

Politik, Gesellschaft, Umwelt

BI0021 Selbstverantwortung - Selbst - Führung

Mi., 11.11.2020, • 19.00-20.30 Uhr • Volksschule Bindlach • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Gabi Sieber., StrategieCoach und Therapeut

Selbstverantwortung - Selbst - Führung

Wie wichtig ist es in unserer heutigen Zeit sich selbst zu führen? Warum spielt Persönlichkeitsentwicklung hierbei eine tragende Rolle?

Gabi Sieber® - Coach und Therapeutin entführt Sie in die Welt der Klarheit und wird einige neue Erkenntnisse aufdecken, wodurch sich jegliche Diskussion und Streitgespräche im zwischenmenschlichen Bereich erübrigen.

BI0035 „Tannhäuser und der Sängerkrieg auf der Wartburg“

Fr., 01.01.2021, • 11.30-00.00 Uhr • Abfahrt 11:30 Uhr an der Bärenhalle in Bindlach • **Gebühr:** Kat. 2: 147,0 € • **Leitung:**

Almut Jacob, Ursula Zöller

Wir fahren wieder bequem mit einem Reisebus, diesmal zum Originalschauplatz von R. Wagners Oper

„Tannhäuser und der Sängerkrieg auf der Wartburg“

im Festsaal der Wartburg /Eisennach.

Geplant ist vor der Aufführung eine Führung durch die Wartburg und eine Gelegenheit zum Restaurantbesuch vor der Vorstellung.

Da sich eine Zu- oder Absage des Veranstalters mit den zeitlichen Vorgaben zum Druck des VHS Programmheftes überschneidet, können wir an dieser Stelle noch keine konkreten Angaben hinsichtlich Datum, Preis und genauen Ablaufs benennen.

Genauere Informationen sind ab Mo. 7. September 2020, unter folgenden Kontakten zu erhalten:

E-Mail: info@vhs-bindlach.de Tel: 01520/6533979 (Mo. Die. Do.)

Ursula Zöller: 0049 1718736457

Almut Jacob: 0049 17664008804

BI0271 30 Jahre Deutsche Einheit - Erfahrungen eines Bankers aus der Zeit der Wiedervereinigung und warum das „Zusammenwachsen“ noch immer nicht vollständig gelungen ist

Di., 06.10.2020, • 19.00-20.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Karlheinz Löbl

Der Referent wagt mit Blick auf die gegenwärtige Situation die These, dass das „Zusammenwachsen“ noch immer nicht vollständig gelungen ist.

Er hat den Zeitpunkt der Wiedervereinigung in Kronach, also aus nächster Nähe, in verantwortlicher Tätigkeit bei einer Bank vor Ort, erlebt und mitgestaltet.

Er beschreibt kurz die Situation in der Region vor der Wende und dann die damit einhergehenden dramatischen Ereignisse mit persönlichen Erlebnissen anhand von Beispielen.

BI0277 Großartige Sonderausstellung - Karl Hagemeister - Landschaftsmalerei des deutschen Impressionismus

Sa., 30.01.2021, • 07.45-18.30 Uhr • Treffpunkt Bindlach Bahnhof • **Gebühr:** 40,00 EUR (incl. Zugfahrt) • **Leitung:** Beatrice Trost, Kunsthistorikerin

Wir fahren mit der Bahn 7.53 Uhr von Bindlach nach Schweinfurt Stadt. Das Museum ist fußläufig zu erreichen. Die Kunsthistorikerin Dr. Beatrice Trost führt uns 90 Minuten durch diese einmalige Ausstellung. Nach einer kurzen Mittagspause betrachten wir gemeinsam mit Frau Dr. Trost Werke der ständigen Sammlung von Georg Schäfer von der Romantik bis zum Impressionismus, z.B. C.D. Friedrich, C. Spitzweg, L. Corinth, M. Liebermann.

Rückfahrt ab Schweinfurt 15.43 Uhr oder alternativ 17.43 Uhr.

