

Geschäftsstelle:

**Rathausplatz 1
95463 Bindlach**

Hans-Jürgen Roß

Internet: www.vhs-bindlach.de

Anmeldung und Information Alexandra Wolf:

Do.: 14.00-17.30 Uhr, Rathaus

Telefon: Mo. bis Fr.: 08.00-12.00 Uhr und

Do.: 14.00-17.30 Uhr

Tel.: 0 92 08 / 664-0

E-Mail: info@vhs-bindlach.de



**Bankverbindung: IBAN DE40 7735 0110 0570 2301 51
BIC BYLADEM1SBT
Sparkasse Bayreuth**

Anmeldeformulare sind im Rathaus, Zi. 0.01 erhältlich (Mo.-Fr.: 08.00-12.00 Uhr).

Die Anmeldung zu den Kursen muss mindestens 3 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die Gebühren werden per Lastschrift frühestens 10 Tage nach Kursbeginn eingezogen. Die Teilnahme an Veranstaltungen wird erst mit der Bezahlung verbindlich.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Die Volkshochschule Bindlach gewährt in besonderen Fällen aus sozialen Gründen eine Gebührenermäßigung.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Bi 001_1 Künstliche Intelligenz im Alltag - praktisch, verständlich, sofort nutzbar

Fr., 11.09.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Birgit Hass

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags - oft unbemerkt, manchmal verunsichernd, aber mit großem Potenzial. In diesem Vortrag zeigt Birgit Hass, KI-Influencerin und Marketingexpertin, wie Künstliche Intelligenz ganz konkret und alltagstauglich genutzt werden kann: im Beruf, beim Lernen, in der Organisation des Alltags oder zur kreativen Unterstützung. Statt technischer Tiefe stehen praxisnahe Beispiele, konkrete Anwendungen und ein realistischer Blick auf Chancen und Grenzen im Fokus. Der Vortrag richtet sich an alle, die KI besser verstehen, Berührungsängste abbauen und KI selbstbewusst nutzen möchten - ohne Vorkenntnisse.

Bi 004_1 Einfach mal Grimm hören

Di., 15.12.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • Gebühr: 8,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn

Wenn die Adventszeit beginnt und zwischen all dem Trubel plötzlich Erinnerungen an die Kindheit auftauchen, dann sind auch die Märchen der Brüder Grimm nicht weit. An diesem Abend begegnen wir bekannten und weniger bekannten Geschichten, die Jacob und Wilhelm Grimm gesammelt und aufgeschrieben haben – voller Wunder, Klugheit und winterlicher Atmosphäre. Frei erzählt laden die Märchen zum Lauschen, Erinnern und Staunen ein.

Bi 002_1 Reisevortrag: „Abenteuer Marokko - unterwegs mit dem Wohnmobil“

Fr., 22.01.2027 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Roland Schneider

Marokko ist ein Land voller Gegensätze: schneebedeckte Berge des Atlasgebirges treffen auf endlose Sanddünen in der Sahara und lebendige Küstenstädte am Atlantik. Mit dem Wohnmobil erlebt man moderne Großstädte neben traditionellen scheinbar seit Jahrhunderten unveränderte Bergdörfer. Die Kultur verbindet arabische, afrikanische und europäische Einflüsse - sichtbar in Märkten, Musil, Architektur und der außergewöhnlichen Gastfreundschaft der Menschen. Roland Schneider nimmt uns mit auf eine Reise auf der man nicht nur unterwegs ist, sondern täglich neue Landschaften, Lebensweisen und Menschen entdeckt.

