



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

## Unser Programm für das 2. Halbjahr 2017 Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!

### Vorträge

#### **A 201 Neues Pflegestärkungsgesetz**

Birgit Weis, Pflegedienstleiterin der Sozialstation Annweiler-Bad Bergzabern,  
Dienstag, 17.10.2017, 19.00 Uhr, Annweiler, Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung,  
Messplatz 1, Kostenbeitrag 3 €

#### **A 202 Vortrag Erben – Streit vermeiden, aber wie?**

Die Kultur des Streitens hat sich verändert. Früher wurden die Probleme am Küchentisch gelöst, heute vor dem Richtertisch. Einfache und praktische Lösungen führen an den runden Tisch zurück.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht

Dienstag, 07.11.2017, 19.00 Uhr, Annweiler, Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung,  
Messplatz 1, Kostenbeitrag 3 €

#### **A 203 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, 14.11.2017, 19.00 Uhr, Annweiler, Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung,  
Messplatz 1, Kostenbeitrag 3 €

### EDV/Fotobuch

### **C 261 EDV/Computer – Orientierung ohne Eile**

Zielgruppe: Anfänger/-innen, auch für Senioren ohne Vorkenntnisse.

Sie möchten Computerkenntnisse erwerben und die Anwendung selbst in aller Ruhe ausprobieren. Dabei lernen sie in Ansätzen mit Texten und Tabellen umzugehen.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Donnerstag, 07.09.2017, 19.15 - 21.30 Uhr  
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 71 € (ab 8 Teilnehmer),  
8 Termine, 95 €Kleingruppe (6 Teilnehmer) + evtl. 15 €Lehrbuch

### **C 262 Computeralltag leicht gemacht**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Nutzer mit geringen bis mittleren Kenntnissen und knüpft an den Einführungskurs C 261 direkt an. Ziel ist es, vorhandene Fertigkeiten zu vertiefen und praktische Aufgabenstellungen zu vereinfachen. Beispiele: Formatierung üben bei einfachen Textdokumenten (wenn der Computer nicht das tut, was ich will), E-Mail trainieren (Anhänge einfach und schnell anfügen), Ordnung schaffen im Datenbestand (Daten löschen, verschieben und/oder sortieren). Der Kurs ist sehr praxisnah und bietet zahlreiche Tipps und Tricks, die das Arbeiten am Computer vereinfachen. Darüber hinaus werden die Wünsche der Teilnehmer im Mittelpunkt stehen.

Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA, Montag, 04.09.2017, 19.15 - 21.30 Uhr  
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 € (ab 8 Teilnehmer),  
4 Termine, 48 €Kleingruppe (6 Teilnehmer) + evtl. 15 €Lehrbuch

### **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, 16.10.2017, 19.15 - 21.30 Uhr,  
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 54 € (ab 8 Teilnehmer), 6 Termine,  
84 €Kleingruppe (6 Teilnehmer)

### **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, 25.10.2017, 19.15 - 21.30 Uhr,  
Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 €(ab 8 Teilnehmer), 8 Termine,  
96 €Kleingruppe (6 Teilnehmer) + 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, 21.11.2017, 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 220 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, Montag, 04.09.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine

### **S 221 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, Montag, 04.09.2017, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 Termine

### **S 233 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, Mittwoch, 06.09.2017, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 Termine

### **S 234 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, Donnerstag, 07.09.2017, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 Termine

### **S 240 „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, Montag, 11.09.2017, 16.30 - 18.00 Uhr, 11 Termine

### **S 241 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, Montag, 11.09.2017, 18.15 – 19.45 Uhr, 11 Termine

### **S 242 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, Dienstag, 17.10.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 Termine

### **S 243 „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, Mittwoch, 13.09.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 Termine

### **S 244 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Lehrbuch: Chiaro, Hueber-Verlag  
Birgit Strehlitz-Runck, Mittwoch, 13.09.2017, 19.15 – 20.45 Uhr, 11 Termine

### **S 251 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  
mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine

### **S 252 Spanisch für Anfänger ohne 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  
Mittwoch, 13.09.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine

### **S 253 „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 Subjuntivozeiten. 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, 31.08.2017, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Unterrichtsstunden 10 x  
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum , Herrenteich 12

### **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.

## 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 Termine/Woche Theorie immer mittwochs, 1 Termine/Woche Training), Trainingstermine frei wählbar.