Gebühr incl. Bahnfahrt: 40,00 Euro

Mensch und Welt

BI0051 Fränkischer Adventsabend

Di., 08.12.2020, • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** N N

Die heiteren Gedichte und Geschichten zur Advents- und Weihnachtszeit werden musikalisch untermalt. Wir laden die Bürgerschaft herzlich in den adventlich geschmückten Mehrzweckraum bei Glühwein und Weihnachtsgebäck ein.

Heimatkunde

BI0031 Die Universität Bayreuth – Führung am Campus

Fr., 16.10.2020, • 15.00-16.30 Uhr • Universität Bayreuth • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Schatke

Vor nahezu 5 Jahrzehnten ist die Universität Bayreuth gegründet worden. Ursprünglich auf eine Endausbaugröße von 5.000 Studierende und 5 Fakultäten ausgelegt, hat die Universität inzwischen mächtig „zugelegt“. Immer wieder neue Gebäude und Studienangebote erweitern den Campus. Lehr- und Forschungseinrichtungen für verschiedenartigste universitäre Fachrichtungen, Baumaßnahmen für Verwaltung, Technik, Infrastruktur und mehr sind entstanden. So hat sich die UBT auch inzwischen über die Region Bayreuth hinaus etabliert; Forschungsinstitute für Musiktheater (FIMT) und ein Institut für Fränkische Landesgeschichte (IFL) haben inzwischen ihren Sitz auf Schloss Thurnau und mit dem Campus Kulmbach entsteht z. Zt. eine 7. Fakultät, die Fakultät für Lebensmittelwissenschaften, in unserer Nachbarstadt. Weitere zukunftsorientierte Entwicklungen wie der Medizincampus Oberfranken als Forschungs Kooperation mit der Universität Erlangen – Nürnberg sind ebenfalls gerade im Entstehen. Die Universität wertet das regionale Geschehen auf und bereichert das Stadtbild. Der Leiter der Zentralen Technik, Herr Reinhard Schatke, führt uns durch das Universitätsareal und erläutert insbesondere Architektur, Gebäudenutzung und Betrieb.

Treffpunkt: Bindlach um 14:30 Uhr, Parkplatz Bärenhalle (Selbstfahrer bzw. Fahrgemeinschaften, eigenverantwortlich)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

BI0061 "Heimat - Bindlach - Historisches" - Bindlacher Berg im Wandel der Zeiten

Di., 22.09.2020, • 19.00-20.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Weich

Helmut Weisser († 2017) dokumentierte den ihm zur Heimat gewordenen Bindlacher Ortsteil (OT) in drei Fotobüchern. Seine Schwerpunkte lagen dabei auf dem Fliegerhorst, dem „Flüchtlingslager“, der amerikanischen Garnison und vor allem dem neuen OT „Bindlacher Berg“. Einen Auszug aus dem für Bindlach hochinteressanten Werk wird Gerhard Weich vorstellen.

BI0071 Bindlacher Ge(h)schichten - Unsere Feuerwehr

Fr., 06.11.2020, • 15.30-17.00 Uhr • Feuerwehrhaus Bindlach • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Marco Neugebauer

Gott zur Ehr – dem Nächsten zur Wehr, dem Feuer zum Trotz – der Gemeinde zum Schutz. Mit diesem Leitspruch beginnt die Chronik der nahezu 150 Jahre bestehenden Feuerwehr Bindlach. Marco Neugebauer, der derzeitige Kommandant, berichtet über historische Daten und aktuelle Ereignisse. Er stellt Fahrzeuge und technische Ausrüstung vor und erläutert die Planungen für die neuen Baumaßnahmen. Mit Rücksicht auf erforderliche Einsätze zum geplanten Termin sind kurzfristige Zeitverschiebungen möglich.

