



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

Unser Programm für das 2. Halbjahr 2024

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

Vorträge/Führungen:

Vortrag: Der Bauernkrieg in der Südpfalz

Am 23. April 1525 brach in Nußdorf der Pfälzer Bauernkrieg aus. Diese Erhebung der Bauern in fast der gesamten Pfalz endete im Juni desselben Jahres mit der Niederlage der Bauern bei Pfeddersheim. Auch die Südpfalz und die Umgebung von Annweiler war Schauplatz dieser Ereignisse. So wurden z.B. die Stadt Annweiler von den Bauern besetzt, die Burg Ramburg "erstiegen" und die Burg Neuscharfeneck zerstört. Die Ereignisse um Annweiler stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Rolf Übel

A 200 Mittwoch, 23.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 10 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Nichts ist schöner als die eigene Zukunft in jeder Lebensphase selbst zu planen, sodass all Ihre Wünsche und Bedürfnisse genügend Raum haben. Wer handelt für Sie, wenn Sie aufgrund einer überraschenden Veränderung, wie Krankheit Unfall o. ä. plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sind? Wie können Sie vorsorgen, damit in jeder Situation Ihre Wünsche berücksichtigt werden? Wer sein Leben nicht ungewollt in fremde Hände geben möchte, kann selbst festlegen, wie er behandelt werden möchte und wer seine finanziellen Angelegenheiten regeln soll. Lernen Sie die wichtigsten Bausteine zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung- und Betreuungsverfügung kennen, die Ihnen in selbst bestimmtes Leben garantieren. So finden Sie eine Lösung für sich und ein liebevolles Miteinander der einzelnen Generationen einer Familie.

Der Vortragssaal ist barrierefrei.

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 201 Dienstag, 24.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Vortrag: Digitaler Nachlass – Wenn Opi nicht mehr online ist, gehen die digitalen Probleme erst richtig los

In den meisten Vorsorgevollmachten werden diese Fragen nicht bedacht. Wussten Sie, --- dass Sie, auch als Erbe, das Facebookprofil von Omi nicht löschen können? --- später keinen Zugriff auf Opa´s Fotosammlung auf Google oder OneDrive haben? --- dass Sie werde den Whatsapp Account noch sonst ein Onlinekonto bearbeiten oder löschen können - selbst dann nicht, wenn Sie eine Vorsorgevollmacht haben? Diese und viele weitere Fragen rund um den Digitalen Nachlass beantwortet Ihnen Frau Marita Wolf, Digital-Botschafterin, in ihrem Vortrag mit anschließender Aussprache. Lernen Sie die wichtigsten Dinge und Tipps zur "digitalen Vorsorge" kennen. So sind Sie bestens gerüstet für eine Zeit, in der ohnehin die Anforderungen an Sie höher als sonst sein werden. Der Vortragssaal ist barrierefrei.

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 202 Dienstag, 15.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Führung: Jüdischer Friedhof Annweiler

Armin Klein, Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz

Der jüdische Friedhof in Annweiler ist einer der ältesten erhaltenen Friedhöfe in der Pfalz. Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz Armin Klein führt über den Friedhof und wird dabei über das jüdische Leben und Sterben in Annweiler und Umgebung referieren.

Für Männer gilt auf dem Friedhof Kopfbedeckungspflicht.

Armin Klein, Kultur- und Weinbotschafter der Pfalz

A 203 Sonntag, 15.10.2023, 11.00 -12.00 Uhr

Teilnahmegebühr 7 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Netto-Marken-Discount, In den Bruchwiesen 2, 76855 Annweiler

Vortragsreihe: „Junge Mittelalter Forschung“

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

Die Vorträge finden **jeweils am dritten Mittwoch eines Monats, 18.30 Uhr**

im **Ratssaal der Verbandsgemeinde Annweiler** am Trifels,

Meßplatz 1, 76855 Annweiler am Trifels statt.

Eintritt frei.

A 220

Vom Lesefund zur Publikation.

