbelsäule gestärkt, der Bauch flacher, die Taille schlanker und Bein und Po werden gleich mitgestrafft. Core Stability-Training ist durch seine Variationsmöglichkeiten für jedes Alter geeignet.

Jutta Schäfer, Übungsleiterin Sport und Prävention, Dienstag, 06.03.2018, 10.30 – 11.30 Uhr, Kursgebühr 67 € 10 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39

### **G 285 Geht's vielleicht auch ohne „Hämmer“?**

Mit Heilkräutertees gegen Erkältung und „Magen-Darm“-Störungen.

In diesem Vortrag (mit Bildern) werden Ihnen wirksame Heilpflanzen für beide Krankheitsgruppen vorgestellt. Anschließend mischen Sie aus den Kräutern gemeinsam einen Hustentee und einen Magen-Darmtee. Beide Tees werden zu guter Letzt gekocht und können verkostet werden. Jeder der Teilnehmer bekommt ein Päckchen der beiden Tees mit nachhause.

Alexander Roth, Apotheker, (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt

Donnerstag 15.3.2018, 19.00 – 21.30 Uhr, Kostenbeitrag 10 €+ 3 €für Tees, 1 Termin, Seminarraum der „Alten“ Apotheke, Hauptstraße 9, 76855 Annweiler, max 18 Teilnehmer

### **G 286 Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang**

Im Bereich des Wiesen- und Ackergeländes Nachtweide/Klingelberg bei Annweiler wird eine etwa 2,5-stündige Führung (ca. 3km) stattfinden, bei der etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt und Namen und Anwendung benannt werden. Sie werden auf Besonderheiten der Pflanzen und auch Verwechslungsgefahren hingewiesen, auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften zum „Beschnuppern“ herumgegeben. Fragen sind erwünscht. Maximal 20 Teilnehmer.

Alexander Roth, Apotheker, (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt

Donnerstag 21.06.2018, 18.00 – ca. 20.30 Uhr, Kostenbeitrag 10 € 1 Termin, Treffpunkt: Annweiler, Altenstraße 67 (vor der Zahnarztpraxis Dr. Pfistner), max. 20 Teilnehmer

### **H 212 Trüffel und Pralinés selbstgemacht**

Selbstgemachte Trüffel und Pralinés - eine Besonderheit – da wird der Osterhase staunen. Nach diesem Kurs werden Sie die sahnigen Köstlichkeiten, mit und ohne Alkohol, leicht in Ihrer eigenen Küche zubereiten können. Lernen Sie mehr über den Umgang mit Schokolade und der Verarbeitung dieser zartschmelzenden Verführung. Jeder Teilnehmer wird viel Gelegenheit zum Üben haben und die Rezepte sowie eine Menge Trüffel und Pralinés mit nach Hause nehmen. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie damit Ihre Familie und sich verwöhnen oder liebe Menschen beschenken möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Teigschaber, geruchsneutrales Schneidebrett, Geschirrhandtuch, Behälter für fertige Pralinés, Spültuch, Spülmittel.

Wer hat, bringt bitte eine mittelgroße Metallschüssel und einen passenden Topf für ein Wasserbad mit.

Tanja Plickert, Diplom-Oecotrophologin (FH), Montag, 12.03.2018, 18.00 - 22.00 Uhr, Kursgebühr 15 € 1 Termin, 19 €Kleingruppe + 12 €Lebensumlage, Annweiler, BBS im Stauer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12

## Junge Vhs

### **G 227 Yoga für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren**

Yoga für Kinder und Jugendliche ist bisher im Angebot der Yogaszene kaum vertreten. Dies ist umso erstaunlicher, wenn man berücksichtigt, dass in der Yogatradition Indiens dies meist genau die Zeit war, in der Menschen mit Yoga begannen. Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, in der es immer schwieriger wird sich zu orientieren, den eigenen Platz zu finden. Das scheinbar unvermeidliche Chaos der Pubertät muss eben so gut es geht „durchlebt“ werden. Es wird zu wenig Raum geboten für eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit. Reizüberflutung, Bewegungsmangel, schädliche Umwelteinflüsse, Schulstress und Zukunftsängste belasten viele Jugendliche. Yoga schon in jungen Jahren zu beginnen ist eine besondere Chance, um zu einem bewussten und verantwortungsvollen Menschen heranzureifen.

