

- Unfallverhütung, Rettungskette Forst, persönliche Schutzausrüstung
- Aufbau, Arbeitsweise, Instandsetzung, Wartung und Pflege der Motorsäge
- Werkzeuge, Geräte, Maschinen, Kraft- und Schmierstoffe
- Sägeübungen, Instandsetzung, Wartung und Pflege der Motorsäge

**Teilnahmevoraussetzungen:**

**Mindestalter 18 Jahre, persönliche Schutzausrüstung bestehend aus Helm (mit Gesicht- u. Gehörschutz), Schnitzzuschutzhose gem. EN 381, Sicherheitsschuhe mit Schnitzzuschutz, Arbeitshandschuhe. Bitte eigene Motorsäge (Schwertlänge mind. 37 cm) mit geschärfter Kette und Betriebsstoffen (Sonderkraftstoff und Bio-Kettenöl) mitbringen!**

Der Kurs ist eintägig (08:30 Uhr bis ca. 16:00 Uhr). Die Teilnahmegebühr beträgt 90,00 € inkl. MwSt./Person. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen je Termin begrenzt.

Anmeldungen und weitere Informationen unter 06346/3001-14 oder unter [forstamt.annweiler@wald-rlp.de](mailto:forstamt.annweiler@wald-rlp.de)

**Grundlagen**

Im Stadtwald Landau, Forstrevier Taubensuhl wird es ab Anfang Oktober nach einer Pause von über 10 Jahren wieder eine Bodenschuttkalkung geben. Diese Maßnahme ist notwendig, da unsere Böden immer noch unter den Einträgen aus Luftschadstoffen leiden.

In den in den kommenden Wochen wird der Naturkalk aus einem Baden-Württembergischen Kalkwerk über die L505 auch durch Eußerthal transportiert. Wir bitten die Bevölkerung um Verständnis für das kurzzeitig erhöhte LKW-Aufkommen.

Detailinformationen werden in der kommenden Woche nach Zusage des genauen Kalkungsbeginns folgen.

**Ansprechpartner:**

**Forstamt Haardt  
Siegfried Weiter  
Mobil: 01522 88 507 66  
Festnetz: 06341-9278.122  
Mail: [siegfried.weiter@wald-rlp.de](mailto:siegfried.weiter@wald-rlp.de)**

**Stellenausschreibung**

Die Verbandsgemeindewerke Edenkoben suchen zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine/n

**Facharbeiter/in**

für die Kläranlage. Es handelt sich um eine **unbefristete Vollzeitstelle**.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen **vorzugsweise in einer PDF-Datei per E-Mail bis zum 14. Oktober 2018 an: [bewerbung@vg-edenkoben.de](mailto:bewerbung@vg-edenkoben.de)** oder postalisch an

die **Verbandsgemeindeverwaltung Edenkoben, Personalbüro Herrn Stefan Thümling, Poststraße 23, 67480 Edenkoben.**

Den vollständigen Text der Stellenausschreibungen finden Sie unter [www.vg-edenkoben.de](http://www.vg-edenkoben.de).

**GRÄFENHAUSEN****Bekanntmachung**

**Nr. 50/2018**

**der Stadt Annweiler am Trifels-Stadtteil Gräfenhausen in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

**22. Sitzung des Ortsbeirates der Stadt Annweiler am Trifels-Stadtteil Gräfenhausen (Wahlperiode 2014/2019)**

**Am Montag, 08.10.2018, um 19:00 Uhr**, findet im Sitzungszimmer des Gemeindehauses, Waldstraße 6, 76855 Annweiler-Gräfenhausen, die 22. Sitzung des Ortsbeirates mit folgender Tagesordnung statt:

**Tagesordnung:****Öffentlich:**

- 1 Einwohnerfragestunde
- 2 Anfragen
- 3 Informationen
- 4 Informationen über die Einführung wiederkehrender Beiträge für den Ausbau von Verkehrsanlagen mit Empfehlung an den Stadtrat