Aufarbeitung archäologischer Funde von südpfälzischen Burgen im Rahmen des EU-Projekts „Burgen am Oberrhein“

Dr. Reinhard Friedrich (Europäisches Burgeninstitut der Deutschen Burgenvereinigung e.V. Braubach)

Mittwoch, 17.07.2024, 18.30 Uhr

A 221

Die verborgenen Stimmen der Nonnen

Politik, Liebe und Alltag in spätmittelalterlichen Frauenklöstern

Prof. Dr. Eva Schlotheuber (Universität Düsseldorf)

Mittwoch, 31.07.2024, 18:30 Uhr

A 222

CROWN: Aktuelle Forschungen zu Technik, Materialität und Erhaltungszustand der Wiener Reichskrone

Dr. Franz Kirchweyer

Kunsthistorisches Museum Wien

Mittwoch, 21.08.2024 18.30 Uhr

A 223

Aus St. Martin wird St. Johannis: Zur Baugeschichte der ehemaligen Mainzer Kathedrale

Dr. Guido Faccani (Basel/Mainz)

Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 Uhr

A 224

Der Preslav-Schatz aus Bulgarien: Glitzer und Glamour für eine byzantinische Prinzessin aus dem 10. Jahrhundert?_

Matthias Heinzl, Leibniz-Zentrum für Archäologie, Mainz

Mittwoch, 16.10.2024, 18:30 Uhr

A 225

Der salische Neubeginn 1024.

Das Land am Rhein als Zentrum von Königen und Königinnen

Prof. Dr. Bernd Schneidmüller, Universität Heidelberg

Mittwoch, 20.11.2024, 18:30 Uhr

A 226

Die Wachtenburg über Wachenheim – Forschungsstand nach 40 Jahren

Förderkreis zur Erhaltung der Burgruine e. V.

Dr. Holger Grönwald, Landesamt für Denkmalpflege und Archäologie, Sachsen-Anhalt

Mittwoch, 04.12.2024, 18:30 Uhr

Umwelt, Natur, Biologie

U 200 Pilzwanderung

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

Regina Hübers, Pilzsachverständige der dt. Gesellschaft für Mykologie

Samstag, 19.10.2024, 11.00 - ca. 14.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 17 €

Der Treffpunkt wird einige Tage vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

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 5 €

Zutatenpauschale

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 30.08.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 12 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eußerthal

U 204 Der Weißdorn, gesund und lecker

Herz-Kreislaufprobleme sind eine zunehmende und gefährliche Todesursache geworden. Doch gegen jedes Zipperlein ist ein Kräutlein gewachsen. Der Weißdorn wirkt krampflösend und gefäßerweiternd und aus dem Schatzkästchen der Natur verfügbar. Erfahre hier wie und was wir mit ihm machen können.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und 5 €

Zutatenpauschale

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 06.09.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 12 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eußerthal

U 208 Energetisches Nähen

Wie gesund ist unsere Bekleidungsindustrie? Was ist gesunde Energie? Was hat Nähen mit Energie zu tun und was Schnitt mit unserer Gesundheit? Wo unterscheidet sich Mann und Frau energetisch und weshalb ist es gesünder selbst genähte Kleidung zu tragen? Was haben Stoffe für eine Auswirkung auf unsere Gesundheit. Es ist erstaunlich wie wenig wir darüber wissen. Doch das kann sich für dich in diesem Kurs ändern. Keine Nähmaschine erforderlich.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe. Notizblock/Stift und ein Getränk für dich.

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 22.11.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eußerthal

Gesellschaft/Psychologie

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 mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk für dich.

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 27.09.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eußerthal

P 204 Lebe ich ein positives, glückliches Leben?

Die Tage, Wochen, Monate und Jahre gleiten an uns vorbei. Lebst du diese Zeit bewusst? Ist dein Leben wirklich schön und reichhaltig? Bist du gesund und glücklich? Wachst du morgens voller Freude auf den kommenden Tag auf und freust dich auf deine Arbeit?

Lass uns diese und auch andere Themen dazu gemeinsam anschauen und lege den Grundstein für eine neue, lebensverändernde Erfahrung.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk für dich?