Arbeit, Beruf: fächerübergreifende, sonstige Kurse

BI0022 Grundlagen der Tabellenkalkulation mit MS-Excel kompakt

Di. und Do., 26.01.2021 • 17.30-20.15 Uhr • EDV-Raum Volksschule Bindlach • 4 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Jens Majer

Ziel sind grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten mit dem Programm MS-Excel (Tabellenkalkulation). Hierbei wird besonders darauf Wertgelegt, dass ausreichend „zeitlicher Raum“ für Ihre Fragen bleibt.

Inhalte sind unter anderem: Dateneingabe und -korrektur, einfache Formeln und Berechnungen, Tabellengestaltung und -struktur, Zahlenformate, einfache Funktionen, Grafiken in Excel, Sortieren und Filtern von Daten, automatische Ausfüllhilfen für Daten- und Formelreihen, Seitenlayout und Druckoptionen, Fixieren, Tipps und Tricks

Sie üben das erlernte Wissen anhand praxisnaher Beispiele.

Voraussetzungen: PC-Grundlagen sind bekannt (Windows); keine oder geringe Excel-Kenntnisse.

BI0032 Textverarbeitung MS Word - Grundlagenkurs kompakt

Di. und Do., 13.10.2020 • 17.30-20.15 Uhr • EDV-Raum Volksschule Bindlach • 4 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Jens Majer

Ziel des Kurses sind grundlegende Kenntnisse in Word, um selbstständig Textdokumente zu erstellen und zu bearbeiten. Hierbei wird besonders darauf Wertgelegt, dass ausreichend „zeitlicher Raum“ für Ihre Fragen bleibt.

Inhalte sind unter anderem: Überblick zur Menüleiste und Dateiformaten, Text-Eingabe, automatische Rechtschreibprüfung, Markierungstechniken, Verschieben und Kopieren, Textformatierungen, Einfügen von Fotos/Grafiken und Symbolen, Speichern und Drucken, einfache Kopf- und Fußzeilen, Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung, Tastenkombinationen für schnelleres Arbeiten, Tipps & Tricks usw.

Sie üben das erlernte Wissen anhand praxisnaher Beispiele.

Voraussetzung: PC-Grundlagen sind bekannt (Windows); keine oder geringe Word-Kenntnisse

BI0042 Android für Einsteiger, Kurs 1:

„Fit am Smartphone – Gerät einrichten“

Sa., 19.09.2020, • 10.00-15.00 Uhr • MZR Rathaus • Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich!

Getränke nicht vergessen. • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Fit am Smartphone – Gerät einrichten

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht?

Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher.

Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen. Sie stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein, erfahren, wie Sie Apps auf Ihr Gerät laden, lernen, was beim Telefonieren und dem Datenverkehr zu beachten ist und befassen sich ausführlich mit WhatsApp.

Kursunterlagen und Pause sind inklusive!

Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich!

BI0052 Android für Einsteiger, Kurs 2:

„Fitter am Smartphone – Umgang mit Apps und Daten“

Sa., 16.01.2021, • 10.00-14.00 Uhr • MZR Rathaus • Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich!

Getränke nicht vergessen. • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Fitter am Smartphone – Umgang mit Apps und Daten

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Inzwischen können Sie das auch, denn Sie haben unseren Kurs 1 erfolgreich absolviert. Aber wie steht es mit der Verwaltung der eigenen Apps, der

Installation und Deinstallation, den Zugriffsrechten? Wie können Sie E-Mail-Konten auf Ihrem Smartphone einrichten und benutzen? Wie sichern Sie Daten auf Ihrem Gerät, kopieren Fotos, Videos und wichtige Daten Ihres Smartphones auf andere Geräte oder Datenträger? Wie ordnen Sie Ihre Urlaubsfotos so, dass Sie alles jederzeit wiederfinden?

Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie tiefer in die Welt des Smartphones ein.

Die zweite ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen vertiefende Grundlagen, insbesondere zum Daten-Umgang auf Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen.

Kursunterlagen und Pause sind inklusive!

Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich!

