



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

Unser Programm für das  
**1. Halbjahr 2025**

**Mach mit, bleib fit! Lebenslanges Lernen!**

**Bitte um Beachtung:**

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

**Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:**

per mail: [vhs@annweiler.rlp.de](mailto:vhs@annweiler.rlp.de) oder [sfath@annweiler.rlp.de](mailto:sfath@annweiler.rlp.de)

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

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

**Bürozeiten:**

**Mo-Mi, 9:00 – 12:00 Uhr, Mo 13:30 -17:30 Uhr**

**Donnerstag u. Freitag geschlossen**

# Vorträge:

## **Vortragsreihe: „Junge Mittelalter Forschung“**

Die im Verbund mit dem Museum unterm Trifels und dem Institut für Fränkisch-Pfälzische Geschichte und Landeskunde der Universität Heidelberg, dem Institut für Personengeschichte in Bensheim, der Bezirksgruppe Landau des Historischen Vereins der Pfalz, der VHS Annweiler und dem Verein Trifelsfreunde e.V. als Kooperationspartnern veranstaltete Reihe soll nicht nur, aber gerade auch jüngeren Kolleginnen und Kollegen als Forum zur Präsentation ihrer aktuellen (also quasi jungen) archäologischen, historischen und restauratorisch-konservatorischen Forschungen bzw. Forschungsergebnisse dienen.

Die Vorträge finden **jeweils am dritten Mittwoch eines Monats im Ratssaal der Verbandsgemeinde Annweiler** am Trifels, Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels statt.

**Eintritt frei.**

### **A 210**

#### **Der St. Galler Klosterplan: Erforschung und Deutung eines frühmittelalterlichen Unikats**

Prof. Dr. Tino Licht (Uni Heidelberg)

**Mittwoch, 19.02.2025, 18:30 Uhr**

### **A 211**

#### **Die Bedeutung des Papstums für die Kreuzzugsbewegung im Mittelalter**

Prof. Dr. Georg Strack (Uni Marburg)

**Mittwoch, 19.03.2025, 18:30 Uhr**

### **A 212**

#### **Von Chorgehilfen zu Garanten des religiösen Lebens – Die Augsburger Domvikare im Spätmittelalter**

Jakob Rasch M.A. (Uni Augsburg)

**Mittwoch, 16.04.2025, 18:30 Uhr**

### **A 213**

#### **Hallen und Häuser. Architekturen der Armut und Fürsorge im Mittelalter**

Dr. sc ETH Britta Hentschel (Uni Lichtenstein)

**Mittwoch, 21.05.2025, 18:30 Uhr**

# Umwelt, Natur, Biologie

## **U 201 Heilpflanzen vor der Haustür, ein Abendspaziergang**

Entlang des Rundwanderwegs 5 bei Eußerthal wird eine etwa 3-stündige Führung (ca. 4 km) stattfinden, bei der der Kursleiter etwa 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorstellt und Namen und Anwendung benannt werden. Es wird auf Besonderheiten der Pflanzen und auf Verwechslungsgefahren hingewiesen. Auch einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften werden zum "Beschnuppern" herumgegeben. Fragen sind erwünscht.

Alexander Roth, Apotheker (Naturheilverfahren und Homöopathie) und Arzt

**Mittwoch, 25.06.2026, 18.00 – ca. 21.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz an der Bushaltestelle „Eußerthaler Dorfgemeinschaftshaus“, Hauptstr., 76857 Eußerthal

## **U 202 „Rundflug“ Wildbienengarten**

**Informativer „Rundflug“ im Wildbienengarten, wild und schön!**

Das Team des Wildbienengarten Annweiler zeigt insektenfreundliche Biotoptypen und Pflanzen, die in jedem Garten zu realisieren sind.

