

# Gemeinsam lernen – persönlich weiterkommen



**Programmheft**

Zusammenfluss Langenaubach in die Rodach, fotografiert von Frank Smettane, Steinwiesen  
1. Platz Erwachsene im Fotowettbewerb der Kreisgruppe Kronach des BUND Naturschutz in Bayern e. V.  
im Rahmen des Main FlussFilmFests im März 2025

**Herbst/Winter 2025**



Folgen Sie uns auf



[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)



Folgen Sie uns auf



[/vhskreiskronach](https://www.facebook.com/vhskreiskronach)



Folgen Sie uns auf



[/vhs\\_kreis\\_kronach](https://www.instagram.com/vhs_kreis_kronach)



Abonnieren Sie den  
**Newsletter**  
der vhs Kreis Kronach

[www.vhs-kronach.de/  
kontakt/newsletter](http://www.vhs-kronach.de/kontakt/newsletter)



Volkshochschule  
Kreis Kronach  
Kulmbacher Str. 1  
96317 Kronach

 09261 6060-0

 [info@vhs-kronach.de](mailto:info@vhs-kronach.de)

### Team der vhs Kreis Kronach

### Organisation & Beratung



### Gesellschaft

Recht  
Psychologie/Soziale Kompetenzen  
Führungen  
Verbraucherfragen  
Nachhaltigkeit  
Erziehungsfragen/Pädagogik  
Landeskundliche Vorträge  
Vormittagskreis der vhs  
Seniorenkreis der vhs  
Geschichte/Zeitgeschichte



### Online-Kurse



### Beruf

Fit für den Beruf  
EDV-Grundlagen  
Office-Anwendungen  
EDV für Späteinsteiger  
Schreibtechnik  
Technik  
Digitalisierung



### Sprachen

Einbürgerungstest  
Deutsch  
Englisch  
Französisch  
Italienisch  
Spanisch



### Gesundheit

Gesundheitsvorträge  
Wochenend-/Tagesseminare  
Kräuterwanderungen  
Entspannung/Körpererfahrung  
Bewegung/Gymnastik/Fitness  
Kochen/Backen/Essen/Genießen  
Getränkekunde  
Erste Hilfe  
Selbsthilfegruppen