Sprachen fächerübergreifende Kurse

Englisch

BI0013 Englisch - Einführung in die Konversation

Beginn: Do., 24.09.2020 • 18.00-19.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Irene Münch

Mit Hilfe des angegebenen Lehrbuchs und zusätzlich ausgegebenen Texten frischen Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache gründlich wieder auf und erlernen zusätzlich Schritt für Schritt das freie Sprechen.

Lehrbuch: A new start, Refresher A2

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0033 Englisch am Vormittag

Beginn: Mi., 16.09.2020 • 10.00-11.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Werner Meißner

Als ehemaliger Englischlehrer werde ich auf die Kenntnisse und das Interesse der Teilnehmer*innen eingehen und in entspannter Atmosphäre Ausdrucks- und Sprechfertigkeit fördern.

Mit Hilfe des angegebenen Lehrbuchs und zusätzlich ausgegebenen Texten frischen Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache gründlich wieder auf und erlernen zusätzlich Schritt für Schritt das freie Sprechen. Lehrbuch: A new start, Refresher A2.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Gesundheit fachübergreifende, Kurse

BI0014 Yoga am Vormittag (Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Di., 22.09.2020 • 09.30-11.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 35,00 EUR mind. 6 TN • **Leitung:** Monika Schaller

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0024 Yoga (Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Do., 24.09.2020 • 19.45-20.45 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR , mind. 6 TN • **Leitung:** Monika Schaller

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0034 Qi Gong 14-tägiger Wechsel Qi Gong und Tai Chi (getrennt buchbar!) - Ein Weg zur inneren Harmonie (Anf.u.Fortgeschr.)

Beginn: Mi., 23.09.2020 • 19.00-21.00 Uhr • MZR Rathaus • 5 Abende • Keil- oder Sitzkissen • **Gebühr:** 30,00 EUR je Kurs, mind. 10 TN • **Leitung:** Gerda Müller

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der TCM. Es ist besonders hilfreich bei chronischen und schwer zu heilenden Erkrankungen (Migräne, Heuschnupfen, Rheuma usw.). Es hat sich bewährt, nach Akupunktur und ärztlichen Behandlungen als ein Weg, die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Natürlich dient es auch zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Gesunderhaltung in unserem gestressten Alltag. Es soll eine Harmonie in Körper und Geist hergestellt werden.

BI0044 Tai Chi 14-tägiger Wechsel Qi Gong und Tai Chi (getrennt buchbar!) - Ein Weg zur inneren Harmonie (Anf.u.Fortgeschr.)

Beginn: Mi., 30.09.2020 • 19.00-21.00 Uhr • MZR Rathaus • 5 Abende • Turnschuhe oder rutschfeste Socken • **Gebühr:** 30,00 EUR je Kurs, mind. 10 TN • **Leitung:** Gerda Müller

Tai Chi ist eine kontinuierliche Folge sanfter Ganzkörperbewegungen, ausgeführt im Zeitlupentempo und in entspannter aufrechter Haltung. Tai Chi wird heute von Millionen Chinesen praktiziert.

Gesundheit fachübergreifende, Kurse

BodyBalancePilates am Vormittag

MZR Rathaus • 10 Vormittage • Yogamatte, ein Handtuch und rutschfeste Socken • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen. Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Die Übungen erfolgen im Atemrhythmus – durch die Konzentration auf die exakte Ausführung der Übungen werden Körper und Geist gleichermaßen beansprucht.

BI0054 Beginn: Do., 24.09.2020 • 08.45-10.00 Uhr

BI0074 Beginn: Do., 24.09.2020 • 10.15-11.30 Uhr

BI0084 Fit im Alter "Wer rastet, der rostet"

Beginn: Mi., 16.09.2020 • 16.30-17.15 Uhr • Schulumhalle Volksschule • 10 Nachmittage • bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen " die wirklich für jeden geeignet sind" Körper und Geist fit halten. Sei dabei denn "BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN".