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 25.10.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eußerthal

P 205 Mit Selbst Liebe durch den Jahreswechsel

Weihnachten, die Zeit der höchsten Christusenergie, die Zeit der bedingungslosen Liebe naht. Wie sieht es aus mit deiner Liebe zu dir selbst? Liebst und achtest du dich? Bist du stolz auf dich? Sorgst du mit gesundem Essen und Trinken für dich? Ist dein Herz voller Freude? Die jetzt kommende Zeit kann dich wunderbar unterstützen in deine Liebe zu dir selbst einzutauchen. Mache jetzt den ersten Schritt dazu.

Bitte mitbringen: warme Socken/Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk für dich.

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

Freitag, 06.12.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eußerthal

P 206 Zwischenzeit

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine ganz besondere. Die Natur steht still. Sie ist nicht am Ausatmen oder Einatmen, am neu Keimen und Absterben. Eine Zeit zum Innehalten, sich selbst und die vergangene Zeit - das vergangene Jahr zu reflektieren. Eine Zeit zum Auftanken, die Weichen wenn erforderlich neu zu stellen. Erfahre hier, wie du bewusst

diese Zeit verbringen kannst, wieder etwas mehr Energie in dein Leben holen kannst.
Bitte mitbringen: warme Socken/Hausschuhe, Notizblock/Stift und ein Getränk für dich.
Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit
Freitag, 20.12.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Teilnahmeentgelt: 18 €, 5 Teilnehmer
Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr.12, 76857 Eußerthal

Kunst/Handwerk

K 225 Krippenbaukurs in den Herbstferien

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

Lutz Kuhl, Krippenbaumeister

Freitag 11.10. – Samstag 19.10.2024, Uhrzeiten nach Anmeldung

Teilnahmeentgelt 260 € (plus Materialkosten)

Staufer Schulzentrum, Werkraum (Westgebäude),

Herrenteich 2, 76855 Annweiler am Trifels

Senioren

C 260 Senioren fit fürs Internet

Die Digital-Botschafter sind vor Ort Ansprechpartnerinnen und –Partner für ältere Menschen und wollen ihnen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern. Den Seniorinnen und Senioren wird die Möglichkeit geboten, sich in einer sogenannten „Computersprechstunde“ mit Fragen und Problemen rund um das Thema Handy, Tablet, PC und Co. an einen Digital-Botschafter zu wenden. Eigenes Gerät bitte mitbringen.

Kurt Leiner, Digitalbotschafter

Freitags, 27.09. – 06.12.2024, 14-tägig, 10.00 – 12.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Nichts ist schöner als die eigene Zukunft in jeder Lebensphase selbst zu planen, sodass all Ihre Wünsche und Bedürfnisse genügend Raum haben. Wer handelt für Sie, wenn Sie aufgrund einer überraschenden Veränderung, wie Krankheit Unfall o. ä. plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sind? Wie können Sie vorsorgen, damit in jeder Situation Ihre Wünsche berücksichtigt werden? Wer sein Leben nicht ungewollt in fremde Hände geben möchte, kann selbst festlegen, wie er behandelt werden möchte und wer seine finanziellen Angelegenheiten regeln soll. Lernen Sie die wichtigsten Bausteine zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung- und Betreuungsverfügung kennen, die Ihnen in selbst bestimmtes Leben garantieren. So finden Sie eine Lösung für sich und ein liebevolles Miteinander der einzelnen Generationen einer Familie.

Der Vortragssaal ist barrierefrei.

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 201 Dienstag, 24.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Vortrag: Digitaler Nachlass – Wenn Opi nicht mehr online ist, gehen die digitalen Probleme erst richtig los

In den meisten Vorsorgevollmachten werden diese Fragen nicht bedacht. Wussten Sie, --- dass Sie, auch als Erbe, das Facebookprofil von Omi nicht löschen können? --- später keinen Zugriff auf Opa´s Fotosammlung auf Google oder OneDrive haben? --- dass Sie werde den Whatsapp Account noch sonst ein Onlinekonto bearbeiten oder löschen können - selbst dann nicht, wenn Sie eine Vorsorgevollmacht haben? Diese und viele weitere Fragen rund um den Digitalen Nachlass beantwortet Ihnen Frau Marita Wolf, Digital-Botschafterin, in ihrem Vortrag mit anschließender Aussprache. Lernen Sie die wichtigsten Dinge und Tipps zur "digitalen Vorsorge" kennen. So sind Sie bestens gerüstet für eine Zeit, in der ohnehin die Anforderungen an Sie höher als sonst sein werden. Der Vortragssaal ist barrierefrei.