Veranstaltungsdauer etwas 2,5 Stunden mit abschließender Verkostung

Kerstin Reddig

**Dienstag, 20.05.2025, 17.00 Uhr – ca 19.30 Uhr**

Teilnahmeentgelt: 6 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Wildbienengarten Annweiler, An der alten Berufsschule/ gegenüber Prof.-Schlosssteinstr. 41, 76855 Annweiler

## **U 203 Die Brennnessel das Heilwunder**

Die Brennnessel, eine wunderbare Wildpflanze mit unschätzbaren gesundheitlichen Vorteilen, wächst überall kostenlos und wild. Dennoch wird sie zu wenig geschätzt.

Dabei hat sie ein schier unglaubliches Potenzial an Inhaltsstoffen. Du erfährst was man mit dieser Pflanze, über das Jahr hinweg, anstellen kann und wie du sie für Deine Gesundheit und in der Küche einsetzen kannst.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und 7 €

Zutatenpauschale

Gabriele Schneck

**Donnerstag, 08.05.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

## **U 204 Löwenzahn und Gänseblümchen**

Goldgelbe Blütenköpfe die ein Magnet für Bienen, Hummeln Schmetterlinge und eine Vielzahl anderer Insekten sind, leuchten in der Sonne. In keinem Garten sollten sie fehlen. Nicht nur den Insekten - auch unseren Augen und der Seele tun sie gut und auch unser Gaumen und unsere Gesundheit können von ihnen profitieren.

Bitte mitbringen. warme Socken, ein Getränk, Zutatenpauschale 5€

Gabriele Schneck

**Donnerstag, 24.04.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

### **U 205 Altes Wissen nach Hildegard von Bingen**

Die Universalgelehrte und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 - 1179) hat uns großes Wissen über Heilkräuter, Heilmethoden und einer gesunden Lebensführung hinterlassen. Sie ist bekannt und beliebt für ihre Kunst, Liederkombinationen, Texte und ist bis heute eine leuchtende Marke in der Klostermedizin

Bei einer kleinen Wanderung durch die Natur, verbunden mit einem Seminar, kommen wir der ganzheitlichen Heilkunde nach Hildegard von Bingen ein Stück näher. Normale Kondition erforderlich.

Melanie Kirsch

**Freitag, 06.06.2025, 16.00 - 18.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 12 € ab 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Friedhofhalle Queichhambach, Im Wegel 25, 76855 Annweiler-Queichhambach

### **U 206 Giersch eine köstliche und gesunde Wildpflanze**

Von einigen geschätzt, von anderen nicht. Hier erfährst Du die gesundheitlichen Vorteile, lernst den Giersch sicher zu bestimmen und wirst ebenso erfahren wozu die kostenlose Wildpflanze in der Küche verwertet werden kann und wie lecker Giersch schmecken kann.

Bitte warme Socken, ein Getränk, Notizblock und Stift mitbringen.

Gabriele Schneck

**Freitag, 04.04.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

# Haushalt

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

Entdeckt die Grundlagen des Bierbrauens in einem praxisnahen Kurs, um in Zukunft zu Hause mit einfachen Mitteln Bier brauen zu können. Unter Anleitung eines Hobbybrauers und Biersommeliers brauen wir gemeinsam aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe unser eigenes Bier - natürlich getreu dem deutschen Reinheitsgebot. Wir starten mit einer theoretischen Einführung: Lernt die rechtlichen Grundlagen, benötigtes Equipment, Rohstoffe und den Brauprozess Schritt für Schritt kennen. Im zweiten Teilstellen wir an unserem Brau-Tag gemeinsam Bierwürze her, welche im Anschluss vergoren und im dritten Teil gemeinsam abgefüllt wird, sodass jeder Teilnehmer am Ende 2-3 Liter des selbst gebrauten Bieres mit nach Hause nehmen kann! Teilnahme ab 18 Jahren Essen und (alkoholische) Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Kursleiter: Sebastian Müller

**Donnerstag, 30.01.2025, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Samstag, 01.02.2025, 09.00 - 16.00 Uhr**

**Donnerstag, 13.02.2025, 19.00 - 21.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt: 89 €

Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Waldrohrbach, Friedhofstr. 27, 76857 Waldrohrbach

## **H 201 Gesunde vegetarische und vegane Aufstriche**

Immer mehr Menschen möchten vegetarisch oder vegan leben. Die Industrie stellt uns dafür entsprechende Produkte zur Verfügung. Ein Blick in die Inhaltsstoffe, sollte dich hinterfragen lassen, ob diese Produkte tatsächlich gut für deine Gesundheit sind. Wir wollen hier verschiedene, wirklich gesunde und natürlich auch schmackhafte Aufstriche – frei von Konservierungsstoffen herstellen.