Seite 2



### Kultur

Seite 62

Seite 3

Kulturring

Seite 62

Seite 6

Ausstellungen

Seite 62

Führungen

Seite 63

Seite 6

Kulturstudienfahrten

Seite 63

Seite 7

Literatur

Seite 63

Seite 8

Musikring

Seite 64

Seite 9

Konzerte

Seite 64

Seite 10

Musicals

Seite 65

Seite 10

Musikalische Praxis

Seite 65

Seite 10

Tanz

Seite 65

Seite 11

Fotografie

Seite 66

Seite 12

Theaterpraxis

Seite 66

Seite 12

Kultur - weitere Einzelveranstaltungen

Seite 67

Kunsthandwerkliches Gestalten

Seite 67

Textiles Gestalten

Seite 68

Seite 14

Malen/Zeichnen/Drucktechniken

Seite 68

Schach

Seite 68

Seite 21



### Grundbildung

Seite 69

Seite 21



### Junge vhs

Seite 70

Seite 24

Gesellschaft

Seite 70

Seite 25

Netzwerk Hochbegabung

Seite 71

Seite 26

EDV

Seite 71

Seite 26

Sprachen

Seite 72

Seite 26

Kochen/Backen

Seite 72

Seite 27

Bewegung/Entspannung

Seite 72

Seite 34

Kreatives Gestalten

Seite 73

Seite 34

Musik

Seite 74

Seite 34

Umweltprogramm

Seite 74

Seite 35

Seite 36



### Außenstellen

Seite 77

Seite 36

Küps

Seite 77

Seite 36

Ludwigsstadt

Seite 78

Seite 37

Marktrodach

Seite 79

Seite 39

Mitwitz

Seite 81

Seite 39

Nordhalben

Seite 83

Seite 41

Pressig

Seite 84

Seite 43

Reichenbach

Seite 86

Seite 43

Schneckenlohe

Seite 86

Seite 49

Steinbach am Wald

Seite 87

Seite 54

Steinwiesen

Seite 89

Seite 57

Stockheim

Seite 90

Seite 58

Tettau

Seite 93

Seite 59

Teuschnitz

Seite 94

Tschirn

Seite 95

Wallenfels

Seite 96

Weißbrunn

Seite 97

Wilhelmsthal

Seite 99

### Stichwortverzeichnis

Seite 106

### Ansprechpartner

#### Leitung



**Annegret Kestler**

Gesellschaft, Beruf, Gesundheit, Kultur, Sonderprogramme,  
Firmenkurse, Reihe „Fit für den Beruf“, vhs für Frauen  
Telefon: 09261 6060-0  
Annegret.Kestler@vhs-kronach.de

#### Pädagogische MitarbeiterInnen



**Johannes Hausmann**

Außenstellen, junge vhs  
Telefon: 09261 6060-22  
Johannes.Hausmann@vhs-kronach.de



**Sabine Nachtrab**

Sprachen, Integrations- und  
Berufssprachkurse, Grundbildung,  
Einbürgerung  
Telefon: 09261 6060-21  
Sabine.Nachtrab@vhs-kronach.de



**Carmen Mattes**

Koordinierungs- und Fachstelle der Partnerschaft  
für Demokratie im Landkreis Kronach  
Telefon: 09261 6060-19  
Carmen.Mattes@vhs-kronach.de

#### Verwaltung



**Jessica Herbst**

Serviceteam  
Telefon: 09261 6060-11  
Jessica.Herbst@vhs-kronach.de



**Petra Renner**

Serviceteam  
Telefon: 09261 6060-15  
Petra.Renner@vhs-kronach.de



**Birgit Kürschner**

Serviceteam  
Telefon: 09261 6060-12  
Birgit.Kuerschner@vhs-kronach.de



**Michelle Görtler**

Rechnungswesen  
Telefon: 09261 6060-10  
Michelle.Goertler@vhs-kronach.de



**Ulrike Renk**

Serviceteam  
Telefon: 09261 6060-17  
Ulrike.Renk@vhs-kronach.de



**Andrea Doppel**

Leitungsassistenz  
Telefon: 09261 6060-23  
Andrea.Doppel@vhs-kronach.de

#### Volkshochschule Kreis Kronach e.V.

**Vorstand:**

1. **Vorsitzende:** Angela Hofmann
  2. **Vorsitzender:** Dr. Ralf Völkl
  3. **Vorsitzende:** Susanne Daum
- Beisitzerin:** Prof. Dr. Veronika Hammer  
**Beisitzer:** Dietmar Lang

#### Kommunale Vertreter im Verwaltungsrat

- Landkreis Kronach:** Landrat Klaus Löffler  
**Stadt Kronach:** 1. Bürgermeisterin Angela Hofmann,  
Stellvertreter: 2. Bürgermeister Michael Zwingmann  
**Bayerischer Gemeindetag:** 1. Bürgermeister Oliver Plewa  
**CSU-Fraktion im Kreistag:** Angela Wiegand  
**SPD-Fraktion im Kreistag:** Dr. Ralf Pohl

### Post- und Hausadresse

Volkshochschule Kreis Kronach  
Kulmbacher Str. 1  
96317 Kronach  
Telefon: 09261 60600  
Telefax: 09261 606060  
E-Mail: [info@vhs-kronach.de](mailto:info@vhs-kronach.de)  
Internet: <https://www.vhs-kronach.de>

### Bankverbindung:

Sparkasse Kulmbach-Kronach  
BLZ: 771 500 00, Konto-Nr.: 240 010 777  
IBAN: DE72 7715 0000 0240 0107 77  
SWIFT/BIC: BYLADEM1KUB