Exkursionen

Bi 005_1 Exkursion vom Rudolfstein zur Eger-Quelle

Studium regionale

Sa., 17.10.2026 • 13.00-17.00 Uhr • Fichtelgebirge, Treffpunkt ist der Parkplatz hinter der Gaststätte Birkenhof • Je nach Wetter ist regenfeste Kleidung, Mützen, Wanderstöcke, feste Wanderschuhe, Getränke und eine kleine Wegzehrung mitzunehmen • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Hans-Jürgen Roß
Die Exkursion beginnt am Gasthaus Birkenhof in Schönwind und führt über Forstwege und wurzelreiche Pfade zur mächtigen und schönen Granitformation Rudolfstein. Über steile Treppen gelangt man auf den Gipfel des 866 m hohen Rudolfstein. Von hieraus genießt man einen schönen Rundumblick über den Schneeberg und Weißenstädter See. Nach einer kurzen Rast führt uns ein Waldpfad zum Drei-Brüder-Felsen und Rudolfsattel. Von dort aus laufen wir entlang der Forststraße bis zur 2 km entfernten Eger-Quelle. An der Eger entlang geht es auf verwunschenen Pfaden nach Weißenhaid und zurück nach Schönwind. Die Exkursion findet ihren Abschluss mit einer kleinen Einkehr im Gasthaus Birkenhof. Die Strecke ist ca. 11,2 km und dauert ca. 3,5 Std. je nach Geschwindigkeit und Verweildauer an den einzelnen Naturdenkmälern. Trittsicherheit wird benötigt, ansonsten ist die Strecke moderate in Bezug auf die Steigungen.

Bi 003_1 „Heilquelle“ und das ehem. Kloster St. Jobst am Oschenberg sowie Verborgenes im Berg

Studium regionale

Sa., 24.10.2026 • 14.00-16.30 Uhr • Allersdorf / Panzerstraße • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Norbert Hübsch, Gerhard Weich
Auf dem Oschenberg gab es eine Quelle, der man Heilkräfte zusprach. Man errichtete wohl im 14. Jh. eine Wallfahrtskapelle. Wegen der zahlreichen Pilger wurde von Markgraf Johann 1514 das Kloster St. Jobst errichtet (NH). Seit der Markgrafenzeit wurde am Oschenberg Gips für Stuckarbeiten abgebaut. Nach dem II. Weltkrieg förderte man Gips in großen Mengen unter Tage, so dass bis zur Schließung des Bergwerkes 1997 ein Abbaunetz von über 35 km Länge entstand. (GW). Nach der Exkursion ist eine Einkehr im Gasthaus „Zum Oschenberg“ möglich.



Sprachen

Bi 013_3 Ready for English?

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 10.00-11.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 78,00 EUR • **Leitung:** Eva-Maria Stegbauer

Wer Freude und Interesse an der englischen Sprache hat und seine Kenntnisse neu entdecken und erweitern möchte, ist herzlich eingeladen an diesem Kurs teilzunehmen. Wir lesen spannende Kurzgeschichten, trainieren im Gespräch unsere Sprachfertigkeiten und lernen ganz nebenbei neue Vokabeln. Englisch - einfach anfangen und mitmachen!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

(Anfänger und Fortgeschrittene)

MZR Rathaus • jeweils 10 Termine • mind. 6 TN • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Monika Schaller

Die Kurse können auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Bi 001_4 Yoga I am Vormittag:

Beginn: Di., 13.10.2026 • 09.30-10.30 Uhr

Der Kurs kann bei Bedarf geteilt werden.

Bi 002_4 Yoga II am Abend:

Beginn: Do., 15.10.2026 • 19.30-20.30 Uhr

Bi 003_4 Yoga III am Abend:

Beginn: Mo., 12.10.2026 • 17.00-18.00 Uhr

Bi 014_4 Hatha Yoga für Zuhause

online-Kurs

Beginn: Di., 22.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Zuhause • 12 Abende • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Carina Albrecht

Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren, aber hast dich noch nie in einen Kurs in einem Fitness- oder Yogastudio getraut? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Yoga für Anfänger bietet dir einen leichten, aber umfassenden Einstieg. Sammle deine ersten Yoga-Erfahrungen ganz ohne Leistungsschnickschnack oder Optimierungswahn. Du benötigst weder Yoga-Erfahrung noch andere Kurs-Erfahrung. Auch dein Fitnesslevel spielt keine Rolle. Beim Yoga geht es nicht um übertriebene Anstrengungen oder um Leistung, nicht um Vergleiche, nicht um Diätziele. Yoga hilft dir, deine Aufmerksamkeit für dein Inneres zu schulen, dein Bewusstsein für die Welt und dich selbst zu wecken. Und das gelingt dir mit Asanas (Übungen) und Atem-Meditationen, die, wie im (Hatha-)Yoga üblich, die Balance zwischen Körper und Geist fördern und fördern. Im Yoga für Anfänger erlernst du leichte Übungen in Rücken- und Bauchlage und im Stehen, die sich in einem Rad des Wechsels zwischen Balance, Kräftigung und Dehnung bewegen. Immer begleitet durch bewusstes Atmen und unter Anleitung von Yogatrainerin Carina. Nach 6 Wochen wirst du nicht mehr auf Yoga in deinem Leben verzichten wollen. Probiers einfach mal aus, du hast nichts zu verlieren.

Bi 012_4 Yoga für alle

Beginn: Do., 24.09.2026 • 17.30-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Blum
In diesem Kurs machen wir Yoga, so wie wir es gerade brauchen

mit fließenden Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen, genüsslichen Dehnungen, mal langsam, mal schneller, mit leichten sowie anspruchsvolleren Optionen. Diese körperliche Asana-Praxis ist nur ein Aspekt vom Yoga: deswegen verbinden wir sie mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Dir helfen, Körper und Geist zu vereinen.

Bi 006_4 Qi Gong (Anfänger und Fortgeschrittene)

Ein Weg zur inneren Harmonie

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 14.00-15.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 37,00 EUR 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.

Bi 007_4 Tai Chi (Anfänger und Fortgeschrittene)

Ein Weg zur inneren Harmonie

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 14.00-15.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Nachmittage • 14-tägiger Wechsel Qi Gong und Tai Chi (getrennt buchbar!) • **Gebühr:** 37,00 EUR je Kurs, mind. 10 TN • **Leitung:** Gerda Müller

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

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Bi 008_4 Fit im Alter

Aktiv im Alter

„Wer rastet, der rostet“

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 15.45-16.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Krankenschwester

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 ist jederzeit möglich.

Bi 009_4 Gemeinsam Aktiv - Gymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 16.30-17.15 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Krankenschwester

Der ideale Ausgleich zur täglichen Belastung. Nach einer leichten Herz-Kreislauf-Mobilisation 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.

Bi 016_4 Hula Hoop - Schnupper-Workshop

Mi., 16.09.2026 • 18.15-19.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr: ohne • **Leitung:** Anne Schirmer**

Hula Hoop ist weit mehr als ein Kindheitstrend - das Training mit dem Reifen stärkt Ausdauer, Koordination und die Körpermitte und macht dabei vor allem Spaß! In diesem kostenlosen

45-minütigen Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um das Hula-Hoop-Training: Welche Reifen eignen sich für wen? Worauf sollte man achten? Wie läuft eine Kursstunde ab? Natürlich bleibt auch Zeit zum Ausprobieren: Sie können verschiedene Reifen testen und Fragen rund ums Hoopen sind herzlich willkommen. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bi 015_4 Hula Hoop Fitness Kurs für alle Level
Beginn: Mi., 23.09.2026 • 18.15-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • mitzubr.: feste Schuhe, bequeme enganliegende Kleidung, ein Getränk, gute Laune, falls vorhanden: Hula Hoop Reifen • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anne Schirmer
Hula Hoop ist ein Ganzkörper-Workout mit dem klassischen Reifen, aber weit mehr als nur ein Kinderspiel. Durch rhythmische Bewegungen wird der Reifen um die Taille und Hüfte geschwungen. dabei werden Koordination, Ausdauer und Muskulatur gleichermaßen gefördert und gestärkt. Hula Hoop eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel, da die Bewegung und die Intensität individuell angepasst werden können. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bi 018_4 Wirbelsäulengymnastik
(für Frauen und Männer)
Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!
Beginn: Di., 22.09.2026 • 17.30-18.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 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 ist jederzeit möglich.