Marita Wolf, Digital-Botschafterin Generationsberaterin

A 202 Dienstag, 15.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Ratssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Meßplatz 1, 76855 Annweiler

Sprachen

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

Englisch

S 222 Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

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

Donnerstag, 29.09. – 19.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 78 €

Saal 102, BBS Annweiler

S 224 Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

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

Angelika Geenen

Donnerstag, 29.08. – 19.12.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 78 €

Saal 102, BBS Annweiler

S 228 Walk & Talk, speak english while walking (A2/B1)

Während einer Wanderung von Silz Richtung Burg Lindelbrunn und zurück (ca. 5-10 km, wir richten uns nach dem Langsameren!) möchte Herr Meisen die Teilnehmer einladen, ihre Scheu vorm Englisch zu verlieren. Beim Wandern an der frischen Luft wird englisch gesprochen. Zu Beginn wird ein beliebiges Thema gewählt. Während der Wanderung hat jede Person ihre Redezeit. Die anderen hören dabei nur zu. Bitte Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung anziehen, gegebenenfalls Regenschirm mitbringen.

Wolfgang Meisen

Samstag, 21.09. – 07.12.2024, 13.45 – 15.15 Uhr, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 44 €

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof 76857 Silz

Französisch

S 234 Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Laurence Wendland

Mittwoch, 04.09. – 18.12.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 14 Termine

Teilnahmeentgelt 123 €

Saal 118, BBS Annweiler

Italienisch

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

S 238 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lucrezia Gaia Fusi

Donnerstag, 12.09. – 19.12.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 106 €

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, 02.09. – 07.10.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 48 €

Saal 102, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck

Montag, 28.10. – 16.12.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

Saal 102, BBS Annweiler

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.

S 243 “I più forti” Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 27.08.– 08.10.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 7 Termin,

Teilnahmeentgelt 52 €

Saal 102, BBS Annweiler

S 244 “I più forti” Italienisch Konversation (B2)

Birgit Strehlitz-Runck

Dienstag, 29.10.– 17.12.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

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, 28.08. – 09.10.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 52 €

Saal 102, BBS Annweiler

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

Birgit Strehlitz-Runck

Mittwoch, 30.10.– 18.12.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

Saal 102, BBS Annweiler

S 249 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehnitz-Runck

Mittwoch, 28.08. – 09.10.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 52 €

Saal 102, BBS Annweiler

S 250 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Birgit Strehnitz-Runck

Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 59 €

Saal 102, BBS Annweiler

Spanisch

S 253 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lucia Yong de Siebeneicher

Mittwoch, 04.09. – 11.12.2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 13 Termine

Teilnahmeentgelt 131 €

Saal 101, BBS Annweiler

Gesundheit

Fettverbrennungstraining

Heinz Sieg, Dipl. Sportwissenschaftler

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

Ernährungsberatung kann optional vor Ort dazu gebucht werden.

G 201 Montag, 09.09. – 11.11.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 90 €, 10 Termine

Gesundheitsstudio „die Wirbelsäule“, Hauptstraße 60, 76855 Annweiler

Wirbelsäulengerechtes Krafttraining an Geräten

Tim Sieg, Sport- und Fitnesstrainer

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

G 203 Mittwoch, 12.09. – 14.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmeentgelt 107 €, 9 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, 02.09. – 02.12.2024, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 158 €

G 213 Montag 02.09. – 02.12.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 158 €

G 215 Donnerstag, 05.09. – 12.12.2024, 18.15 – 19.45 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 145 €

G 216 Donnerstag, 05.09. – 12.12.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 11 Termine

Teilnahmeentgelt 145 €

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 220 Montag, 16.09. – 16.12.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 88 €
Grundschulturnhalle Ramberg, Dekan-Schill-Straße 1a, 76857 Ramberg

Yoga für Alle in Albersweiler

Den Körper kräftigen und Spannungen lösen, Achtsamkeit entwickeln, Lebensfreude entdecken - Yoga bringt auf einfachste Weise Körper, Atem und Geist in Einklang. Entspannungsübungen laden ein zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs ist für alle Menschen, welche die wohltuende Wirkung des Yoga im Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Einsteiger und Geübte sind beide willkommen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung

Susanne Hanke, Yogalehrerin

G 224 Mittwoch, 18.09. – 18.12.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 Termine
Teilnahmeentgelt 95 € ab 6 Teilnehmer
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!