Michaela Sieg, Ernährungstrainerin

Heinz Sieg, Diplom-Sportwissenschaftler

Mittwoch, 18.10.2017 – 16.12.2017, 19.30 - 21.00 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60 und Seminarraum in Spirkelbach, Kursgebühr 85 € 18 Unterrichtsstunden/8 Zeitstunden, 17 Termine + 49,90 € Ernährungsanalyse

### **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, 23.08.2017, 19.30 - 21.00 Uhr

**G 203** Mittwoch, 25.10.2017, 19.30 - 21.00 Uhr

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 46 € 8 Termine

### **G 204 Crossfit**

Crossfit ist ein intensives Kraft- und Cardiotraining, das aus vielen funktionellen Übungen besteht, die fortlaufend variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden müssen. Ziel ist es bei Crossfit, dass der Athlet eine ganzheitliche Fitness aus Kraft und Ausdauer erreicht. Das Crossfit-Training beinhaltet Übungen und Bewegungsabläufe aus verschiedenen Sportarten wie Turnen, Leichtathletik oder Gewichtheben. Die Trainingseinheiten werden kurz aber intensiv ausgeführt und ähneln stark einem klassischen Zirkeltraining. Alle Trainingseinheiten basieren auf natürliche Bewegungsabläufe, die auch oft im Alltag verwendet werden. Das Trainieren einzelner Muskelgruppen ist bei einem Crossfit-Training nur Nebensache. Der Fokus wird bei Crossfit auf die fünf motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit gelegt, die intensiv mit immer wieder neuen Kombinationen aus verschiedenen Übungen trainiert werden.

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler, Montag, 04.09.2017, 17.30 - 19.00 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 46 € 8 Termine

### **G 205 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 Auftagtagen 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)

Freitag, 27.10.2017 - 03.11.2017, 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, 18.10.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 63 € 8 Termine, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus

### **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, 07.11.2017, 18.30 - 20.00 Uhr, Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 51 € 7 Termine

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

Entspannung für Körper, Geist und Seele das klingt oft einfacher alles es ist. Doch wer kennt es nicht: Der Trubel im Job oder die eigenen Sorgen lassen oft nur wenig Platz für Erholung und so rückt die eigene Entspannung gedanklich meist in weite Ferne.

Sie möchten zukünftig einen kühleren Kopf bewahren? Um gezielt gegen Stress und angespannte Situationen im Alltag anzugehen, müssen Ihnen diese Situationen zunächst einmal bewusst werden. Ich helfe Ihnen zu entspannen und Stress ruhiger anzugehen.

Bitte in den Kurs eine Decke mitbringen

Michaela Sieg, Entspannungspädagogin

**G 209** Mittwoch, 30.08.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 8 €

**G 210** Mittwoch, 27.09.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 8 €

**G 211** Mittwoch, 29.11.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin, Kursgebühr 8 €

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

### **Yoga am Abend - dem Alltag eine Pause gönnen**

Lernen Sie die wohltuende Wirkung von Yoga kennen. Es werden Körperhaltungen vermittelt, die die Beweglichkeit fördern, die Muskulatur dehnen und kräftigen und die Gelenke mobilisieren. Sehr wirkungsvoll sind die Übungen bei Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen. Das Erlernen der bewussten Atmung und Entspannungseinheiten runden die Abende ab.

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

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

**G 212** Montag, 18.09.2017, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine

**G 213** Montag, 18.09.2017, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine

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

**G 216** Donnerstag, 21.09.2017, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine

**G 217** Donnerstag, 21.09.2017, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Termine

Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 53 €

### **G 218 Yoga am Vormittag in Ramberg**

Morgens ist traditionell die beste Zeit um Yoga zu üben, wenn der Geist wach und unbelastet ist und somit aufnahmebereit für neue Körpererfahrungen ist.