**Nicht öffentlich:**

- 5 Grundstücksangelegenheiten
  - 6 Anfragen
  - 7 Informationen
- 76857 Annweiler-Gräfenhausen  
24. September 2018  
Andreas Hauck  
Ortsbürgermeister**

**ALBERSWEILER****Bekanntmachung**

**Nr. 18/2018**

**der Ortsgemeinde Albersweiler in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

**6. Sitzung des Kultur- und Sozialausschusses der Ortsgemeinde Albersweiler (Wahlperiode 2014/2019)**

**Am Montag, 08.10.2018, um 18:45 Uhr**, findet im Sitzungssaal des Rathauses, Hauptstraße 66, 76857 Albersweiler, die 6. Sitzung des Kultur- und Sozialausschusses mit folgender Tagesordnung statt:

**Tagesordnung:****Nicht öffentlich:**

- 1 Seniorennachmittag am 04.11.2018
  - 2 Weitere Veranstaltungen 2018
  - 3 Termine 2019
  - 4 Sonstiges
- 76857 Albersweiler,  
21. September 2018  
Ernst Spieß  
Ortsbürgermeister**

**EUßERTHAL****Beschlusszusammenfassung**

**zur 28. Sitzung des Ortsgemeinderates Ortsgemeinde Eußerthal vom 22.08.2018**

**2 Bebauungsplanverfahren „Sondergebiet Wissenschaft“**

1. Erneute Billigung des Planentwurfes
2. Beschluss über die Offenlage des Bebauungsplanentwurfes

gem. § 3 Abs. 2 Baugesetzbuch (BauGB)

**Vorlage: 05/147/III/017/2018**

1. Der Ortsgemeinderat billigt den in der Sitzung vorgestellten Planentwurf. Beschlussfassung erfolgte einstimmig.
2. Der Ortsgemeinderat beschließt die Offenlage des geänderten Planentwurfes. Beschlussfassung erfolgte einstimmig.
- 3 **2. Änderung der 2. Fortschreibung des Flächennutzungsplanes**

**hier: Zustimmung gem. § 67 Abs. 2 Gemeindeordnung (GemO)**

Der Ortsgemeinderat stimmt gem. § 67 Abs. 2 GemO RLP der 2. Änderung der 2. Fortschreibung des Flächennutzungsplanes zu.

Beschlussfassung erfolgte einstimmig.

**SILZ****Bekanntmachung**

**Nr. 9/2018**

**der Ortsgemeinde Silz in der Verbandsgemeinde Annweiler am Trifels**

**Einladung zur Besprechung der Gestaltung eines Weihnachtsmarktes / Adventsnachmittages**

Zur Besprechung, ob in diesen Jahr ein Weihnachtsmarkt oder ein Adventsnachmittag in Silz ausgerichtet werden soll, lädt die Ortsgemeinde am Dienstag, dem 02.10.2018, um 19:30 Uhr zu einer Besprechung aller Interessierten ins Ratszimmer des Bürgerhauses in Silz ein.

**76857 Silz, 24. September 2018  
Nöthen  
Ortsbürgermeister**

**Das Forstamt Haardt informiert:  
Bodenschuttkalkung zur Sicherung der ökologischen**

**UNSER PROGRAMM FÜR DAS 2. HALBJAHR 2018****Mach mit, bleib fit! – Lebenslanges Lernen**

Vorträge und Kurse der Volkshochschule Annweiler am Trifels.  
Eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Annweiler, Tel.: 06346/ 301-217



**Ihre Ansprechpartnerin  
Marita Bretz  
Annweiler**

**Vorträge**

**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 unbekannte und riskante Gefahrenlagen. Der Vortrag verdeutlicht die Interessen und gibt Ansätze zu einem besseren Weg.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht,

Dienstag, 13.11.2018, 19.00 Uhr, Gossersweiler-Stein, Dorfgemeinschaftshaus Am Kaiserbach 46, Kostenbeitrag 5 €

**A 204 Patientenverfügung und Vollmacht aus dem Internet –Chance, Risiko und Alltagstauglichkeit**

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Mittel zur Selbstbestimmung im Alter. Man sorgt für die Zeit von Geschäftsunfähigkeit vor. Verlässliche offene Bezugsquellen sind Mangelware. Hilft das Internet? Der Vortrag zeigt Gefahren und Risiken bei der Benützung von Formularen aus dem Internet.