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0094 Gemeinsam Aktiv - Gymnastik für Frauen -

Beginn: Mi., 16.09.2020 • 17.15-18.00 Uhr • Schulumhalle Volksschule • 10 Abende • bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Der ideale Ausgleich zur täglichen Belastung. Nach einer leichten Herz-Kreislaufmobilisation, wechselt sich ein gezieltes Kräftigungstraining mit Lockerungs- und Dehnungsübungen ab. Bei den Übungen kommen verschiedene Handgeräte

(Theraband, Bälle, Hanteln usw.) zum Einsatz. Durch das gezielte Ganzkörpertraining kräftigen wir unsere Muskeln und fühlen uns dadurch leistungsfähiger und fit für den Alltag.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0104 Yoga am Abend (Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo., 21.09.2020 • 16.30-17.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR , mind. 6 TN • **Leitung:** Monika Schaller

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0174 Kickboxing Light - Workout

Beginn: Mi., 23.09.2020 • 19.30-21.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 15 Abende • Trinken, Handtuch, Turnschuhe • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Leitung:** Michael Heiert

Wer hat Lust, nach der Arbeit einfach mal kontrolliert Dampf abzulassen? Oder sich Basics im Kickboxen anzueignen und das ohne sich gleich ein blaues Auge zu holen? Der ist beim "Kickboxing light" genau richtig.

Stretching, Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kickboxelementen. Es werden außerdem Grundtechniken und Kombinationen aus dem Kampfsport vermittelt sowie Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Alltagssituationen. Auf Sparring o.ä. wird verzichtet, die Techniken werden anhand von Schlagpolstern mit dem Partner trainiert.

Trainingsablauf:

Aufwärmtraining, Stretching, Grundtechniken und Partnerübungen im Kickboxen, Cool down.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0184 Wirbelsäulengymnastik (für Frauen und Männer)

Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!

Beginn: Di., 22.09.2020 • 17.30-18.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • Matte und Igelball • **Gebühr:** 25,00 EUR ab 8 TN •

Leitung: Petra Schlegel, Fitness-, Rücken- und Pilatestrainerin

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs werden Sie (wieder) Spaß an Sport und Bewegung finden, Ihre Muskeln stärken und Ihren Körper beweglicher und geschmeidiger machen. Kraftübungen für Rücken und Bauch verbessern Ihre aufrechte Haltung und stärken Ihren Körper für Heben und Tragen im Alltag. Stretching dehnt die Muskeln und bringt wieder Wohlbefinden und führt zu mehr Bewegungsfreiheit in allen Situationen Ihres Lebens. Eine Igelballmassage oder eine andere Entspannungsübung am Ende der Kursstunde geben Ihrer wöchentlichen Körpererneuerung einen angenehmen Wohlfühlabschluss.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Waldbaden - mehr als nur ein Spaziergang

Treffpunkt: Bindlach, Parkplatz unterhalb des Sportplatzes • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Claudia Siecora

Shinrin Yoku stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie "Baden an der Waldluft". Schon immer hat der Wald eine wichtige Bedeutung bei der Erholung mehr oder weniger gestresster Menschen. Seit einiger Zeit nun hört und liest man immer öfter vom Waldbaden und seiner heilsamen Eigenschaften. Beim achtsamen Gehen in der stillen Atmosphäre des Waldes werden alle Sinne aktiviert, die Teilnehmer halten immer wieder inne und erfahren Körper und Umwelt ohne zu bewerten.

Waldbaden kann das Immunsystem stärken, den Blutdruck senken, Stresshormone reduzieren und somit den Schlaf sowie das Konzentrationsvermögen verbessern.

Lässt man diese wissenschaftlich erforschten Vorbeugemaßnahmen einmal beiseite, ist Waldbaden hauptsächlich eines: ein herrlich entspannendes Wohlfühlerlebnis.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter oder Unwetterwarnung, dementsprechend bitte der Witterung angepasste Kleidung.