### Servicezeiten:

Mo. – Do. 08.00 – 13.00 Uhr + 15.00 – 18.00 Uhr  
Fr 09.00 – 12.30 Uhr

Servicezeiten in den Schulferien

Mo. – Fr. 08.30 – 12.30 Uhr

### Ermäßigungen

auf die Kursgebühren werden auf Antrag für folgende Personengruppen gegen Nachweis gewährt (Ausnahme: SGB-III-geförderte Kurse, Zielgruppenprogramme und Studienreisen):

#### 30%

für Student/innen, Schüler/innen, Empfänger/innen von ALG I/II oder der Grundsicherung, Wehr-/Zivildienstleistende, Teilnehmer/innen am freiwilligen sozialen/ökologischen Jahr o. ä., Inhaber/innen der Ehrenamtskarte. Ermäßigungen können in Kursen, die nur unter Aufzahlung stattfinden können, nicht gewährt werden. Auch bei Vorträgen ist eine Ermäßigung nicht möglich.

### Kursgebührenstaffelung

Die vhs bietet für viele Kursangebote ab 5 voll zahlenden Teilnehmern eine Durchführungszusage. Um diese für die unter der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen liegenden Kurse gewährleisten zu können, ist es erforderlich dazu eine teilnehmerzahlabhängige Preisstaffelung einzuführen, die Sie bitte der folgenden Tabelle entnehmen:

9 und mehr Teilnehmer:	angegebene Kursgebühr
8 – 7 Teilnehmer:	Kursgebühr +20%
6 – 5 Teilnehmer:	Kursgebühr +50%

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, bei Kursen, die mehr als 5 Kurstermine umfassen, bis einschließlich des ersten Kursabends ohne Kosten von ihrer Kursbuchung zurückzutreten. Ermäßigungen können in Kursen, die nur unter Aufzahlung stattfinden können, nicht gewährt werden.

### Anmeldeverfahren

Anmeldung und Beratung jederzeit zu den angegebenen Geschäftszeiten oder rund um die Uhr online. Zum Semesterbeginn empfiehlt es sich, sich möglichst kurz nach Erscheinen des Programmheftes anzumelden, da Ihre gewünschten Kurse sonst bereits ausgebucht sein könnten. Sollten Sie keine weitere Nachricht erhalten, so findet der Kurs terminlich wie ausgeschrieben statt. Kommen Sie bitte unbedingt zum ersten Kursabend/-tag. Bei Verhinderung bitten wir um kurze Mitteilung.

### Hausordnung

Die Volkshochschule ist Gast der örtlichen Schulen und anderer Räume. Das Rauchen ist weder im vhs-Haus noch in anderen Räumen gestattet. Bitte verlassen Sie die Räume so sauber, wie Sie sie vorgefunden haben.

### Parken

Die Parkplätze am vhs-Haus sind den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der vhs vorbehalten. Bitte nutzen Sie das Parkhaus oder die umliegenden Parkplätze (Europabrücke, Kaulanger etc.).

### Haftung

Für Schäden, Verletzungen und Verluste übernimmt die Volkshochschule keine Haftung. Bitte nehmen Sie bei allen Gymnastikkursen Geld und Wertsachen mit in die Turnhalle oder den Veranstaltungsraum. Veranstaltungen können wegen zu geringer Beteiligung, Erkrankung u. Ä. gegen Rückerstattung bereits bezahlter Gebühren vom Programm abgesetzt werden. Rückerstattung aus anderen Gründen wird nach der zweiten Kurswoche nicht mehr vorgenommen. Bei Studienreisen, die die vhs als Reiseveranstalter veranstaltet, tritt die vhs nur als Vermittlerin für Hotels und Verkehrsträger auf. Gewinne werden nicht erzielt. Haftung wird nicht übernommen.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für vhs-Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

#### 1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Dies setzt keine schriftliche Bestätigung der vhs voraus. Im Fall einer Absage werden Sie verständigt (telefonisch, per E-Mail oder per SMS).