Mit Achtsamkeit ausgeführte Körperübungen aus dem Hatha-Yoga sowie verschiedene Atemübungen helfen uns zu einem guten Start in den Tag.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Susanne Hanke, Yogalehrerin, Freitag, 08.09.2017, 9.00 – 10.30 Uhr, Kursgebühr 52 € 7

Termine, Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A

### **G 219 Yoga am Vormittag in Eußerthal**

Morgens ist traditionell die beste Zeit um Yoga zu üben, wenn der Geist wach und unbelastet ist und somit aufnahmebereit für neue Körpererfahrungen ist.

Mit Achtsamkeit ausgeführte Körperübungen aus dem Hatha-Yoga sowie verschiedene Atemübungen helfen uns zu einem guten Start in den Tag.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Susanne Hanke, Yogalehrerin, freitags, Termin auf Anfrage, 9.00 – 10.30 Uhr, Kursgebühr 41 € 8 Termine, Gemeindehaus Eußerthal

### **G 220 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, Mittwoch, 06.09.2017, 20.00 - 21.30 Uhr, Kursgebühr 77 € 15

Termine, Seminarraum Physio Schneiders, Weinstraße 104, Albersweiler

### **G 221 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, montags, 20.00 - 21.30 Uhr, Kursgebühr 75 € 16 Termine

### **G 224 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

mittwochs, 09.30 - 11.00 Uhr, Kursgebühr 99 € 15 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach

### **G 244 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, Mittwoch, 16.08.2017, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 Termine, Kursgebühr 60 € Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1,

### **G 250 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, Montag, 04.09.2017, 09.30 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Kursgebühr 74 € Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

### **Ich bewege 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** montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 Termine , Kursgebühr 31 €

**G 253** Montag, 16.10.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 40 €

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

### **G 255 AROHA® für Anfänger**

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



leistungsschwächere Menschen. Die AROHA®-Elemente sind langsam und risikolos, aber effektiv. Er spricht auch ältere Sportler an, die noch nie an einem Kurs teilgenommen haben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer, Dienstag, 12.09.2017, 19.30 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kursgebühr 71 €, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus

### **G 256 AROHA® für Fortgeschrittene**

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer, Donnerstag, 14.09.2017, 19.00 - 20.00 Uhr 12 Termine. **Kursgebühr und Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.**

### **Qi Gong - 18 Bewegungen**

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.

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

**G 258** donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr, 15 Termine, Kursgebühr 66 €

**G 259** donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr, 15 Termine, Kursgebühr 66 €

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 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.

Für diesen Kurs sind keine Kenntnisse erforderlich.

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

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin

**G 260** montags, 18.00 - 19.00 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 25 €

**G 261** Montag, 16.10.2017, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 32 €

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 262** montags, 19.00 - 20.00 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 25 €

**G 263** Montag, 16.10.2017, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 32 €

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit**

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 264** donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 25 €

**G 265** Donnerstag, 19.10.2017, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 32 €

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 266** donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr, 7 Termine, Kursgebühr 25 €

**G 267** Donnerstag, 19.10.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 Termine, Kursgebühr 32 €

Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße

### **G 270 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 89 €(Kleingruppe),12 Termine

### **G 271 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, 17.10.2017, 10.00 – 11.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach,

Kursgebühr 49 €(Kleingruppe 6 Teilnehmer 65 €), 8 Termine

### **G 272 Sport bei und nach Krebs**

- Bewegungsprogramm mit den Schwerpunkten:

- Stärkung des Immunsystems

- Verbesserung der Beweglichkeit

- körperliche Leistungs-und Koordinationsfähigkeit

- Allgemeiner Haltungsaufbau
- Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen und mehr Lebensfreude durch Sport und Spiel

Jutta Schäfer, Übungsleiterin Sport und Prävention

Dienstag, 17.10.2017, 10.00 – 11.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach,

Kursgebühr 49 € (Kleingruppe 6 Teilnehmer 65 €), 8 Termine

### **Schminkkurs für uns reifere Frauen**

Dieser Kurs für „Best-Agers“ richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen.