Teilnahme auf eigene Gefahr und Haftung!

BI0214 Sa., 12.12.2020, • 14.00-16.00 Uhr

BI0224 Sa., 26.09.2020, • 14.00-16.00 Uhr

BI0234 Sa., 24.10.2020, • 14.00-16.00 Uhr

BI0244 Das AlltagsTrainingsprogramm ATP für ungeübte Senioren

Beginn: Mi., 07.10.2020 • 08.45-09.45 Uhr • MZR Rathaus • 10 Vormittage. • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Team der Ergotherapie

Es ist erwiesen, daß bewegungsaktive Menschen seltener erkranken und eine höhere Lebenserwartung haben als untrainierte Menschen. Das AlltagsTrainingsprogramm wurde entwickelt um möglichst viele Menschen ab 65 Jahre in Bewegung zu bringen. Es zielt darauf ab, die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) alltagsnah und gezielt zu trainieren. Bewegungen wie Gehen, Aufstehen, Hinsetzen, Tragen, Überkopfeben, Strecken, Ziehen etc. werden gezeigt und gezielt trainiert. Trainingsgeräte sind z.B. ein Stuhl, die Treppe... . Das Training kann immer und überall nebenbei stattfinden.

ATP wurde u.a. entwickelt von der BZgA in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Deutschen Olymp. Sportbund e.V., dem Deutschen Turnerbund e.V. und dem Landessportbund NRW e.V.

BI0264 Entspannung mit Klangschalen

Mi., 16.09.2020, • 19.00-20.00 Uhr • MZR Rathaus • Isomatte/Unterlage, Kissen, Decke und ggf. warme Socken • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Tobias Schuberth

Entspannende Pause für Körper, Seele und Geist. Beim Anspielen der Klangschalen und Gongs entstehen Schwingungen, die in Resonanz mit unserem Körper gehen und wie eine sanfte Massage für Gewebe und Zellen wirken. Erfahren Sie tiefe Entspannung durch die Kraft der Klänge.

BI0274 Waldbaden - mehr als nur ein Spaziergang

Sa., 14.11.2020, • 09.00-11.00 Uhr • Treffpunkt: Bindlach, Parkplatz unterhalb des Sportplatzes • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Claudia Siecora

Shinrin Yoku stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie "Baden an der Waldluft". Schon immer hat der Wald eine wichtige Bedeutung bei der Erholung mehr oder weniger gestresster Menschen. Seit einiger Zeit nun hört und liest man immer öfter vom Waldbaden und seiner heilsamen Eigenschaften. Beim achtsamen Gehen in der stillen Atmosphäre des Waldes werden alle Sinne aktiviert, die Teilnehmer halten immer wieder inne und erfahren Körper und Umwelt ohne zu bewerten. Waldbaden kann das Immunsystem stärken, den Blutdruck senken, Stresshormone reduzieren und somit den Schlaf sowie das Konzentrationsvermögen verbessern.

Lässt man diese wissenschaftlich erforschten Vorbeugemaßnahmen einmal beiseite, ist Waldbaden hauptsächlich eines: ein herrlich entspannendes Wohlfühlerlebnis.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter oder Unwetterwarnung, dementsprechend bitte der Witterung angepasste Kleidung.

Teilnahme auf eigene Gefahr und Haftung!

Gymnastik/Bewegung/Körpererfahrung

BI0114 Latin-Dance (ab 18J)

Beginn: Mi., 23.09.2020 • 18.15-19.15 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Petra Fischer

Wollt ihr euch fit und schlank tanzen? Hier seid ihr genau richtig! Ein mitreißendes Tanz-Workout. Es fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Training an, weil es so viel Spaß macht! Tanzend Spaß haben und dabei Kalorien purzeln lassen, was gibt es Besseres!

Bringt bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mit, und dann kann es los gehen.