Jan Ole Ewert, Fachanwalt für Erbrecht

Dienstag, 23.10.2018, 19.00 Uhr, Annweiler,

Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Messplatz 1, Kostenbeitrag 5 €

**EDV**

**C 262 WORD Grundkurs**

Microsoft Word zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende und leicht bedienbare Oberfläche aus. Im Kurs Word Grundlagen erlernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit Microsoft Word. Sie lernen, Dokumente ansprechend zu gestalten, seien es kurze Korrespondenzen oder längere Texte.

Seminar- bzw. Schulungsinhalte:

Multifunktionsleiste etc: Die Arbeitsoberfläche von Word Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten  
 Rechtschreibhilfe, Silbentrennung, Übersetzung  
 Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung  
 Kopieren, Ausschneiden, Drag + Drop, Umgang mit der Office-Zwischenablage  
 Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung  
 Texte mit Bausteinen, AutoKorrektur  
 Einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern  
 Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren (listenförmige Darstellungen)  
 Grafiken und Bilder in Texte einbinden  
 Einstieg in den Umgang mit Vorlagensätzen und Designs  
 Einstieg in das Arbeiten im Team (Dokumente überarbeiten)  
 Anpassen der Normalvorlage an vorgegebenes Geschäftspapier  
 Wichtige Voreinstellungen verstehen und bei Bedarf ändern  
 Datei-Management, Speichern, Drucken  
 Kompatibilität zu Vorgängerversionen, Überblick der Dateiformate  
 Tipps und Tricks  
 Stefan Hoffmann, Informatik-Betriebswirt VWA  
 Mittwoch, 07.11.2018, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 36 €, (48 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer) + evtl. 15 € Lehrbuch, 4 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  
 Donnerstag, 18.10.2018, 19.15 - 21.30 Uhr, Albersweiler, Schulungsraum, Am Kanal 38, Kursgebühr 72 €, (96 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer) + evtl. 15 € Lehrbuch, 8 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, 16.10.2018, 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.  
 Mirco Henigin

**S 220** montags, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 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.

Mirko Henigin

**S 222** montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine

**Französisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Sie haben bereits ein Lehrwerk der vhs abgeschlossen oder ähnliche Kenntnisse und wollen Ihr Französisch aktivieren und vertiefen. Lehrbuch: Facettes aktuell 2, Hueber-Verlag.  
 Laurence Wendland

**S 233** Mittwoch, 17.10.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 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.

Birgit Strehlitz-Runck

**S 241** Montag, 15.10.2018, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 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.

Birgit Strehlitz-Runck

**S 243** Montag, 22.10.2018, 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.

Birgit Strehlitz-Runck

**S 245** Dienstag, 23.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine

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

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

Birgit Strehlitz-Runck

**S 247** Mittwoch, 24.10.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine

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

Birgit Strehlitz-Runck

**S 249** Mittwoch, 24.10.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 9 Termine

**Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Lehrbuch: eñe, Der Spanischkurs, Hueber Verlag.

Lucia Yong de Siebeneicher

**S 251** Montag, 15.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 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 253** Mittwoch, 17.10.2018, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine

**Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (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 255** Mittwoch, 17.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine

**Gesundheit****Fettverbrennungstraining**

Individuell pulsgesteuertes Fettverbrennungstraining an verschiedenen Geräten (Laufband, Crosstrainer, Ergometer, Liegefahrrad, Stepper und/oder Rudergerät).