Das „Ausprobieren“ von Kursen am ersten Kursabend ist nur mit einer verbindlichen Anmeldung bei der vhs möglich. Eine evtl. Abmeldung muss zwingend am darauffolgenden Arbeitstag bei der vhs erfolgen.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

Nach Erteilung einer Einzugsermächtigung durch die Teilnehmenden bei der Anmeldung wird die Zahlung im Lastschriftverfahren abgewickelt. Der Einzug vom Bankkonto der Teilnehmenden erfolgt frühestens nach dem ersten Veranstaltungstag. Bei Änderung der Bankdaten ist ein neues Mandat zu erteilen. Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben oder ungerechtfertigten Widerrufs werden die Bankgebühren zu Lasten der Kontoinhaber/innen berechnet.

#### 2. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die Geschäftsführung der Volkshochschule. Kursleitungen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

### 3. Rücktrittsrecht, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

a) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die jeweilige Mindestzahl nicht erreicht wird, bei Ausfall eines Dozenten (z.B. wegen Krankheit) oder anderer von der vhs nicht zu vertretenden Gründen. Bei einer Teilnehmerzahl ab 5 Personen kann ein Kurs nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Abende oder einer entsprechenden Erhöhung der Kursgebühr einverstanden sind. In diesem Fall ist keine Ermäßigung möglich.

b) Der/die Teilnehmer/in kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Volkshochschule eingegangen sein muss. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

**Nicht als Abmeldung bzw. Rücktrittsrechtserklärung gilt das Fernbleiben von einer Veranstaltung.** Ebenfalls wirkungslos ist eine mündliche Abmeldung beim Dozenten.

c) Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig informieren.

d) Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Dieses Recht hat der/die Teilnehmer/in unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen.

e) Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder der Erkrankung der Kursleitung kurzfristig gegen volle Erstattung eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen. Dieser wird den Kunden, die von der Absage betroffen sind, unverzüglich angeboten. Hierdurch entsteht keine Verpflichtung der betroffenen Kunden, diesen Ersatztermin anzunehmen und das Teilnahmeentgelt hierfür zu entrichten.

### 4. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung zu und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Teilnahmebescheinigungen sind in der Geschäftsstelle abzuholen.

### 5. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

### 6. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### 7. Datenschutz

Bitte beachten Sie nachfolgende Datenschutzerklärung und die Angaben unter <https://www.vhs-kronach.de/kontakt/datenschutzerklaerung.html>.

### 8. Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Stand: April 2023

### Datenschutzerklärung

#### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Kreis Kronach (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

#### 2. Kursanmeldung

Die bei Ihrer telefonischen, persönlichen oder im Internet getätigten Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (Anrede, Vor- und Nachname, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail, Telefon) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Vorname, Name, Adresse des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

#### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

#### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter, und ggf. Kooperationspartner, zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-Sprachprüfungen, Xpert) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche

durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung und nach Ablauf der bestehenden gesetzlichen Aufbewahrungspflichten können Ihre Daten gelöscht werden. Die gesetzliche Aufbewahrungsfrist beträgt bis zu 10 Jahre. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme unter Beachtung der bestehenden gesetzlichen Aufbewahrungspflichten gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten entsprechend der gesetzlichen Fristen sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

[datenschutz@vhs-kronach.de](mailto:datenschutz@vhs-kronach.de)

Volkshochschule Kreis Kronach e.V.  
Kulmbacher Str. 1  
96317 Kronach

Stand: April 2023

**Widerrufsbelehrung** bei außerhalb von unseren Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen.

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Kreis Kronach, Rodacher Str. 2a, 96317 Kronach, Fax: 09261 6060-60, E-Mail: [info@vhs-kronach.de](mailto:info@vhs-kronach.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular abrufbar unter <https://www.vhs-kronach.de/kontakt/widerrufsbelehrung.html> verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

### Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.

Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Stand: April 2023



### Volkshochschule ist ein demokratischer Ort des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Utopiefähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Angebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

### Recht

#### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!**

#### In Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen - Ortsverein Kronach e.V.

#### Schulungsreihe für Bevollmächtigte / ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen in vier Teilen

Wenn Sie von einem Angehörigen in einer Vorsorgevollmacht eingesetzt wurden oder vom Betreuungsgericht als gesetzlicher Betreuer bestellt werden, übernehmen Sie die rechtliche Vertretung für einen Menschen, der seine Dinge nicht mehr alleine regeln kann. Dies ist eine verantwortungsvolle und gesellschaftlich wichtige Aufgabe. Um den rechtlichen und formalen Anforderungen gewachsen zu sein, ist eine thematische Einführung in die Aufgaben eines Bevollmächtigten / gesetzlichen Betreuers sinnvoll. Die Schulungsreihe ist aufgeteilt in vier Veranstaltungen und befasst sich u.a. mit den Grundlagen des Betreuungsrechts und dem Betreuungsverfahren. Sie gibt Informationen zu den häufigsten Aufgabenkreisen für Bevollmächtigte / gesetzliche Betreuer: Allgemeines und Betreuungsverfahren, Vermögenssorge, Gesundheitssorge und Vertretung gegenüber Behörden, Renten- und Sozialleistungsträgern. Die Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden. Anmeldung erforderlich: vhs Kreis Kronach, Telefon 09261 6060-0, per E-Mail an [info@vhs-kronach.de](mailto:info@vhs-kronach.de) oder im Internet unter [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

#### 11 200 Einführung ins Betreuungsrecht

Auftaktveranstaltung der Veranstaltungsreihe u.a. Informationen zum Betreuungsverfahren. Anmeldung erforderlich!

**Susanne Daum, Mittwoch, 12. November 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

#### 11 201 Vermögenssorge

Informationen zu den Aufgaben des Betreuers/Bevollmächtigten in finanziellen Angelegenheiten. Anmeldung erforderlich!

**Susanne Daum, Mittwoch, 03. Dezember 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

#### 11 202 Gesundheitssorge

Informationen zu den Aufgaben in gesundheitlichen Angelegenheiten. Anmeldung erforderlich!

**Susanne Daum, Mittwoch, 21. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

#### 11 203 Vertretung gegenüber Behörden, Renten- und Sozialleistungsträgern

Informationen zu Anträgen, Leistungen, Durchsetzung von Ansprüchen. Anmeldung erforderlich!

**Susanne Daum, Mittwoch, 25. Februar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

#### 13 003 Richtige Testamentsgestaltung

Sie haben es selbst in der Hand, durch ein Testament Ihr Vermögen so zu übertragen, dass zeit- und kostenintensive Streitigkeiten unter den späteren Erben vermieden werden können. Der Vortrag befasst sich mit den formellen und inhaltlichen Anforderungen an ein wirksames Testament. Gleichzeitig wird auf Rechte und Pflichten innerhalb einer Erbengemeinschaft eingegangen, sowie die Frage erörtert, ob eine Vermögensübertragung schon zu Lebzeiten die bessere Alternative ist.

**Harald Aust, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

#### 13 004 Kinder haften für ihre Eltern

Kommt ein Elternteil ins Pflegeheim, sind die dortigen Kosten meist nicht von der Rente und der Pflegeversicherung gedeckt. In diesen Fällen werden die Kinder vom Sozialhilfeträger herangezogen. Der Vortrag befasst sich damit, wie sich die Kinder in diesen Fällen verhalten sollten, ob und in welchem Umfang sie mit ihrem Einkommen und/oder Vermögen haften und welche Einwendungen sie geltend machen können.