Bitte mitbringen: Warme Socken, ein Getränk, zwei kleine Schraubgläser und eine Unkostenpauschale von 9 €.

Gabriele Schneck

**Freitag, 24.01.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

## **H 202 Was heißt Entgiftung und worauf kommt es tatsächlich an?**

Unsere Entgiftungsorgane - die Leber, der Darm, die Nieren und das Lymphsystem laufen auf Hochtouren. Leider wird oftmals zu spät erkannt wie wichtig hier Unterstützung ist. Erst wenn die Organe rebellieren werden wir aufmerksam. Das muss nicht sein.

Übernimm die Verantwortung und erfahre was du selbst tun kannst, damit es erst gar nicht so weit kommt. Hast du bereits Beschwerden? Dann solltest du nicht länger zögern und sofort entsprechende Maßnahmen ergreifen um das zu ändern.

Bitte warme Socken, ein Getränk, Notizblock und Stift mitbringen.

Gabriele Schneck

**Freitag, 20.02.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

### **H 206 Oxymel, gesunder Sauerhonig**

In diesem Kurs werden wir erfahren wie Oxymel hergestellt wird, was dazu notwendig ist, was wir damit machen können und welche gesundheitlichen Vorteile er uns bringen kann. Eine wunderbare Möglichkeit "Gesundes" zu konservieren, die Inhaltsstoffe noch gesünder zu machen und jederzeit zur Verfügung zu haben. Verschiedene Oxymel stehen zur Verkostung bereit.

Bitte mitbringen: Dicke Socken oder Hausschuhe, Notizblock und Stift, zwei kleine Schraubgläser und 7€ Zutatenpauschale

Gabriele Schneck

**Donnerstag, 05.06.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

### **H 207 Die Körperzellen schützen und gleichzeitig die Entgiftung ankurbeln**

Antioxidantien schützen die Körperzellen vor giftbedingten Schäden und zählen teilweise zu starken Stimulanzien der körpereigenen Entgiftung. Verschiedene Vitamine, aber auch andere Substanzen gehören dazu. Erfahre hier was du für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun kannst.

Bitte mitbringen: warme Socken, ein Getränk, Notizblock, Stift

Gabriele Schneck

**Freitag, 04.07.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

# Gesellschaft/Psychologie

## **P 200 Meine Selbst Liebe**

Jedes Jahr zum Jahresbeginn gehen sie los - die guten Vorsätze; abnehmen, gesünder leben, mehr Sport treiben usw. Wer kennt das nicht? Und mal ganz ehrlich - wie lange halten wir durch, bevor wieder alle guten Vorsätze vergessen werden? Woran liegt das? Könnte es sein, dass wir uns selbst vergessen wahrhaftig zu lieben? Denn wenn wir uns richtig lieben würden - so richtig, ohne Wenn und Aber, dann wären wir glücklich, vollkommen gesund, würden die Verantwortung für unser eigenes Leben vollständig übernehmen. Starte doch in diesem Jahr mal mit dem Vorsatz dich selbst zu lieben, mehr für dich zu tun. Lass uns gemeinsam schauen wo du dich selbst blockierst oder Ausreden suchst. Bitte warme Socken, ein Getränk, Notizblock und Stift mitbringen.

Gabriele Schneck

**Donnerstag, 09.01.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

## **P 203 Lebensziele**

Hast du die jemals Gedanken gemacht, was du in deinem Leben erreichen möchtest? Was du gesehen und erlebt haben möchtest? Lass uns gemeinsam tiefer in deine Seele eintauchen und erfahren wohin dein Weg dich hier führen möchte und was dein tiefstes Innerstes noch mit dir vorhat.