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

**G 201** Montag, 22.10.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Termine  
 Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 35 €, (46 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer)

**Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten**

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

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

**G 203** Mittwoch, 24.10.2018, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine  
 Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 47 €, (63 € Kleingruppe, 6 Teilnehmer)

**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 fastenunterstützenden Maßnahmen sowie zu den Fasten- und Aufbau- und Aufbautagen 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, 19.10.2018 – 26.10.2018, 16.00 - 18.00 Uhr, außer Mittwoch. Kursgebühr 129 €, Wernersberg, Schulstraße. Begrenzte Teilnehmerzahl (6 Personen), 7 Termine

**G 206 Körper-Geist-Seele-DETOX**

Unser Körper ist oft von zu viel, zu süß, zu fett überlastet und in der Folge übersäuert und dadurch können vielfältige Beschwerden und Erkrankungen auftreten, die als „Zivilisationserkrankungen“ bezeichnet werden. Auch können uns Stress, Überforderungen in Beruf und Familie, Druck, Ängste, Ärger, Wut... „sauer“ machen. Wenn dann noch negative Gedanken, wie „mich kann man nicht lieben“, „ich bin dumm, zu dick, zu dünn, nicht schön...“ und sonstige überholte Lebensmuster dazu kommen, so ist das Fass am überlaufen und es können körperliche und seelische Erkrankungen entstehen, wie Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Gelenkerkrankungen, Infektanfälligkeit, Rheuma, Gicht, Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Depressionen...

Was können wir dagegen tun?

In einem Vortrag erfährst du von Ursachen und Auswirkungen der Übersäuerung, Lösungsmöglichkeiten, um deinen Körper zu entgiften, sowie deinen Geist und deine Seele von unnötigem Ballast zu befreien.

Im 2. Teil des Abends lade ich dich zu einer Bewegungsreihe und Meditation ein und es kann sich Erleichterung, Freude und Harmonie einstellen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Matte

Karin Sobiesinsky, Quantentherapeutin, kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Mittwoch, 07.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr, Kursgebühr 13 € (ab 8 Teilnehmer), Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, 1 Termin

#### G 207 Aktive Meditation

Dieser Kurs beinhaltet unterschiedliche Bewegungsmeditationen wie Atem-, Herzmeditation, Kundalini...

Wir beginnen an jedem Abend mit einer Aufwärmphase, um danach in das tiefe Erleben der jeweiligen Meditation zu gelangen. Du kannst somit von deiner äußeren Wahrnehmung in das Erleben deines inneren Seins kommen. Abschließend kannst du dich in der Reflexionsrunde über das Erlebte austauschen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Wolldecke, Matte

Karin Sobiesinsky, Quantentherapeutin, kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Montag, 05.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, Kursgebühr 54 €, Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, 6 Termine

#### 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, 16.10.2018, 18.30 - 20.00 Uhr, Annweiler, DRK-Haus, Südring 52, Kursgebühr 51 €, (62 € Kleingruppe), 7 Termine

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

Der Weg des Hatha-Yoga führt auf eine persönliche Reise zu sich Selbst. Durch Körper- und Atemübungen lernen wir unseren Körper, Geist und Seele wieder miteinander zu verbinden. Das Erlangen des inneren Friedens, geistiger und körperlicher Harmonie auf Basis des Gewaltverzichtes steht dabei an erster Stelle. Asanas aus dem Hatha-Yoga fördern unsere Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verändern unser Denken auf positive Weise. Das Üben von Pranayama, (Atemkontrolle und rhythmische Atmung) beruhigt unseren Geist und lässt einen tiefen inneren Frieden in uns entstehen. Eine abschließende Tiefenentspannung, einer Reise in unser Innerstes, durch Konzentration auf Körper und Atmung, befreit unseren Geist und kann uns dabei unterstützen die Selbstheilungskräfte in unserem Körper zu aktivieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Yogamatte

Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S.Y.

G 212 montags, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 213 montags, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine  
Annweiler, Foyer im Hohenstaufensaal, Landauer Straße 1, Kursgebühr 80 €

G 214 donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine

G 215 donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine  
Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, Kursgebühr 67 €

#### G 217 Yoga am Vormittag in Eußerthal

Morgens ist traditionell die beste Zeit um Yoga zu üben, wenn der Geist wach und unbelastet ist und somit aufnahmefähig 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 gleicher-

maßen geeignet.

