



Auf dem richtigen Weg.
Auch bei der Gesundheit.



Die Pfalz macht sich / dich stark –
und der Kreis Südliche Weinstraße
ist dabei!

**Ausgesuchte
Veranstaltungen im
Herbst und Winter
2024/2025
für die Plattform
www.resilienz-pfalz.de**

www.suedliche-weinstrasse.de

Nordic Walking für Einsteigerinnen und Einsteiger

Wollten Sie schon immer mal die Sportart „Nordic Walking“ ausprobieren, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Hier lernen Sie die richtige Technik, mit der das Laufen noch mehr Spaß macht. Nordic Walking ist eine besonders effektive Bewegungsform, von der Körper und Seele enorm profitieren.

Es ist leicht und schnell erlernbar, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hilft als ideales Outdoor-Training bei der Gewichtsreduktion und beim Muskelaufbau.

Bitte mitbringen: Stöcke (falls vorhanden), wettergerechte Kleidung, bequeme Schuhe sowie Motivation und gute Laune.

Mit Irina Fuchs

Immer mittwochs, insgesamt sechs Termine: am 30. Oktober, 6. November, 13. November, 20. November, 27. November und 4. Dezember, jeweils von 10 bis 11 Uhr
Kirchstraße 1, 76879 Bornheim (Storchenzentrum)

Kostenbeitrag: 33 Euro

Anmeldung bei Bärbel Louis, Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße,
E-Mail: baerbel.louis@suedliche-weinstrasse.de, Telefon: 06341 940-188

Lachen zwischen Weinbergen: Eine Wanderung der besonderen Art

Bei der Lachwanderung spazieren wir heiter durch die Weinberge. Ruhige, meditative Übungen wechseln sich ab mit leichten, spielerischen Übungen aus dem Lachyoga, welche das Immunsystem stärken können. Wer viel lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben.

Mit Karin Trieb

Freitag, 2. November und Freitag, 23. November, jeweils von 13 bis 15 Uhr
Leonhard-Eckel-Siedlung 1A, 67483 Edesheim (Freibad Edesheim)

Kostenbeitrag pro Termin: 15 Euro

Anmeldung bei der Volkshochschule Edenkoben unter der Telefonnummer 06323 5585



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Es ist niemals zu spät, etwas Neues zu lernen. Auch unsere Muskeln können lernen. Mit diesem wirksamen Entspannungsverfahren erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden und fördern Ihre Gesundheit. Die Methode ist dafür bekannt, dass alltagstaugliche und leicht erlernbare Übungen Schmerzen lindern, Einschlafschwierigkeiten mindern, die Muskulatur des gesamten Körpers kräftigen und bei körperlichen Verspannungen und Stressabbau helfen. Sie lernen das Prinzip und die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) sowie beteiligte Muskelgruppen, Anspannungs- und Entspannungsphasen, allgemeine Durchführungshinweise und verschiedene Möglichkeiten der Körperhaltung dabei kennen.

Mit Irina Fuchs

Lazarettstraße 40, 76829 Landau (Medienzentrum Südliche Weinstraße-Landau, 1. Obergeschoss, Yogaraum)
Immer dienstags, insgesamt vier Termine: am 12. November, 19. November, 26. November und 3. Dezember, jeweils von 16.30 bis 18 Uhr

Kostenbeitrag: 33 Euro

Anmeldung bei Bärbel Louis, Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße,
E-Mail: baerbel.louis@suedliche-weinstrasse.de, Telefon: 06341 940-188

Arthrose-Kochkurs für Genießerinnen und Genießer

Genuss ohne Reue – schmerzfrei und beweglich
Dieser Arthrose-Kochkurs bietet Hilfe für die Ernährungsumstellung nicht nur bei Arthrose, sondern bei allen rheumatischen Erkrankungen. Wir kochen gemeinsam gelenkfreundliche Gerichte.