Bitte warme Socken, ein Getränk, Notizblock und Stift mitbringen.

Gabriele Schneck

**Donnerstag, 07.03.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

## **P 204 Lebe ich ein glückliches und erfülltes Leben?**

Die Tage, Wochen, Monate und Jahre gleiten an uns vorbei. Leben wir diese Zeit wirklich bewusst? Ist unser Leben wirklich schön und reichhaltig? Oder leben wir im Hamsterrad? Lenken uns ab von unserem Innersten, unserer Seele? Warum ist es wirklich wichtig glücklich zu sein, in jedem Alter? Diese und viele anderen Aspekte unseres "Daseins" wollen wir gemeinsam anschauen und gleichzeitig Änderungsmöglichkeiten für unser Leben finden, wenn das notwendig sein sollte. Bitte warme Socken, ein Getränk, Notizblock und Stift mitbringen.

Gabriele Schneck

**Donnerstag, 06.02.2025, 17.00 – 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 18 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

**P 205 Freude tanken und mal wieder richtig lachen**

Wann hast du das letztmal so richtig gelacht? Weißt du das es nichts Gesünderes gibt als täglich herzhaft zu lachen? Lass es uns gemeinsam versuchen - Lachen bis die Tränen laufen. Lachyoga mal anders. Bitte warme Socken, ein Getränk, Notizblock und Stift mitbringen.

Gabriele Schneck

**Freitag, 01.08.2025, 17.00 – 19.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 12 €

Treffpunkt: Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

# Sprachen

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

## Englisch

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zwar schon einmal mit der englischen Sprache gearbeitet haben, sie jedoch in den letzten Monaten und Jahren nicht genutzt haben. Um die vorhandenen Fähigkeiten aufzufrischen, sind Sprechen und Hören ganz elementare Werkzeuge. Aus diesem Grund richtet dieser Kurs das Hauptaugenmerk auf die praktische Verbesserung des Verständnisses sowie der sprachlichen Fertigkeiten.

Angelika Geenen

### **S 222 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)**

**Donnerstag, 09.01. – 10.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Termine**

Teilnahmeentgelt 93 €

Saal 102, BBS Annweiler

### **S 223 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)**

**Donnerstag, 08.05. – 03.07.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine**

Teilnahmeentgelt 36 €

Saal 102, BBS Annweiler

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

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

Angelika Geenen

### **S 224 Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1.2)**

**Donnerstag, 09.01. – 10.04.2024, 19.15 – 20.15 Uhr, 14 Termine**

Teilnahmeentgelt 93 €

Saal 102, BBS Annweiler

### **S 225 Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1.2)**

**Donnerstag, 08.05. – 03.07.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 6 Termine**

Teilnahmeentgelt 36 €

Saal 102, BBS Annweiler

## Französisch

### **S 233 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)**

Laurence Wendland

**Mittwoch, 15.01. – 09.04.2025, 16.30 - 18.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 96 €

Saal 118, BBS Annweiler

### **S 234 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)**

Laurence Wendland

**Mittwoch, 30.04. – 02.07.2025, 16.30 – 18.00 Uhr, 10 Termine**  
Teilnahmeentgelt 88 €  
Saal 118, BBS Annweiler

### **Italienisch**

Sie haben leichte Grundkenntnisse in der italienischen Sprache und wollen diese etwas intensivieren.