Reifere Haut wirkt dezent geschminkt jünger und frischer. Sie fühlen sich mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken attraktiver, sehen jünger aus und wirken auf andere durch das bessere Selbstwertgefühl selbstsicherer. Sie erfahren und erlernen in diesem Kurs

- Tipps und Tricks rund um das reifere Gesicht
- Schminken – nicht „anmalen“
- Wie sehe ich in ganz kurzer Zeit besser aus? (in ca. 2 Minuten)
- Mit sehr wenig viel erreichen
- Visagismus leicht gemacht

Die Kursleiterin hat über 40 Jahre Erfahrung, die sie gerne mit Ihnen teilen möchte.

Elvira Laier, ärztl. geprüfte Kosmetikerin/Visagistin

**G 280** Dienstag, 26.09.2017, 19.00 – 21.00 Uhr, 1 Termin

**G 281** Mittwoch, 25.10.2017, 19.00 – 21.00 Uhr, 1 Termin

**G 282** Donnerstag, 23.11.2017, 19.00 – 21.00 Uhr, 1 Termin

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12, Kursgebühr 8 € (ab 8 Teilnehmer)

### **G 285 Giftpflanzen in Natur, Haus und Garten**

In diesem PowerPoint gestützten Vortrag werden über 40 Giftpflanzen vorgestellt, denen man in unserer Heimat begegnen kann. Die Pflanzen werden an Hand von Bildern vorgestellt, Sie erfahren, was sie „anrichten“ können (Symptome, Risikobewertung) und welche Maßnahmen im Falle eines Falles zu ergreifen sind. Der Vortrag richtet sich an Eltern und Großeltern von (Klein)kindern (die sind am meisten gefährdet und betroffen!), aber auch an alle sonstigen an der Natur Interessierten. Fragen können gestellt werden und sind erwünscht. (max. 30 Teilnehmer.)

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

26.10.2017, 19.00 – 21.00 Uhr, Annweiler, im Veranstaltungsraum „Alte Apotheke“,

Hauptstraße 9, Kursgebühr 10 € 1 Termin

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

Selbstgemachte Trüffel und Pralinés - eine Besonderheit - ob auf Ihrem Adventsteller oder als Geschenk. 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, geruchsfreies Schneidebrett, Geschirrhandtuch, Behälter für fertige Pralinés, Getränke nach Wunsch, Spültuch/Schwamm, Spülmittel. Wer hat, bringt bitte eine mittelgroße Metallschüssel und einen passenden Topf für ein Wasserbad mit.

Tanja Plickert, Diplom-Oecotrophologin (FH), Montag, 27.11.2017, 18.00 - 22.00 Uhr,

Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12,

Kursgebühr 15 € 1 Termin + 12 € Lebensumlage

### **H 220 Backen für Einsteiger**

Sie kaufen am liebsten Fertigmischungen oder wagen sich allerhöchstens an Backmischungen aus dem Supermarkt? Das muss nicht sein, denn Backen ist keine Wissenschaft.

Lernen Sie den Unterschied zwischen verschiedenen Teigsorten kennen. Probieren Sie dabei einfache und doch raffinierte Rezepte kennen, mit denen Sie problemlos auch Gäste begeistern können! Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben.

Silvia Leiner, Dienstag, 05.09.2017, 18.30 - 22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 € 1 Termin + 10 € Lebensmittelumlage

### **H 221 Eine runde Sache -Knödel -**

Sie sind rund, groß oder klein, duftig und zart. Knödel sind bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt, denn sie sind vielfältig, lecker, sättigend und ideale Beilage zu vielen Gerichten. Außer Kartoffel- und Semmelknödel gibt es noch viele schmackhafte Variationen sowohl mit als auch ohne Füllung, pikant und süß. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben.