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

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y., Mittwoch, 21.02.2018, 16.00 - 17.30 Uhr, Kursgebühr 66 €(ab 8 Teilnehmer), 87 €(bei 6 Teilnehmer), 10 Termine, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60

### **K 219 Malkurs für Kinder im Alter von 8 – 13 Jahren**

Selbstgemalte Bilder sind ein toller Blickfang für jedes Zimmer und ein ganz besonderes Geschenk. In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt und eine grundlegende Einführung bietet zudem reichlich Inspiration. Eine Vielzahl von Techniken bieten gestalterische Freiheit - gerade auch für Anfänger. Das wichtige Basiswissen wird Schritt-für-Schritt erklärt und begleitet die Kinder so zu ihrem ganz persönlichen Meisterwerk.

Annemarie Wüst

Freitag, 16.03.2018, 15.00 – 17.30 Uhr

Samstag, 17.03.2018, 15.00 – 17.30 Uhr, Kursgebühr 25 € 2 Termine (max. 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

## Kultur und Gestalten

### **K 221 Lust auf Kunst?**

Kunst ist – insbesondere die Malerei – eine besondere Form der Kommunikation, zunächst einmal mit sich selbst und dann natürlich auch mit den Menschen, die sie wahrnehmen. Es ist wichtig, die Leidenschaft und Begeisterung für die Malerei zu teilen und weiterzugeben. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Kunst nicht nur anschauen und bewundern, sondern selbst einmal kreativ werden wollen. Dabei kann jeder sein Talent entdecken, Neues ausprobieren, Ideen umsetzen, die Seele baumeln lassen, mit anderen (nicht nur über Kunst) ins Gespräch kommen. Unser wichtigster Grundsatz: wir bewerten unsere Kunst nicht! Gearbeitet wird nach eigenen Vorstellungen. Anfängern und Ungeübten oder Unentschlossen wird mit Vorlagen, Tipps und Anregungen geholfen.

Annemarie Wüst, Donnerstag, 01.02.2018 18.30 – 21.30 Uhr, Kursgebühr 57 € 4 Termine (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

### **K 225 Krippenbaukurs (Vorschau)**

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 und 42 Arbeitsstunden vermittelt ihnen der Krippenbauer die Kenntnisse die sie benötigen, um eine eigene Krippe zu bauen. Der Materialbedarf für den Bau der Krippe wird gestellt. Elektromaterial und Botanik sowie Figuren können im Kurs erworben werden. Etwas handwerkliches Können sollte vorhanden sein.

Lutz Kuhl, Krippenbaumeister

Donnerstag, 04.10.2018, 18:00 Uhr, Infoabend

Samstag, 06.10.2018, 09.00 – 18.00 Uhr (1 Stunde Pause)

Montag, 08.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr

Dienstag, 09.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr

Mittwoch, 10.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr

Donnerstag, 11.10.2018, 17.00 – 22.00 Uhr

Freitag, 12.10.2018, 16.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 13.10.2018, 09.00 – 18.00 Uhr (1 Stunde Pause)

Annweiler, Werkraum im Staufer-Schulzentrum, Westgebäude, Herrenteich 2, Kursgebühr 199 € 8 Termine

### **K 226 Spiele neu entdecken – Spielen macht Spaß**

Dieser Kurs ist das Richtige für Sie, wenn Sie

- zuhause keinen Spiele-Partner haben
- keine Lust haben, ausführliche Spiel-Anleitungen zu lesen
- auf der Suche nach „erprobten“ Spielen sind, z.B. zum Verschenken oder für sich selbst
- gerne mit anderen zusammen Spiele ausprobieren wollen.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam verschiedene Spiele kennenlernen und selbst spielen, z.B. Kartenspiele, Gesellschafts- /Partyspiele, Wissensspiele, Spiele für 2 Personen. Auf die Teilnehmer wird in diesem Kurs eingegangen.

Jutta Tigiser, Mittwoch, 18.04.2018, 17.30 - 19.30 Uhr, Kursgebühr 25 € 3 Termine, Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 2

### **M 230 „Man müsste Klavier spielen können“ –Schnupperkurs für Erwachsene und Senioren**

Der Schnupperkurs bietet absoluten Anfängern einen leichten Einstieg in das Klavierspiel. Neben ersten Notenkenntnissen werden Rhythmusgefühl und Spielen von einfachen Melodien (einstimmig) vermittelt. Ein Klavier/Keyboard daheim ist keine Voraussetzung.