#### **S 238 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A2)**

Lucrezia Gaia Fusi

**Donnerstag, 13.02. – 10.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine**

Teilnahmeentgelt 80 €

Saal 101, BBS Annweiler

#### **S 239 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A2)**

Lucrezia Gaia Fusi

**Donnerstag, 08.05. – 03.07.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 Termine**

Teilnahmeentgelt 62 € ab 5 Teilnehmer

Saal 101, BBS Annweiler

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

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

Birgit Strehlitz-Runck

**Montag, 13.01. – 07.04.2025, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 106 €

Saal 102, BBS Annweiler

#### **S 241 „Alla prossima volta“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)**

Birgit Strehlitz-Runck

**Montag, 28.04. – 30.06.2025, 16.30 - 18.00 Uhr, 9 Termine**

Teilnahmeentgelt 66 €

Saal 102, BBS Annweiler

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

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

Birgit Strehlitz-Runck

**Mittwoch, 15.01. – 09.04.2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 116 €

Saal 102, BBS Annweiler

#### **S 247 „Allora, andiamo“ - Italienisch für Fortgeschrittene (B1)**

Birgit Strehlitz-Runck

**Mittwoch, 30.04.– 02.07.2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 74 €

Saal 102, BBS Annweiler

#### **S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Birgit Strehlitz-Runck

**Dienstag, 14.01. – 08.04.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 106 €

Saal 102, BBS Annweiler

**S 250 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

Birgit Strehlitz-Runck

**Dienstag, 29.04. – 01.07.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 74 €

Saal 102, BBS Annweiler

## **Spanisch**

Dieser Kurs will Ihnen den Einstieg in die Spanische Sprache vermitteln und richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lucia Ortler-Yong

**S 253 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A2)**

**Mittwoch, 15.01. – 09.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 131 €

**S 254 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A2)**

**Mittwoch, 30.04. – 02.07.2025, 17.00 – 18.30 Uhr, 9 Termine**

Teilnahmeentgelt 91 €

Saal 101, BBS Annweiler

# 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, 20.01. – 24.03.2025, 17.30 – 18.30 Uhr**

Teilnahmeentgelt 90 € ab 5 Teilnehmer, 10 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

## **Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten**

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

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

**G 203 Mittwoch, 22.01. – 26.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr**

Teilnahmeentgelt 118 € ab 5 Teilnehmer, 10 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

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

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Yogamatte  
Crysanti Ruppert, Yogalehrerin S. Y.

**G 211 Montag, 17.02. – 26.05.2025, 18.15 - 19.45 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 171 €

**G 213 Montag 17.02.- 26.05.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 171 €

**G 215 Donnerstag, 20.02. – 15.05.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 132 €

**G 216 Donnerstag, 20.02. – 15.05.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 132 €

Evangelisches Gemeindehaus, Kirchgasse 9, 76855 Annweiler

### **Yoga in Ramberg - durch Bewegung zur Ruhe kommen –**

Körperliche Beweglichkeit trainieren, den eigenen Körper neu wahrnehmen und kräftigen, auftanken mit Atem- und Entspannungsübungen, den Alltag loslassen und Gelassenheit gewinnen. Der Kurs ist für Yoga-Einsteiger nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

**G 219 Montag, 13.01. – 07.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 88 €

**G 220 Montag, 28.04. – 30.06.2025, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 Termine**

Teilnahmeentgelt 66 €

Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Straße 1a, 76857 Ramberg

### **Yoga für Alle in Albersweiler**

Den Körper kräftigen und Spannungen lösen, Achtsamkeit entwickeln, Lebensfreude entdecken - Yoga bringt auf einfachste Weise Körper, Atem und Geist in Einklang.

Entspannungsübungen laden ein zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs ist für alle Menschen, welche die wohltuende Wirkung des Yoga im Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Einsteiger und Geübte sind beide willkommen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

**G 223 Mittwoch, 15.01. – 09.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 103 €

**G 224 Mittwoch, 30.04. – 02.07.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 80 €

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

### **Tanz mit!**

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Das Tanzen mit Musik in verschiedenen Rhythmen fördert die Koordination, Beweglichkeit und den Muskelaufbau und macht vor allem viel Spaß! Und den wollen wir gemeinsam haben! Anfänger sind herzlich willkommen.