Mit Inge Hammerschmidt

Weinstraße 132, 67480 Edenkoben (Paul Gillet Realschule plus Edenkoben, Orientierungsstufengebäude, Schulküche)
Donnerstag, 14. November, 18 bis 22 Uhr

Kostenbeitrag: 15 Euro

Anmeldung bei der Volkshochschule Edenkoben unter der Telefonnummer 06323 5585

Wohlfühl-Yoga

Mit Yoga das Wohlfühl erspüren – angenehme Dehnungen und einfache Asanas lassen in Dir ein schönes Wohlgefühl entstehen.

Mit Claudia Kirst von „Yoga am Ufer“

Freitag, 15. November, 16.30 bis 17.30 Uhr
Lazarettstraße 40, 76829 Landau (Medienzentrum Südliche Weinstraße-Landau, 1. Obergeschoss, Yogaraum)

Kostenbeitrag: 5,50 Euro

Anmeldung bei Bärbel Louis, Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße,
E-Mail: baerbel.louis@suedliche-weinstrasse.de, Telefon: 06341 940-188

Lichterstadt: Ein Kreativkurs

Aus Blocksbodenbeutel, also den typisch braunen Papierbeuteln, schneiden Sie unter Anleitung verschiedene Lichterhäuschen, die, mit Lichterketten oder Teelichtern versehen, eine weihnachtliche Stimmung auf die Fensterbank oder den Tisch bringen.

Mit Jürgen Beiner

Niederhohlstraße 27, 76863 Herxheim (Vereinsheim „Alte Milchzentrale“)
Freitag, 22. November, 18.30 bis 21 Uhr

Kostenbeitrag: 16 Euro

Anmeldung bei der Volkshochschule Herxheim unter der Telefonnummer 07276 501-106

Glücks-Yoga

Das innere Glück herstellen – Yoga macht es möglich. Atemübungen und sanfte Asanas lassen in Dir ein Glücksgefühl entstehen.

Mit Claudia Kirst von „Yoga am Ufer“

Freitag, 22. November, 16.30 bis 17.30 Uhr
Lazarettstraße 40, 76829 Landau (Medienzentrum Südliche Weinstraße-Landau, 1. Obergeschoss, Yogaraum)

Kostenbeitrag: 5,50 Euro

Anmeldung bei Bärbel Louis, Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße,
E-Mail: baerbel.louis@suedliche-weinstrasse.de, Telefon: 06341 940-188

Entspannung und Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Sie möchten sich bewusst eine kleine Auszeit gönnen und etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Mit verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen, kleinen Meditationsübungen, Thai Chi und Qi Gong fördern Sie Ihre Erholung und Harmonisierung in allen Bereichen. Sie lernen, zur Ruhe zu kommen und können gelassen und achtsam Ihre Lebensenergie wieder besser fließen lassen.

Mit Dr. Sabine Eckiert-Recktanus

Leonhard-Peters-Straße 3, 76863 Herxheim (Haus der Begegnung)
Samstag, 23. November, 10 bis 16 Uhr

Kostenbeitrag: 35 Euro

Anmeldung bei der Volkshochschule Herxheim unter der Telefonnummer 07276 501-106

Yoga macht Dich stark

Durch leichte Yogaübungen Deine innere Stärke wahrnehmen. Komm in den Kurs.

Mit Claudia Kirst von „Yoga am Ufer“

Freitag, 29. November, 16.30 bis 17.30 Uhr
Lazarettstraße 40, 76829 Landau (Medienzentrum Südliche Weinstraße-Landau, 1. Obergeschoss, Yogaraum)

Kostenbeitrag: 5,50 Euro

Anmeldung bei Bärbel Louis, Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße,
E-Mail: baerbel.louis@suedliche-weinstrasse.de, Telefon: 06341 940-188

Meditation kennenlernen

Im Gehen, Stehen, sitzend auf dem Stuhl oder dem Kissen lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Formen der Meditation kennen. Tipps für das Praktizieren im Alltag und die Wirksamkeit der Meditation in der Praxis ergänzen das Angebot. Lernen Sie die Meditation als Kraftquelle kennen.

Mit Birgit Ackermann

Ludwigsplatz 11, 67480 Edenkoben (Volkshochschulgebäude, Erdgeschoss, Raum 1)
Freitag, 29. November, 18 bis 20 Uhr

Kostenbeitrag: 35 Euro

Anmeldung bei der Volkshochschule Edenkoben unter der Telefonnummer 06323 5585

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit!