**Harald Aust, Montag, 10. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

#### 13 007 Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann plötzlich und unabhängig vom Alter in eine Situation kommen, in der Andere für ihn entscheiden müssen. Damit Sie sicher sind, dass Ihre Angelegenheiten im Ernstfall so geregelt werden, wie Sie es sich wünschen, sollten Sie in gesunden Tagen vorsorgen. Der Vortrag befasst sich mit formellen und inhaltlichen Anforderungen an diese Verfügungen.

**Harald Aust, Mittwoch, 03. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**



### 13 012 Vererben oder Verschenken?

Welche Vor- und Nachteile gibt es, wenn man sein Vermögen oder einen Teil davon schon zu Lebzeiten auf die Kinder überträgt oder erst nach dem eigenen Tod mit Hilfe eines Testaments verteilt? Der Vortrag befasst sich mit den rechtlichen Überlegungen hierzu, insbesondere unter welchen Umständen Schenkungen später zurückgefordert werden können, z. B. bei einer Unterbringung in einem Pflegeheim. Daneben werden auch steuerliche Aspekte zu dem Thema erörtert.

**Harald Aust, Mittwoch, 28. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 13 013 Rechte und Pflichten in Erbengemeinschaften

Hinterlässt jemand mehrere Erben, so wird sein Nachlass gemeinschaftliches Vermögen dieser Personen. Sie bilden eine Erbengemeinschaft. Welche Rechte und Pflichten die Miterben in dieser Erbengemeinschaft haben, ist vielen Erben unklar.

**Harald Aust, Donnerstag, 12. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### MA 100 Recht - Grundlagen und Irrtümer

Kursbeschreibung siehe Seite 79

**Susanne Schneider, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 6,00 €**

### SB 100 Recht - Grundlagen und Irrtümer

Kursbeschreibung siehe Seite 87

**Susanne Schneider, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 6,00 €**

## Psychologie/Soziale Kompetenzen

### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!**

### 13 002 Lebensfreude kultivieren

**Kleine Rituale für mehr Glück im Alltag**

Glücksmomente bewusst erleben - das gelingt oft durch kleine Rituale, die unserem Alltag Leichtigkeit und Freude schenken. In diesem Kurs entdecken Sie einfache, wirkungsvolle Wege, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Mit inspirierenden Impulsen, praktischen Übungen und Zeiten der Reflexion lernen Sie, Ihre persönlichen Glücksquellen zu finden und sie nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren. Durch bewusste Auseinandersetzung mit Ihren Erfahrungen stärken Sie Ihr inneres Wohlbefinden und entwickeln ein neues Bewusstsein für die kleinen Freuden des Lebens. Bitte mitbringen: Block und Stift!

**Annik-Marlen Hagen, Dienstag, 28. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 13 005 Hab Mut zum "Nein"

Aus Pflichtgefühl anderen gegenüber und um niemanden zu enttäuschen, neigen wir manchmal dazu "ja" zu sagen, obwohl wir uns dadurch selbst überfordern. Dabei vergessen wir unsere eigenen Belange, vernachlässigen unsere Bedürfnisse und haben bald das Gefühl nur noch zu funktionieren und von außen gesteuert zu sein. Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich Ihre eigenen Interessen und Leidenschaften wieder bewusst machen. Zudem lernen Sie, Grenzen zu setzen und diese wertschätzend zu kommunizieren und geben so Ihrem Leben wieder eine selbstbestimmte Richtung.

**Kathrin Füg, Donnerstag, 20. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

*Stefanie Kozrakowski*  
Fachanwältin für Erbrecht

*Harald Aust*  
Fachanwalt für Familien- und Erbrecht

*Madeleine Baumann*  
Fachanwältin für Familienrecht

Am Flügelbahnhof 4  
96317 Kronach

☎ 09261/55 23 00  
🌐 [www.fachkanzlei-aust.de](http://www.fachkanzlei-aust.de)