Martina Donat

**G 230 Tanz mit! am Montagvormittag**

**Montag, 13.01. – 07.04.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 108 €

**G 231 Tanz mit! am Montagvormittag**

**Montag, 28.04. – 30.06.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 9 Termine**

Teilnahmeentgelt 81 €

**G 232 Tanz mit! Fortgeschrittene**

**Dienstag, 14.01. – 08.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 108 €

**G 233 Tanz mit! Fortgeschrittene**

**Dienstag, 29.04. – 01.07.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 90 €

**G 234 Tanz mit! Anfänger**

**Dienstag, 14.01. – 08.04.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 108 €

**G 235 Tanz mit! Anfänger**

**Dienstag, 29.04. – 01.07.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 90 €

Gesundheitsstudie „die Wirbelsäule“, Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

### **Tanz mit! Für Kinder**

Ihr Kind hat Spaß an Musik und tanzt gerne, dann ist es hier genau richtig, denn Bewegung ist wichtig! Für Kinder im Kindergartenalter oder Grundschulalter.

#### **G 238 Kindertanzen für Kita-Kids**

**Samstags, zweiwöchentlich, 11.01. – 05.04.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 7 Termine**

Teilnahmeentgelt 63 €

#### **G 239 Kindertanzen für Kita-Kids**

**Samstags, zweiwöchentlich, 03.05. – 28.06.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 5 Termine**

Teilnahmeentgelt 45 €

#### **G 241 Kindertanzen für Grundschulkinder**

**Samstags, zweiwöchentlich, 11.01. – 05.04.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 7 Termine**

Teilnahmeentgelt 63 €

#### **G 242 Kindertanzen für Grundschulkinder**

**Samstags, zweiwöchentlich, 03.05. – 28.06.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 5 Termine**

Teilnahmeentgelt 45 €

Gesundheitsstudie „die Wirbelsäule“, Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

### **Wirbelsäulengymnastik**

#### **Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

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

Elisabeth Bruck-Ritter

**G 247 Mittwoch, 15.01. – 02.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 65 €

**G 248 Mittwoch, 30.04. – 02.07.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 54 €

**G 249 Mittwoch, 15.01. – 02.04.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 65 €

**G 250 Mittwoch, 30.04. – 02.07.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 54 €

Grundschulturnhalle Alberweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

### **Wirbelsäulengymnastik mit Pilates am Vormittag**

Es handelt sich hierbei um ein systematisches Ganzkörpertraining zur Prävention von Beschwerden, die infolge von Bewegungsmangel auftreten, sowie dem Entgegenwirken schon vorhandener Probleme. In diesem Kurs wird mit verschiedenen Methoden gearbeitet, um die Muskelbalance herzustellen, die Beweglichkeit des Körpers zu

verbessern, und die konditionelle Situation zu stärken. Das individuelle Wohlbefinden jedes einzelnen Kursteilnehmers steht immer im Vordergrund. Zum Ausklang der Stunde findet immer eine kurze Entspannungseinheit mit verschiedenen Entspannungstechniken statt.

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

Eva Dahl, Physiotherapeutin

**G 252 Montag, 13.01. – 07.04.2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 17 Termine**

Teilnahmeentgelt 121 €

**G 253 Montag, 28.04. – 30.06.2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 15 Termine**

Teilnahmeentgelt 107 €

Dorfgemeinschaftshaus Queichhambach, Queichtalstraße 39, 76855 Annweiler OT  
Queichhambach

### **AROHA® für Fortgeschrittene**

AROHA® ist ein neuer Trendsport, der effektiv und unkompliziert im  $\frac{3}{4}$  Takt ausgeführt wird. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und tragen zum Wohlbefinden bei. Er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu einer gewissen Ausgeglichenheit. AROHA® dient der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Fettreduzierung und sorgt für eine ausgezeichnete Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung. Sie optimieren ihr Koordinationsvermögen und lösen Muskelverspannungen auf. Der Sport richtet sich an Jung und Alt, Sportler und Einsteiger, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden, übergewichtige und leistungsschwächere Menschen. Die AROHA®-Elemente sind langsam und risikolos, aber effektiv. Er spricht auch ältere Sportler an, die noch nie an einem Kurs teilgenommen haben.