Wolfgang Meisen, Klavierlehrer(Fragen an: [wmeisen@gmx.de](mailto:wmeisen@gmx.de))

Mittwoch, 07.03.2018, 16.15 – 17.45 Uhr, alle zwei Wochen.

21.03.2018, 18.04.2018, 02.05.2018, 16.05.2018, 30.05.2018, 13.06.2018, Kursgebühr N.N., 7 Termine, Silz, Pfarrsaal

### **M 240 Gitarren-Einzelunterricht**

Diese Kurse richten sich an Interessenten, die Akustik-Gitarre oder E-Gitarre spielen lernen möchten. Weitere Informationen und Termine erhalten Sie bei der vhs Annweiler.

#### **Gitarre: Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen – „Die ersten Barréakkorde“**

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.

Michael Becker

**M 245** Dienstag, 16.01.2018, 19.15 – 20.15 , 9 Termine, Kursgebühr 58 €(bei 4 Teilnehmer)

**M 246** Dienstag, 10.04.2018, 19.15 – 20.15 , 10 Termine, Kursgebühr 65 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dieses Angebot baut auf dem Anfängerkurs auf.

Die Teilnehmenden erlernen weitere Akkorde und erweitern ihre Spieltechnik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker

**M 247** Dienstag, 16.01.2018, 20.20 – 21.20 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 58 €(bei 4 Teilnehmer)

**M 250** Dienstag, 10.04.2018, 20.20 – 21.20 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 65 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **Gitarre für Fortgeschrittene**

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 Anschlagdynamik 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.

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker

**M 252** Mittwoch, 17.01.2018, 19.25 – 20.25 Uhr , 10 Termine, Kursgebühr 65 € (bei 4 Teilnehmer)

**M 254** Mittwoch, 11.04.2018, 19.25 – 20.25 Uhr , 11 Termine, Kursgebühr 72 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dieses Angebot baut auf dem Anfängerkurs auf.

Die Teilnehmenden erlernen weitere Akkorde und erweitern ihre Spieltechnik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker

**M 255** Mittwoch, 17.01.2018, 20.30 - 21.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 65 € (bei 4 Teilnehmer)

**M 256** Mittwoch, 11.04.2018, 20.30 - 21.30 Uhr, 11 Termine, Kursgebühr 72 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **Gitarre für Fortgeschrittene**

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker

**M 258** Donnerstag, 18.01.2018, 19.50 - 20.50 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr 65 € (bei 4 Teilnehmer)

**M 259** Donnerstag, 12.04.2018, 19.50 - 20.50 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 58 € (bei 4 Teilnehmer), Annweiler, BBS im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **M 284 Akkordeon-Unterricht**

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde, Dienstag, 16.01.2018, 19.00 - 19.45 Uhr, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20  
Kursgebühr 86 €(bei 4 Teilnehmer), 15 Termine, keine Ermäßigung

### **M 285 Akkordeonorchester**

Das Orchester veranstaltet Konzerte und nimmt an öffentlichen Veranstaltungen teil.  
Fortgeschrittene und auch perfekte Akkordeonspieler sind hier herzlich willkommen.

Walter Halde , Dienstag, 16.01.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20, entgeltfrei, 15 Termine

**Schenken Sie Bildung mit einem Gutschein der Volkshochschule  
Annweiler am Trifels**

**Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, Kleingruppen mindestens 6 Personen.  
Alle Vorträge und Kurse können bei entsprechender Teilnehmerzahl in Annweiler oder  
in den Gemeinden stattfinden. Bitte melden Sie sich für die Kurse rechtzeitig an.  
Rufen Sie uns an, teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, wir informieren und beraten Sie  
gerne.**

**Anmeldung und Information:**

**Volkshochschule Annweiler am Trifels, Messplatz 1**

**Telefon: 06346-301-217**

**Homepage: [www.vhs-annweiler.de](http://www.vhs-annweiler.de)**

**Email: [info@vhs-annweiler.de](mailto:info@vhs-annweiler.de)**

**Geschäftszeiten:**

**Montag von 8.30 - 12.00 Uhr + 14.00 - 17.30 Uhr,**

**Dienstag und Mittwoch von 8.30 - 12.00 Uhr,**

**Freitag von 8.30 - 12.30 Uhr, donnerstags ist die Geschäftsstelle geschlossen**