Susanne Hanke, Yogalehrerin,

freitags, 2018, 8.30 – 10.00 Uhr, Kursgebühr 56 €, Gemeindehaus, Sulzbachweg, Eußerthal, 8 Termine

#### 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 spannenden Sequenzen erfahren möchten. Einsteiger und Geübte sind beide willkommen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 220 Mittwoch, 17.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, Kursgebühr 51 €, 8 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 €, Ramberg, Grundschulturnhalle, Dekan-Schill-Straße 1A, 16 Termine

#### Yoga am Vormittag (Kurs ist voll belegt)

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 225 Mittwoch, 17.10.2018, 09.30 - 11.00 Uhr, Kursgebühr 81 €, 10 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39

#### G 227 Yoga für Kinder von 7 – 12 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.,

mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr, Kursgebühr 66 € (ab 8 Teilnehmer), (87 € Kleingruppe, bei 6 Teilnehmer), Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 10 Termine

#### G 231 Lachyoga-Workshop - Humor als Erfolgsrezept für Alltag und Beruf -

Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu

lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Und das Beste ist: Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu rundum positiv gestimmten Menschen. Lachen ist wesentlich mehr als nur „lustig“ sein. Wer viel lacht, ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder. Erfahren Sie, wie Sie in einfachen Schritten mehr Glück und Unbeschwertheit in Ihr Leben holen wie Sie sich eine Grundhaltung aneignen, die Sie gegen die Regentage des Lebens wappne, wie Sie vom Opfer zum Gestalter des Lebens werden.

Ein spezielles Humortraining, auch Lach-Yoga genannt, hilft Ihnen dabei, sich aus Problemen flugs herauszulachen. Humor wird nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Untersuchungen mittlerweile als lern- und entwickelbare Fähigkeit betrachtet, die als Bewältigungsstrategie bei Berufs- und Alltagsproblemen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Erleben Sie, wie befreiend es ist, Körper und Seele mit Lebensfreude anzureichern und durch neue Impulse das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Der Einstieg erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Sonja Kison, Lach- und Businesstrainerin

Samstag, 27.10.2018, 10.00 – 15.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstr. 39, Kursgebühr 20 € (ab 8 Teilnehmer), 25 € (bei 6 Teilnehmern), 1 Termin

#### 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 245 Mittwoch, 17.10.2018, 19.00 - 20.00 Uhr, Kursgebühr 36 €, 10 Termine

Albersweiler, Grundschulturnhalle, Auf der Lehr 1

#### 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 246 Montag, 15.10.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, Kursgebühr 85 €, 10 Termine

G 247 Montag, 15.10.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 85 €, 10 Termine

Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse

#### G 248 Zumba®

Sie sind bereit, sich fit zu bewegen? Denn genau darum geht es beim Zumba®-Programm. Es ist ein Tanzfitnessworkout zu lateinamerikanischer Musik, das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und fit hält.

Anette Foltin-Roth,

dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, Kursgebühr 60 €, Annweiler, Evang. Gemeindehaus, Kirchgasse, 12 Termine

#### G249 Zumba am Vormittag

Sabrina Koppenhöfer

Dienstag, 16.10.2018, 09.30 – 10.30 Uhr,  
Kursgebühr 61 €, Annweiler, Queichhambach,  
Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, 10 Termine

### 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,  
montags, 09.30 - 10.30 Uhr, Kursgebühr 77 €, Annweiler,  
Evangel. Gemeindehaus, Kirchgasse, 13 Termine

### AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 254 dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr,  
Kursgebühr 51 €, 8 Termine

G 255 Dienstag, 30.10.2018, 19.30 – 20.30 Uhr,  
Kursgebühr 51 €, 8 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,  
Queichtalstraße 39

### AROHA® für Fortgeschrittene

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

G 256 donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr,  
Kursgebühr 51 €, 8 Termine

G 257 Donnerstag, 08.11.2018, 19.00 – 20.00 Uhr,  
Kursgebühr 45 €, 7 Termine

Annweiler-Queichhambach, Dorfgemeinschaftshaus,  
Queichtalstraße 39

### G 258 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.

Donnerstag, 18.10.2018, 20.00 – 21.00 Uhr,  
Kursgebühr 57 €, Annweiler-Queichhambach,  
Dorfgemeinschaftshaus, Queichtalstraße 39, 9 Termine