Bi 011_4 Zumba®
Everything is better when you dance
(ab 18 Jahren)
Beginn: Mi., 23.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katrin Hegele
Was wird gemacht? - Zumba ist Aerobic auf mitreißende Latinomusik. Entwickelt wurde dieses besondere Tanz-Workout von dem kolumbianischen Tänzer, Choreograf und Fitnesstrainer Alberto Perez. Getanzt wird zu Rhythmen unter anderem aus Salsa, Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba. Die versch. Tanzstile werden mit Fitnessübungen kombiniert, regen die Fettverbrennung an und helfen die Ausdauer zu verbessern. Zumba ist ein Ganzkörpertraining zu ansprechender Musik und für Menschen, die gern tanzen oder die es gerne ausprobieren möchten. Alter, Fitness und Tanzerfahrung spielen beim Zumba keine Rolle. Der Spaß steht im Vordergrund und ganz nebenbei wird der Körper trainiert.

BodyBalancePilates am Vormittag
MZR Rathaus • 8 Vormittage • Gebühr: 39,00 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.

Bi 005_4 Kurs I: **Beginn:** Do., 29.10.2026 • 08.45-09.45 Uhr

Bi 010_4 Kurs II: **Beginn:** Do., 29.10.2026 • 10.00-11.00 Uhr

Bi 017_4 Kickboxing Light - Selbstverteidigung
(ab 14 Jahren)

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Michael Heiert
Stretching, Konditions- und Kraftausdauertraining, Basics und Kombinationen aus dem Kickboxen, Kampfsport und Partnerübungen. Ebenso werden Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Alltagssituationen vermittelt. Trainingsablauf: Aufwärmtraining, Stretching, Techniken, Partnerübungen. Es werden Boxhandschuhe / Bandagen benötigt - Infos hierzu gibt es beim Kursleiter. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Erkrankungen / Heilmethoden

Bi 019_4 Vortrag: Gedankenkarussell & innere Unruhe - Was uns antreibt und was uns auslaugt
Mo., 16.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • **Leitung:** Christina Knorz
Grübeln, Rastlosigkeit, das Gefühl, nie wirklich abschalten zu können - das kennen viele, doch die Ursachen bleiben oft im Dunkeln. Hier schauen wir auf die inneren Antreiber, die uns unbewusst unter Druck setzen, und verstehen, wie Gedanken, Gefühle und Körper zusammenhängen. Emotionen sind keine Störfaktoren, sondern Signale - und der Versuch, alles immer im Griff zu behalten, erzeugt oft mehr Stress als er nimmt. Ein Abend für mehr Selbstverstehen und erste innere Entlastung.

Bi 004_4 Vortrag: Ausgeheilte Infekte und ein gut funktionierendes Immunsystem
Mi., 11.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • **Leitung:** Dr. Wolfgang Margraf
Die Basis eines gesunden Organismus. Das Immunsystem und wie es funktioniert, warum wir zu bestimmten Zeiten krank werden und was chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen haben können sind der Inhalt dieses Herbstvortrages. Aus der Sicht der chinesischen Medizin will ich Ihnen mit verständlichen Worten erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechten“ Immunsystem beitragen, welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen/ Ansätze dabei spielen und wie/wann Impfungen sinnvoll sind. Und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können. Am Beispiel von Infekten der oberen (Nasennebenhöhle) und unteren (Infekte der Lunge/ Bronchitis/Asthma) Atemwege und Blasenentzündungen werde ich erklären, wie man sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken, ohne Tierquälerei (also ohne Antibiotika) und ohne Entzündungs-Unterdrückung (Behandlung mit Kortison und Anti-entzündlichen Medikamenten) sinnvoll und effektiv therapieren kann. Erstaunlicherweise nehmen, trotz oder vielleicht gerade wegen des sogenannten medizinischen Fortschrittes, die Zahl der chronischen Krankheiten zu. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge

Volkshochschule Bindlach e.V.

unserer sogenannten „wissenschaftlichen“ materialistisch orientierten Apparatedemokratie, die den Sinn für das Subtile verloren hat und den Menschen nicht in seiner Ganzheit und als Körper-Seele-Geist Einheit wahrnimmt.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Freies Töpfern unter Anleitung

jew. 18.45-21.00 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach
• 5 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR zzgl. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet (Ton, Glasuren) und sind bei der Kursleitung zu entrichten. • **Leitung:** Anne Krause
Freies Töpfern für alle, die ihre Kreativität entfalten möchten. Bringen Sie Freude, Neugier und Offenheit mit - alles andere ergibt sich beim Tun. Egal, ob Sie schon Erfahrung haben oder einfach mal ausprobieren wollen: Jeder Moment ist wertvoll und entspannt. Es wird grundsätzlich ohne Töpferscheibe gearbeitet. Neben dem Ton stehen verschiedene Glasuren zur Verfügung, um Ihre Kunstwerke individuell zu gestalten.

Bi 001_5 **Kurs 1:** **Do., 17.09.2026**

Bi 002_5 **Kurs 2:** **Do., 22.10.2026**

Herbst-Drucke - „Natur und Ton“

Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

jew. 18.30-20.45 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach
• 2 Abende • mitzubr.: Gesammelte Naturmaterialien wie z.B. Blätter, Gräser, Zweige; Schürze oder altes Hemd; Nudelholz (falls vorhanden), Messer, Lineal; Eigene Ideen, ggf., Objekte für Abdruck (Spitzendecke, Stempel, Schalen) • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. Materialkosten (für Ton, Glasuren und restl. Materialien) werden je nach Verbrauch berechnet und sind bei der Kursleitung zu bezahlen. • **Leitung:** Lisa Hofmann
Die Formen des Herbstes dienen in diesem Kurs als Inspiration für das Arbeiten mit Ton. Ohne Einsatz der Drehscheibe gestalten Sie ihre Stücke mit freier Handarbeit - ideal für Anfänger*innen und alle, die Freude daran haben, mit den Händen zu formen, zu experimentieren und eigene Ideen umzusetzen. Im Fokus steht das Gestalten von Oberflächen mit Naturmaterialien. Blättern, Gräsern und kleine Zweige werden in den weichen Ton eingearbeitet und hinterlassen feine Strukturen und lebendige Spuren. So entstehen einzigartige Muster, lebendige Oberflächen und kunstvolle Einzelstücke. Schalen, Becher oder Teller erhalten dadurch einen ganz eigenen Charakter und werden zu echten Unikaten, die die Stimmung der Natur widerspiegeln. Beim 1. Termin formen Sie ihre Werkstücke und beim 2. Termin werden diese von Ihnen glasiert. Nach dem Brennvorgang können die fertigen Stücke etwas 2-3 Wochen später abgeholt werden.

Bi 006_5 **Kurs 1:** **Di., 06.10.2026 u. Di., 20.10.2026**

Bi 007_5 **Kurs 2:** **Di., 13.10.2026 u. Di., 27.10.2026**

Bi 010_5 Stricken für Anfänger:

„Einfache Schals & Trendprojekte“

Beginn: Mo., 05.10.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • 5 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Ltg.:** Pamela Hartung
Am ersten Termin könnten wir uns kennenlernen, die benötigten Materialien besprechen und mit bereitgestellten Nadeln und Wolle ein kleines Musterstück anfertigen. So lernen wir den Sinn einer Maschenprobe, den Maschenanschlag, rechte Maschen und das Wenden der Arbeit kennen. Ab dem zweiten Termin könnten alle mit ihrem eigenen Projekt, z.B. schmaler Dreiecksschal mit I-Cord-Rand, starten. Ergänzend könnten

wir aktuelle Trendprojekte aus dem Strick- und Häkelbereich integrieren, beispielsweise eine kleine gehäkelte Tasche oder andere einfache Accessoires. Im Kursverlauf werden an konkreten Beispielen Rettungsversuche beziehungsweise das Korrigieren typischer Strickfehler durchgeführt.