Shiva Shankar, Sport- und Fitnesstrainer

**G 256 Donnerstag, 09.01. – 10.04.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 Termine**

Teilnahmeentgelt 100 €

**G 257 Donnerstag, 08.05. – 03.07.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 Termine**

Teilnahmeentgelt 50 €

Grundschulturnhalle Albersweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

### **Aktive Gesundheitsfürsorge nach Qi Gong**

Qi Gong eignet sich für Menschen die ihre Gesundheit stabilisieren und wieder gesund werden wollen. Regelmäßige Übungen stärken die Muskeln und Knochen. Der Stoffwechsel wird unterstützt, der Geist beruhigt und das Immunsystem gestärkt. Qi Gong Bewegungen werden weich, sanft und ohne Anstrengungen ausgeführt.

Birgit Weinberger

**G 264 Montag, 13.01. – 07.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 117 €

**G 265 Montag, 29.04. – 30.06.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 Termine**

Teilnahmeentgelt 81 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

### **Qi Gong am Dienstag**

Birgit Weinberger

**G 266 Dienstag, 14.01. – 08.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 117 €

**G 267 Dienstag, 29.04. – 01.07.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 90 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

### **Aerobic 50+ musikalisch bewegt in Eußerthal**

Der Kurs, mit dem die Tanz-Fitness-Revolution begann und für immer das Training verändert hat. Er macht Spaß, ist effektiv und das Beste daran? Er ist für Jeden geeignet! Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Aerobic, Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Verschieden Rhythmen und Grundschritte der Tänze wie Salsa, Reggae, Merengue, Chacha wird jede/r schnell erlernen und Spaß haben. Jedes Mal, wenn Du aus dem Kurs kommst, sprühst so vor Energie und fühlst Dich einfach großartig! Ob 50 Jahre jung oder mehr oder weniger, komm vorbei und mach mit! Ein Einstieg ist jede Zeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

**G 284 Dienstag, 14.01. – 08.04.2025, 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt 60 €

**G 285 Dienstag, 29.04. – 01.07.2025, 19.15 – 20.00 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 50 €

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

### **Bewegungszirkel Functional Training in Ramberg**

Kraft, Cardio, Ausdauer, Beweglichkeit...Bei uns geht Alles und das mit einem Lächeln, Spaß und Musik. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat. Du lernst die Grundlagen der Rückenschule, Gefäßgymnastik, Entspannung in der Bewegung. Eine Sportstunde für jede Frau, jeden Mann, kein Leistungssport, abwechslungsreich, jede Stunde bringt Neues bei.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen - Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin,

Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

**G 286 Mittwoch, 15.01. – 09.04.2025, 18.30 – 19.15 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 58 €

**G 287 Mittwoch, 30.04. – 02.07.2025, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 44 €

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

### **Yoga für körperlich wenig Flexible in Ramberg**

Yoga ohne auf dem Kopf stehen zu müssen? Ja! Genau für mich und für Dich. Yoga auf dem Stuhl, am Stuhl, nicht unter dem Boden. Sanfte Bewegungen, entspannter Aufbau der Tiefenmuskulatur, Dehnung und Entspannung - das tut der Seele und dem Körper gut. Für jede Frau, für jeden Mann, für jedes Alter - nimm Dir Zeit für eine Auszeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin,

Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

**G 288 Mittwoch, 15.01. – 09.04.2025, 19.30 – 20.15 Uhr, 13 Termine**

Teilnahmeentgelt 58 €

**G 289 Mittwoch, 30.04. – 02.07.2025, 19.30 – 20.15 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 44 €

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

### **Aqua-Jogging – schwereloses Ausdauertraining**

Verschiedene Lauftechniken und Ausdauermethoden bringen Abwechslung und Spaß in das Lauftraining. Der Kurs findet im Tiefwasser statt. Aqua-Gürtel oder Aqua-Nudel bitte zum Kurs mitbringen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

Barbara Piechottka, Sporttherapeutin

**G 280 Mittwoch, 18.06. – 20.08.2025, 9.00 – 9.45 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 46 € ab 8 Teilnehmer (Eintrittspreis nicht enthalten)

Trifelsbad, Zweibrückerstr. 47, 76855 Annweiler a. Tr.,

Wir treffen uns am Schwimmerbecken. Ein Schnuppertermin ist möglich.