### 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. Teilnahme ab 18 Jahren.

Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Regina Brachat-Schwab, Qi Gong-Kursleiterin

G 259 donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr,  
Kursgebühr 49 €, 11 Termine

### Qi Gong für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Anfänger nicht geeignet.

G 261 donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr,  
Kursgebühr 35 €, 8 Termine

### G 263 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,  
montags, 18.00 - 19.00 Uhr, Kursgebühr 39 €, Silz,  
Bürgerhaus, Hauptstraße, 12 Termine

### G 265 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.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin,  
montags, 19.00 - 20.00 Uhr, Kursgebühr 39 €  
Silz, Bürgerhaus, Hauptstraße, 12 Termine

### G 269 Power Hour

Ein Fitnessworkout, das die im Trend liegenden Begriffe wie Bodyweight-Training, Intervall-Training, Core-Training, Fasziatraining, 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.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Wasser

Diana Jablonski, Fitness- und Gesundheitstrainerin,  
donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr, Kursgebühr 39 €, Silz,  
Bürgerhaus, Hauptstraße, 12 Termine

### 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 €, 89 € Kleingruppe, 12 Termine

### Spaß am Tennis - Tennis für Anfänger und Wiedereinsteiger

Zielgruppe: Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger.

Wer sich außerhalb der Fitnessprogramme sportlich betätigen möchte, ist vielleicht beim Tennis genau richtig. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Sportart mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen. Trainingsschwerpunkte sind die Grundtechniken wie Vorhand, Rück-

hand und Aufschlag. Im Vordergrund steht der Spaß, die Sportart Tennis spielerisch zu erlernen oder aufzufrischen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe. Schläger und Bälle werden gestellt. Kursleiter sind lizenzierte DTB-Trainer

G 280 Montag, 15.10.2018, 20.00 - 21.00 Uhr,  
Training für Damen

G 281 Mittwoch, 17.10.2018, 20.30 – 21.30 Uhr,  
Training für Herren. Tennishalle Annweiler-Bindersbach, Kursgebühr 78 € (4er Gruppe), 8 Termine

### 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, geruchsneutrales 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, 26.11.2018, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche, Herrenteich 12, Kursgebühr 15 €, (19 € Kleingruppe) + 12 € Lebensumlage, 1 Termin

### H 216 Typisch pfälzisch – Pfälzer Küche neu interpretiert

Die traditionelle Pfälzer Küche ist meist recht deftig – nicht zuletzt deshalb, weil die Rezepte mitunter aus Notzeiten stammen, als schwere körperliche Arbeit noch weit verbreitet war. Doch die Pfalz hat nicht nur traditionelle Gerichte zu bieten. So verleugnet die moderne Pfälzer Küche die traditionellen Wurzeln nicht und bietet trotzdem moderne, oft mediterran angehauchte Genüsse.

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Schürze und Behälter für Kostproben

Silvia Leiner

Dienstag, 16.10.2018, 18.30 - 22.00 Uhr, Annweiler,  
Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche,  
Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, (21 € Kleingruppe) + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin

### H 217 Lust auf Schokolade von zartbitter bis süß

Schokolade, warum sie unentbehrlich ist für gute Laune, Gesundheit, Glück - kurz sie ist für die süßen Seiten des Lebens absolut wichtig. Sie kommt in den Teig, in den Guss und als Verzierung obenauf. An diesem Abend dreht sich alles um die Schokolade. Viele variationsreiche Rezepte warten auf alle Liebhaber der Glückssubstanz.

Bitte mitbringen: Großes Messer, Schürze und Behälter für Kostproben

Silvia Leiner

Dienstag, 20.11.2018, 18.30 - 22.00 Uhr, Annweiler,  
Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Küche,  
Herrenteich 12, Kursgebühr 16 €, (21 € Kleingruppe) + 10 € Lebensmittelumlage, 1 Termin

## Junge Vhs

### G 227 Yoga für Kinder von 7 – 12 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

10091266\_10\_1

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, 19.09.2018, 16.00 - 17.30 Uhr,  
Kursgebühr 66 € (ab 8 Teilnehmer), (87 € Kleingruppe, bei 6 Teilnehmer), Annweiler, Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 10 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. Bitte mitbringen: 2 – 3 Leinwände oder Papier, dieses Papier muss 300 g stark sein, Acrylfarbe. Farben und Pinsel können auch gegen eine Gebühr i.H.v. 4,00 € bei Frau Wüst mitbenutzt werden.