BI0124 Power Walking für Anfänger - der Kalorienkiller

Beginn: Fr., 11.09.2020 • 17.00-18.00 Uhr • Rathaus Bindlach • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR Leihgebühr für Raktoren: 1 Euro pro Einheit, mind. 6 TN • **Leitung:** Klaus Hübsch

Straffer Po, schlanke Beine, feste Oberarme und ein besseres Körpergefühl! Das bietet Dir dieser Kurs mit Power- bzw. Reaktiv Walking und einem tollen Bodyworkout auf Musik. Deine Tiefenmuskulatur wird aktiviert und strafft so Deinen ganzen Körper. Reaktiv Walking ist für jedermann/frau perfekt geeignet und lässt sich leicht erlernen. Das Reaktiv Walking ist der absolute Fatburner und Bodyformer, vor allem für die Problemzone "Winkearm". Die Trainingsgeräte, besondere Schwunghanteln, können geliehen werden.

BI0154 Funktionelles Ganzkörpertraining am Vormittag

Beginn: Fr., 02.10.2020 • 09.30-10.30 Uhr • MZR Rathaus • 15 Vormittage • Yogamatte, Handtuch, Faszien- oder Tennisball • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Gabi Sieber, Reha Trainer, B Lizenz

Funktionelles Ganzkörpertraining ist ein Workout, welches die Muskulatur, sowie die Atmung und den Geist mit einschließt. Es werden aktive sowie passive Bewegungen mit inbegriffen sein. Elemente der Anspannung und Entspannung werden auf natürliche Art und Weise miteinander verbunden. Jedem Teilnehmer wird ein fließender Übergang der einzelnen Bewegungen bewusst werden.

Dieses Training bringt Dich in ein ganz anderes Bewusstsein und Körpergefühl.

Dieses Training ist für Menschen ab dem 18. Lebensjahr und unterschiedlichen Trainingslevel geeignet.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

BI0164 Funktionelles Ganzkörpertraining am Abend

Beginn: Di., 13.10.2020 • 19.00-20.00 Uhr • MZR Rathaus • 15 Abende • Yogamatte, Handtuch, Faszien- oder Tennisball • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Gabi Sieber, Reha Trainer, B Lizenz

Funktionelles Ganzkörpertraining ist ein Workout, welches die Muskulatur, sowie die Atmung und den Geist mit einschließt. Es werden aktive sowie passive Bewegungen mit inbegriffen sein. Elemente der Anspannung und Entspannung werden auf natürliche Art und Weise miteinander verbunden. Jedem Teilnehmer wird ein fließender Übergang der einzelnen Bewegungen bewusst werden.

Dieses Training bringt Dich in ein ganz anderes Bewusstsein und Körpergefühl.

Dieses Training ist für Menschen ab dem 18. Lebensjahr und unterschiedlichen Trainingslevel geeignet.

Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden.

BI0254 Contemporary Dance / Modern Dance (Für ca. 15 - 30 Jahre und alle die Lust darauf haben!)

Beginn: Di., 22.09.2020 • 17.45-18.45 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • Turnschlappchen/Gymnastikschuhe/barfuß, etwas zu trinken • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Ramona Schmittgall

Tanzen ist der perfekte Ausgleich für Körper und Seele! Unter Contemporary Dance versteht man einen zeitgenössischen Tanz der verschiedene Tanzstile wie Modern Dance, Jazz Dance und Ballett verbindet. Auch akrobatische Elemente oder Hip-Hop sind Bestandteil. Du wirst Spaß daran haben, dich so frei und natürlich bewegen zu können. Die Musik ist genauso vielseitig wie die Tanzrichtung selbst! Komm vorbei und mach mit!

Kultur, Gestalten

Plastisches Gestalten

BI0025 Lust am Töpfern ? für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Do., 24.09.2020 • 18.30-21.00 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach • 6 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR zzgl. 15 EUR für Material • **Leitung:** Antje Müller-Berndt

Aus einer Kugel Ton lassen wir Formen und Figuren entstehen.