Daher werden wir, pünktlich vor dem 1. Advent, gemeinsam die Backöfen anheizen und die Weihnachtsbäckerei mit Weihnachtsmusik eröffnen. Wir bereiten gemeinsam verschiedene Plätzchen zu. Darunter werden auch glutenfreie, vegane und Plätzchen ohne Zucker sein. Können Sie schon den köstlichen Duft riechen? Nein? Dann kommen Sie vorbei!

Mit Sabrina Hellmann

Hauptstraße 200, 76879 Hochstadt (Landfrauensaal)
Samstag, 30. November, 14 bis 18 Uhr

Kostenbeitrag: 30 Euro

Anmeldung der bei Volkshochschule Offenbach unter der Telefonnummer 06348 986-180

Wir singen gemeinsam Weihnachtslieder im Haus der Familie in Bad Bergzabern

Am Freitag, den 20. Dezember, singen wir unsere liebsten Weihnachtslieder, trinken Kaffee oder Tee, essen Weihnachtsgebäck und Kuchen und wollen uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit einstimmen. Angeleitet von Kantor Wolfgang Heilmann singen wir zusammen in der zentralen Anlaufstelle für Senioren (ZAS) unter Leitung von Rainer Brunck im Haus der Familie. Wir freuen uns auf Sie alle.

Wir beginnen mit dem Erklären unserer Stimmen um 14.30 Uhr. Ende der Veranstaltung wird um circa 16 Uhr sein. Luitpoldstraße 22, 76887 Bad Bergzabern (Haus der Familie)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine Kooperation mit dem Büro des Landrats Dietmar Seefeldt und der Stiftung der Sparkasse Südpfalz.



Läuft bei uns: Mit allen Sinnen ins neue Jahr

Fröhlich schlendernd, schweigend und plaudernd genießen wir die frische Winterluft im Hochstadter Wald und begrüßen das neue Jahr mit Leichtigkeit. Bitte eine Teetasse mitbringen. Wir laufen bei jedem Wetter.

Mit Karin Trieb, Lachyoga-Trainerin

Samstag, 4. Januar, 10.30 Uhr (Dauer: circa eine Stunde)
Der Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung per E-Mail an karin@pfaelzer-lachschole.de oder online unter www.pfaelzer-lachschole.de

Die Kraft deiner Worte – „Hallo 2025!“

Schreibworkshop. Gemeinsam begrüßen wir neue 365 Tage. In unseren Zeilen und Wünschen finden wir unser Jahr 2025. Lass Dich ein auf dich, die Worte, die in dir schlummern und so gerne zu Papier gebracht werden wollen. Kreatives Schreiben ist eine Quelle, lerne sie in diesem Workshop kennen.

Mit Isabell Jung, Atelier der Worte

Mittwoch, 15. Januar, 17.30 bis 19.30 Uhr
Lazarettstraße 40, 76829 Landau (Medienzentrum Südliche Weinstraße-Landau, 1. Obergeschoss)

Kostenbeitrag: 25 Euro

Anmeldung per E-Mail an atelier-der-worte@posteo.de

Barbara Dees vom Büro des Landrats hat in ihrer Funktion als Betriebliche Gesundheitsbeauftragte der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße diese Veranstaltungsübersicht für die Webseite der Initiative „Die Pfalz macht sich/dich stark. Wege zur Resilienz“ zusammengestellt und einige der aufgeführten Angebote für diesen Zweck geplant.

Die Angebote stehen auch auf der Webseite der Initiative unter www.resilienz-pfalz.de (bitte auf Region Landau klicken).

Kontakt: Telefonisch unter 06341 940-480 oder per E-Mail an Barbara.Dees@suedliche-weinstrasse.de

Andere Angebote entstammen dem Programm der Volkshochschulen im Landkreis Südliche Weinstraße. Noch mehr Veranstaltung zu Gesundheit, Bewegung und anderen Lebensbereichen gibt es online zu entdecken unter <https://vhs-suew.de>