Silvia Leiner, Dienstag 26.09.2017, 18.30 - 22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 € 1 Termin + 10 € Lebensmittelumlage

### **H 222 Süßes Fingerfood – die Alternative zum Kuchenbuffet**

Fingerfood ist bei Gästen sehr beliebt, allerdings kennen wir es fast ausschließlich in der pikanten Variante. Eine Alternative zum traditionellen Kuchenbuffet ist süßes Fingerfood. Da die kleinen Köstlichkeiten mit ein oder zwei Bissen verspeist sind, haben Ihre Gäste die Möglichkeit sich durch eine Kuchenvielfalt durchzuprobieren.

Am Ende werden wir ein kleines Buffet unserer Leckerbissen aufbauen und anschließend genießen. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben.

Silvia Leiner, Donnerstag, 26.10.2017, 18.30 - 22.00 Uhr, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 16 € 1 Termin + 10 € Lebensmittelumlage

## **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, 20.09.2017, 16.00 - 17.30 Uhr, Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 53 €(ab 8 Teilnehmer), 69 €(bei 6 Teilnehmer), 8 Termine

### **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, 08.12.2017, 15.00 – 17.30 Uhr und Samstag, 09.12.2017, 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, 02.11.2017, 18.30 – 21.30 Uhr, Kursgebühr 57 € 4 Termine (max. 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73

### **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 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

Mittwoch, 04.10.2017, 18:00 Uhr, Infoabend

Samstag, 07.10.2017, 09.00 – 18.00 Uhr (1 Stunde Pause)

Montag, 09.10.2017, 17.00 – 22.00 Uhr

Dienstag, 10.10.2017, 17.00 – 22.00 Uhr

Mittwoch, 11.10.2017, 17.00 – 22.00 Uhr

Donnerstag, 12.10.2017, 17.00 – 22.00 Uhr

Freitag, 13.10.2017, 16.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 14.10.2017, 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 das 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 wir in diesem Kurs eingegangen.

Jutta Tigiser

Dienstag, 17.10.2017, 16.30 – 18.30 Uhr, Kursgebühr 25 € 3 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **K 227 Spiele neu entdecken - Spielen macht Spaß**

Dieser Kurs das 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 wir in diesem Kurs eingegangen.

Jutta Tigiser

Dienstag, 17.10.2017, 18.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 25 € 3 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **K 228 Spiele neu entdecken - Spielen macht Spaß**

Dieser Kurs das 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 wir in diesem Kurs eingegangen.

Jutta Tigiser

Dienstag, 19.10.2017, 16.30 – 18.30 Uhr, Kursgebühr 25 € 3 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **K 229 Spiele neu entdecken - Spielen macht Spaß**

Dieser Kurs das 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 wir in diesem Kurs eingegangen.

Jutta Tigiser

Dienstag, 19.10.2017, 18.30 – 20.30 Uhr, Kursgebühr 25 € 3 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **M 247 Gitarre für Anfänger**

Vermittelt werden die ersten Akkorde und einfache Schlagmuster für die Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Becker, Dienstag, 15.08.2017, 20.20 – 21.20 Uhr, Kursgebühr 97 € (bei 4 Teilnehmer), 15 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **M 252 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, Mittwoch, 16.08.2017, 18.20 - 19.20 Uhr, Kursgebühr 97 € (bei 4 Teilnehmer), 15 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **M 254 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, Mittwoch, 16.08.2017, 20.30 - 21.30 Uhr, Kursgebühr 97 € (bei 4 Teilnehmer), 15 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

### **M 262 Gitarre für Fortgeschrittene**

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Michael Becker, Donnerstag, 17.08.2017, 19.50 - 20.50 Uhr, Kursgebühr 97 € (bei 4 Teilnehmer), 15 Termine, Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12,

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

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen

Walter Halde, Dienstag, 22.08.2017, 19.00 - 19.45 Uhr, Annweiler, Rathaus, Hauptstraße 20, Kursgebühr 63 € (bei 5 Teilnehmer), 15 Unterrichtsstunden, 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, 22.08.2017, 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**