Weihnachtskeramik

Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

jew. 18.30-20.45 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach
• 2 Abende • mitzubr.: Schürze oder altes Hemd; Nudelholz (falls vorhanden), Messer, Lineal; Eigene Ideen, ggf., Objekte für Abdruck (Spitzendecke, Stempel, Schalen) • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. Materialkosten (für Ton, Glasuren und restl. Materialien) werden je nach Verbrauch berechnet und sind bei der Kursleitung zu bezahlen. • **Leitung:** Lisa Hofmann
Die festliche Weihnachtszeit dient in diesem Kurs als Inspiration für das Arbeiten mit Ton. Ohne Einsatz der Drehscheibe gestalten Sie ihre Werkstücke in freier Handarbeit - ideal für Anfänger*innen und alle, die Freude daran haben, mit den Händen zu formen, zu experimentieren und eigene Ideen umzusetzen. Im Mittelpunkt steht das Anfertigen von kleinen Weihnachtsbäumen und individuellem Christbaumschmuck aus Ton. Mit verschiedenen Techniken entstehen dekorative Anhänger, Ornamente und winterliche Formen, die sich wunderbar als Baumschmuck oder Geschenke eignen. Jedes Stück enthält dabei eine persönliche Note und wird zu einem liebevoll gestalteten Unikat für die Weihnachtszeit. Beim 1. Termin formen Sie ihre Werkstücke und beim 2. Termin werden diese von Ihnen glasiert. Nach dem Brennvorgang können die fertigen Stücke etwas 2-3 Wochen später abgeholt werden.

Bi 008_5 **Kurs 1:** **Di., 10.11.2026 u. Di., 24.11.2026**

Bi 009_5 **Kurs 2:** **Di., 17.11.2026 u. Di., 01.12.2026**



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Bi 001_6 YoKi - Yoga für Kinder

(für Kinder im Grundschulalter)



Beginn: Do., 24.09.2026 • 15.00-16.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Ltg.:** Alexandra Blum
Das Ziel ist, durch Bewegung und Entspannungsübungen Deinem Kind zu mehr Ausgeglichenheit zu verhelfen. Yoga wird spielerisch vermittelt, und die Kreativität Deines Kindes wird zudem gefördert, wenn wir gemeinsam Yoga-Geschichten und -Spiele erfinden. Dein Kind lernt außerdem Fantasiereisen und Rituale kennen, die auch im Alltag helfen können.

Bi 002_6 Töpfern für Kinder

ab 5 Jahren - Blumenstrauß



Beginn: Di., 12.01.2027 • 17.30-19.00 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach • 2 Abende • Schürze oder altes Hemd, Nudelholz (falls vorhanden), Messer, Plätzchen-Ausstecher in Blumenformen (falls vorhanden) • **Gebühr:** 22,00 EUR • **Leitung:** Lisa Hofmann

Gemeinsam gestalten wir einen ganz besonderen Blumenstrauß aus Ton, der für immer blüht. Aus weichem Ton entstehen wunderschöne Blumen, Blätter und fantasievolle Formen, die anschließend zu einem einzigartigen Kunstwerk zusammengesetzt werden. Das Arbeiten mit Ton macht Freude, fördert spielerisch die Feinmotorik und lädt zu einer schönen gemeinsamen Kreativzeit mit Mama, Papa oder einer Begleitperson ein. **Hinweis: Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Elternteils möglich.**