Martina Donat

Alle Kurse finden statt im Gesundheitsstudie „die Wirbelsäule“,
Hauptstr. 60, 76855 Annweiler

Tanz mit! Leicht Fortgeschrittene

G 231 Dienstag, 27.08. – 08.10.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 7 Termine
Teilnahmeentgelt 63 €

G 232 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Termine
Teilnahmeentgelt 72 €

Tanz mit!

G 233 Dienstag, 27.08. – 08.10.2024, 19:30 – 20.30 Uhr, 7 Termine
Teilnahmeentgelt 63 €

G 234 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 Termine
Teilnahmeentgelt 72 €

Tanz mit! am Vormittag

Für alle Frauen, die auch schon vormittags Lust zum Tanzen haben!

G 236 Freitag, 30.08. – 11.10.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 7 Termine
Teilnahmeentgelt: 63 €

G 237 Freitag, 08.11. – 20.12.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 7 Termine
Teilnahmeentgelt: 63 €

Kindertanzen

Ihr Kind hat Spaß an Musik und tanzt gerne, dann ist es hier genau richtig, denn Bewegung ist wichtig!

Für Kinder im Kitaalter bzw. Grundschulalter

G 238 Kindertanzen für Kitakids

Samstag, 31.08. – 12.10.2024, 9.30 – 10.30 Uhr, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 36 €

G 239 Kindertanzen Kitakids

Samstag, 02.11. – 14.12.2024, 9.30 - 10.30 Uhr, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 36 €

G 240 Kindertanzen für Grundschulkids

Samstag, 31.08. – 12.10.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 36 €

G 241 Kindertanzen für Grundschulkids

Samstag, 02.11. – 14.12.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 4 Termine

Teilnahmeentgelt: 36 €

Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

Elisabeth Bruck-Ritter

G 247 Mittwoch, 28.08. – 02.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 33 €

G 248 Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 43

Grundschulturnhalle Alberweiler, Auf der Lehr 1a, 76857 Albersweiler

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates am Vormittag

Es handelt sich hierbei um ein systematisches Ganzkörpertraining zur Prävention von Beschwerden, die infolge von Bewegungsmangel auftreten, sowie dem Entgegenwirken schon vorhandener Probleme. In diesem Kurs wird mit verschiedenen Methoden gearbeitet, um die Muskelbalance herzustellen, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, und die konditionelle Situation zu stärken. Das individuelle Wohlbefinden jedes einzelnen Kursteilnehmers steht immer im Vordergrund. Zum Ausklang der Stunde findet immer eine kurze Entspannungseinheit mit verschiedenen Entspannungstechniken statt.

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

Eva Dahl, Physiotherapeutin

G 252 Montag, 30.09. – 16.12.2024, 09.30 - 10.30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 86 €

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, 29.08. – 10.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 Termine
Teilnahmeentgelt 43 €

G 257 Donnerstag, 31.10. – 19.12.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Termine
Teilnahmeentgelt 58 €

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, 0.09. – 09.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Qi Gong am Dienstag

Birgit Weinberger

G 266 Dienstag, 10.09. – 10.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmeentgelt 110 €

DRK Haus, Südring 52, 76855 Annweiler

Aerobic 50+ musikalisch bewegt

Der Kurs, mit dem die Tanz-Fitness-Revolution begann und für immer das Training verändert hat. Er macht Spaß, ist effektiv und das Beste daran? Er ist für Jeden geeignet! Ein komplettes Workout, dass Elemente aus dem Aerobic, Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Verschieden Rhythmen und Grundschritte der Tänze wie Salsa, Reggae, Merengue, Chacha wird jede/r schnell erlernen und Spaß haben. Jedes Mal, wenn Du aus dem Kurs kommst, sprühst so vor Energie und fühlst Dich einfach großartig! Ob 50 Jahre jung oder mehr oder weniger, komm vorbei und mach mit!