### **Aqua-Aerobic – mit guter Laune in den Tag starten**

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das nicht nur die Muskulatur kräftigt, sondern gleichzeitig die Ausdauer verbessert. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

Barbara Piechottka, Sporttherapeutin

**G 281 Mittwoch, 18.06. – 20.08.2025, 9.45- 10.30 Uhr, 10 Termine**

Teilnahmeentgelt 46 € ab 8 Teilnehmer (Eintrittspreis nicht erhalten)

Trifelsbad, Zweibrückerstr. 47, 76855 Annweiler a. Tr.

Wir treffen uns am Nicht-Schwimmerbecken. Ein Schnuppertermin ist möglich.

## **Musik**

### **Gitarre: Einzelunterricht**

Michael Becker

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und Informationen: vhs Annweiler Tel.: 06346/301218 oder Gitarrenlehrer

Michael Becker Tel.: 06345/954921

### **E-Gitarre: Einzelunterricht**

Michael Becker

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und Informationen: vhs Annweiler Tel.: 06346/301218 oder Gitarrenlehrer

Michael Becker Te.: 06345/954921

### **Lagerfeuergitarre spielen lernen für Anfänger mit Vorkenntnissen (Gruppenkurs)**

Dieses Kursangebot baut auf den Grundlagen aus dem Anfängerkurs auf. Es werden weitere Akkorde und Schlagmuster für die Liedbegleitung gelernt. Auch die Einführung eines einfachen Zupfmusters steht auf dem Programm. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Freie Termine und Informationen: vhs Annweiler Tel.: 06346/301218 oder Gitarrenlehrer

Michael Becker Tel.: 06345/954921

### **Lagerfeuergitarre für Fortgeschrittene (Gruppenkurs)**

Die Teilnehmer dieses Kurses haben die meisten Grundakkorde, einige Schlagmuster sowie ein einfaches Zupfmuster gelernt. Mit F wurden bereits auch der erste Barréakkord eingeführt. Der bereitet einigen Kursteilnehmern aber noch Schwierigkeiten, sodass in diesem Kurs dessen Anwendung und Vertiefung im Vordergrund steht. Wer das

Gitarrenspiel genau wegen dieser Akkorde irgendwann aufgegeben hat, ist hier herzlich willkommen.

Freie Termine und Informationen: vhs Annweiler Tel.: 06346/301218 oder Gitarrenlehrer Michael Becker Tel.: 06345/954921

### **Mit Spaß und Spiel Flöte lernen - Musikalische Früherziehung**

Mit Spiel und Spaß Flöte lernen, von klein auf. Hier wird den Kindern beigebracht Flöte zu spielen. Dazu gehört nicht nur, wie man die Flöte richtig greift, auch die Atmung, die Körperhaltung, die Notenlehre, sowie die Rhythmik wird im spielerischen Rahmen gelernt. Wir werden klatschen, tanzen, singen und vor allem mit Freude Flöte lernen. Der Flötenzirkus von SCHOTT Band 1 kann über die Kursleiterin bestellt werden und ist Bestandteil des Unterrichts. Wir spielen mit einer Sopranflöte. Zu Beginn kann eine Flöte geliehen werden, sollte aber bei bleibenden Interesse gekauft werden. Lesen ist keine Bedingung, Schnupperstunde möglich.

**M 240 Montag, 13.01.– 07.04.2025, 16.30 -17.30 Uhr, 12 Termine**

Teilnahmeentgelt: 75 €

Saal 118, BBS Annweiler, Herrenteich 12

**M 241 Montag, 28.04.– 30.06.2025, 16.30 -17.30 Uhr, 9 Termine**

Teilnahmeentgelt: 56 €

Saal 118, BBS Annweiler, Herrenteich 12