Je nach Ideen und Wünschen für Garten, Wohnung, Eigenbedarf oder als Geschenk wollen wir diesen Kurs gestalten.

Alle im Kurs gefertigten Werkstücke werden glasiert und gebrannt.

BI0026 Töpfern für Kinder ab 6 Jahre

Beginn: Do., 01.10.2020 • 17.00-18.30 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach • 4 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR zzgl. 5 EUR für Material • **Leitung:** Antje Müller-Berndt

Aus einer Kugel Ton lassen wir Formen und Figuren entstehen. Je nach Ideen und Wünschen für Garten, Wohnung, Eigenbedarf oder als Geschenk wollen wir diesen Kurs gestalten.

Alle im Kurs gefertigten Werkstücke werden glasiert und gebrannt.

BI0265 Filzkurs für Einsteiger

Di., 29.09.2020, • 16.30-20.00 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach • Kleine Plastikschüssel, zwei Handtücher, falls vorhanden Noppenfolie • **Gebühr:** 12,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Ilona Döhla, Textildesignerin

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Nassfilzens vermittelt. Aus Merinoschafwolle werden Flächen- oder Hohlfilze geschaffen. So entstehen Sitzkissen, Blüten oder kleine Gefäße.

BI0275 Filzkurs 2 und 3

Beginn: Mi., 21.10.2020 • 16.30-20.00 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach • 2 Abende • Kleine Plastikschüssel, zwei Handtücher, falls vorhanden Noppenfolie • **Gebühr:** 24,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Ilona Döhla, Textildesignerin

Aufbauend auf den Grundkurs können bei Belegung beider Kurstage größere Objekte gefilzt werden. Je nach Wunsch entstehen Taschen, Hüte, Schuhe und Lampenhüllen. Es können natürlich auch eigene Ideen in Filz umgesetzt werden.

BI0276 Wer möchte Socken stricken lernen?

Beginn: Di., 10.11.2020 • 18.00-19.30 Uhr • Handarbeitsraum Schule Bindlach

Handarbeitsraum Schule Bindlach • 4 Abende • 100 g Wolle und 1 Spiel Stricknadeln (Stärke 2,5-3 bzw. 3-3,5 siehe Angabe auf der Banderole der Wolle) • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Rosi Schmidt

In der Schule haben die Meisten von uns Sockenstricken gelernt. Doch können Sie es noch?

Frischen Sie Ihre Erinnerung auf! An 4 Abenden zeigt uns die Kursleiterin - selbst eine passionierte Sockenstrickerin - wie Bündchen, Fersen und Spitzen gestrickt werden. So entstehen individuelle, warme und wunderschöne Fußbekleidungen zum Selbertragen oder Verschenken z.B. an Weihnachten.

BI0012 Digitalefotografie - Praxisworkshop

Beginn: Di., 29.09.2020 • 19.00-21.30 Uhr • Photostudio foto stART • 2 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Tatjana Tröck-Rinas, Fotodesignerin

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Schwarz-Weiß-Umsetzung und der Frage, was Farb- und Schwarz-Weiß-Fotos unterscheidet.

Digitale Fotografie. Sie ist grundsätzlich eine Farbfotografie. Wir müssen die farbigen Bilder unserer Digitalkameras anschließend in der Bildverarbeitung in Schwarz-Weiß umwandeln.

Ich möchte zeigen, dass man bei der Schwarz-Weiß-Fotografie bereits bei der Auswahl des Motivs und des Lichts ganz anders vorgehen muss, als bei geplanten Farbaufnahmen. Wir nehmen 5 unterschiedliche Schwarz-Weiß-Motive auf. Das können alle Genres sein: Portrait, Akt, Architektur, Landschaft usw... (Wir haben die freie Wahl). Wir werden darauf achten, dass wir Motive speziell für die Schwarz-Weiß-Fotografie wählen. Draußen eignen sich besonders Abendstimmungen oder extremes Gegenlicht der Sonne.