Ein Einstieg ist jede Zeit möglich, jede/r ist herzlich willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Johanna Winkler, Fitnesstrainerin, Bewegungs- u. Entspannungskursleiterin, Tanzpädagogin, Resilienz- und Yogatrainerin, Klangenergetikerin

G 284 Dienstag, 03.09. – 08.10.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 32 €

G 285 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 40 €

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

Bewegungszykel 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, 28.08. – 09.10.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 7 Termine

Teilnahmeentgelt 31 €

G 287 Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 36 €

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

Functionaltraining in Eußerthal

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 282 Dienstag, 03.09. – 08.10.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 28 €

G 283 Dienstag, 29.10. – 17.12.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 8 Termine

Teilnehmerentgelt 40 €

Grundschulturnhalle Eußerthal, Schulstr. 2, 76857 Eußerthal

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, 28.08. – 09.10.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmeentgelt 27 €

G 277 Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024, 19.15 – 20.00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmeentgelt 36 €

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

Haushalt:

Cliquen-Kochkurse

Wir bieten ab sofort individuelle Kochkurse für geschlossene Gruppen an.

Durchgeführt werde sie durch Anja Mohra, Lehrerin für Hauswirtschaft

Ort: BBS Annweiler

Termin bitte mit etwas Vorlauf anfragen.

Gesunde vegetarische/Vegane Brotaufstriche

Immer mehr Menschen möchten vegetarisch oder vegan leben. Die Industrie stellt uns dafür entsprechende Produkte zur Verfügung. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe, sollten 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 oder Hausschuhe, Notizblock/Stift, kleine Schraubgläser und 8 € Zutatenpauschale

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

H 200 Freitag, 11.10.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

Vitaminbombe Hagebutte

Jetzt leuchten die Hagebutten in den schönsten Rottönen. Zeit für die Ernte. Bereits die Blüten brachten wundervollen Rosenessig, Marmelade oder Sirup. Lass uns ausprobieren was wir noch Gutes für unser Wohlbefinden zaubern können.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hausschuhe, Notizblock/Stift und 5 € Zutatenpauschale

Gabriele Schneck, Gesundheits- und Bewusstseinscoach, Heilerin der neuen Zeit

U 201 Freitag, 08.11.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Teilnahmeentgelt: 18 € ab 5 Teilnehmer

Treffpunkt: Seelenberührungsraum, Haingeraidestr. 12, 76857 Eußerthal

Musik

Gitarre: Einzelunterricht

Michael Becker

Neben den Gruppenkursen wird Gitarrenunterricht auch als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler, Telefon: 06346-301-218.

E-Gitarre: Einzelunterricht

Michael Becker

E-Gitarrenkurse werden ausschließlich als Einzelunterricht angeboten.

Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler; Telefon: 06346-301-218.

Anfängerkurs: Lagerfeuergitarre spielen lernen (Gruppenkurs)

Hier werden einfache Akkorde, Schlagmuster und auch ein erstes Zupfmuster für die Liedbegleitung eingeführt. Alle Lerninhalte finden ohne lange Umwege praktische Anwendung beim Spielen von bekannten und beliebten Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Michael Becker

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

Freie Termine und weitere Informationen: vhs Annweiler; Telefon: 06346-301-218.

Lagerfeuergitarre für leicht Fortgeschrittene (Gruppenkurs)

Dieses Kursangebot baut auf den Grundlagen aus dem Anfängerkurs auf. Es werden weitere Akkorde, Schlag- und Zupfmuster für die Liedbegleitung gelernt.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen und werden hiermit ausdrücklich eingeladen, völlig unverbindlich einfach mal vorbeizukommen und mitzuspielen.

Michael Becker

M 223 Mittwoch, 28.08. – 18.12.2024. 19.25 – 20.25 Uhr, 15 Termine

Teilnahmeentgelt nach Teilnehmerzahl

Bitte um Beachtung:

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

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

per Email an yhs@annweiler.rlp.de oder sfath@annweiler.rlp.de

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

Geschäftszeiten:

Mo-Do 9:00 – 12:00 Uhr, Mo 13:30 -17:30 Uhr, Do 13:30-16:00 Uhr, Freitag geschlossen