Annemarie Wüst

Freitag, 02.11.2018, 15.00 – 17.30 Uhr,  
Samstag, 03.11.2018, 15.00 – 17.30 Uhr,  
Kursgebühr 25 €, (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73, 2 Termine

## 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 Unentschlossenen wird mit Vorlagen, Tipps und Anregungen geholfen.

Bitte mitbringen: Mindestens 3 Leinwände in verschiedenen Größen sowie Ihre Malutensilien und Arbeitskleidung (Pinsel und Farbe können im Kurs erworben werden)

Annemarie Wüst

Donnerstag, 08.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr,  
Kursgebühr 57 €, (maximal 6 Teilnehmer), Annweiler, Malraum, Burgenring 73, 4 Termine

#### K 225 Krippenbaukurs (Kurs ist voll belegt)

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

den. 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 €, ca. 44 Zeitstunden, 8 Termine

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

Der Schnupperkurs bietet Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren einen leichten Einstieg in das Klavierspiel. Im Einzelunterricht (15-20 Minuten pro Schüler) werden einfache, bekannte Melodien vermittelt. Ein Klavier/Keyboard daheim ist keine Voraussetzung.

Wolfgang Meisen, Klavierlehrer.

(Fragen an: wmeisen@gmx.de), donnerstags, 15.30 – 17.00 Uhr, alle zwei Wochen. 27.09.2018, 25.10.2018, 08.11.2018, 22.11.2018, 06.12.2018, Kursgebühr 60 €, kath. Pfarrsaal, Silz, 6 Termine.

Beim ersten Termin haben alle Teilnehmer gemeinsam Unterricht (auch mit Eltern).

#### 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 246 Dienstag, 16.10.2018, 19.15 – 20.15 Uhr,  
Kursgebühr 68 €, (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine  
Annweiler, Berufsbildende Schule 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 250 Dienstag, 16.10.2018, 20.20 – 21.20 Uhr,  
Kursgebühr 68 €, (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine  
Annweiler, Berufsbildende Schule 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 254 Mittwoch, 17.10.2018, 19.25 – 20.25 Uhr,  
Kursgebühr 68 €, (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine  
Annweiler, Berufsbildende Schule 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 256 Mittwoch, 17.10.2018, 20.30 - 21.30 Uhr,  
Kursgebühr 68 € (bei 4 Teilnehmer), 10 Termine,  
Annweiler, Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

#### M 265 Gitarre für Anfänger

Gruppenunterricht: Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagstechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Michael Becker

donnerstags - **Termin auf Anfrage** - 18.45 – 19.45 Uhr,  
Kursgebühr 52 € (bei 4 Teilnehmer), 8 Termine, Annweiler,  
Berufsbildende Schule im Staufer-Schulzentrum,  
Herrenteich 12

#### Gitarre für Fortgeschrittene

Gruppenunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.  
Michael Becker

M 259 Donnerstag, 18.10.2018, 19.50 - 20.50 Uhr,  
Kursgebühr 61 € (bei 4 Teilnehmer), 9 Termine,  
Annweiler, Berufsbildende Schule im  
Staufer-Schulzentrum, Herrenteich 12

#### Akkordeon-Unterricht

Akkordeon spielen lernen mit beiden Händen  
Walter Halde

M 284 dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr, Annweiler, Rathaus,  
Hauptstraße 20, Kursgebühr 86 € (bei 4 Teilnehmer),  
15 Termine, keine Ermäßigung

#### Akkordeonorchester

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

Walter Halde

M 285 dienstags, 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, Stand: 25.06.18**

**Homepage: www.vhs-annweiler.de**

**Email: 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.**

**Ende des amtlichen Teils**