find us on



### 13 008 Wie Gedanken Realität erschaffen können

Im Leben gibt es immer wieder Personen oder Situationen, die einen an die Grenzen bringen und am Weiterkommen hindern. Stress und Handlungsunfähigkeit sind die Konsequenzen, da wir hier nach alten Mustern handeln. Doch wie sind diese Muster überhaupt entstanden? Kann ich sie wieder verändern? Weitere Fragen, die uns beschäftigen, werden besprochen, erklärt und diskutiert, u.a. "Wie tickt mein Gehirn - wie mein Körper?", "Wie gehe ich mit meinem Verstand und meinen Emotionen um?", "Welche Macht haben Gedanken über die Realität?", "Kann man Gedanken abstellen?". Sie erfahren hier nicht nur, was in Ihrem Körper passiert, sondern können Ihre eigene Lösung zur positiven Veränderung finden.

**Katja Fleischmann, Montag, 08. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 13 009 Weniger Stress - mehr Energie

Wir wissen im Grunde alle, was uns Stress bereitet, doch die Kunst ist es, dieses Wissen auch anzuwenden. Erfahren Sie im Kurs, was Ihre Gedanken mit Stress zu tun haben, wo Ihre Stresskompetenzen liegen und welche verborgenen Energiereserven Sie aktivieren können. Der Vortrag bietet eine interessante Reise durch den eigenen Körper und die Wissenschaft. Aufgrund der vorgestellten Sichtweisen können Sie Ihre persönliche Lösung für mehr Energie im Leben finden.

**Katja Fleischmann, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 13 010 Cool down and relax

Wir alle kennen es - ob eine rote Ampel im größten Stress oder ein emotionsgeladener Streit. All diese und zahlreiche weitere Situationen lösen innerhalb von Sekunden starke negative Gefühle aus und verleiten uns im schlimmsten Fall zu Aussagen und Handlungen, die wir später bereuen. Wie Sie trotz dieser intensiv unangenehmen Emotionen klar und logisch im Denken und Handeln bleiben, erfahren Sie in diesem Vortrag. Lernen Sie Techniken kennen, die Ihnen in akuten Belastungsmomenten ein überlegteres und zielführenderes Handeln ermöglichen!

**Kathrin Füg, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 27 100 Menschen besser verstehen

#### Workshop

Dieser Workshop ist genau richtig für alle, die mehr über sich selbst erfahren wollen und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz oder privat verbessern möchten. In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie die verschiedenen Persönlichkeitstypen erkennen und verstehen, effektiver mit anderen Typen zu kommunizieren und dadurch Konflikte zu minimieren. Durch die Vermittlung praktischer Methoden und Werkzeuge können Sie ihre eigenen Stärken und Schwächen besser einschätzen und nutzen.

**Christina Fröhlich, Samstag, 31. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-13:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### 27 101 Authentisch führen mit Persönlichkeit

#### Workshop

Entdecken Sie Ihr wahres Führungspotenzial! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Persönlichkeit authentisch einsetzen, um Ihr Team zu motivieren und zu führen. Erhalten Sie wertvolle Einblicke darin, wie Sie die Kommunikation verbessern und eine positive Arbeitsumgebung schaffen können. Melden Sie sich jetzt an und machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu einer erfolgreichen Leader-Persönlichkeit!

**Christina Fröhlich, Samstag, 07. Februar 2026, 1 Termin, 10:00-13:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### 47 200 Selbst- und Zeitmanagement

#### Workshop

Wie kann ich mich besser organisieren? Wie kann ich meine Ziele erreichen, den Alltag besser im Griff haben und meine Zeit effektiv nutzen? Durch Inputs und Interaktion wollen wir uns mit verschiedenen Methoden und Techniken beschäftigen, die uns dabei helfen, unnötigen Stress zu reduzieren.

**Larissa Müller, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 17,50 € (ab 9 Personen Gebühr 17,50 €, ab 7 Personen Gebühr 21,00 €, ab 5 Personen Gebühr 26,25 €)**

### MI 101 Die Arbeit mit inneren Glaubenssätzen: Wege aus der Selbstsabotage

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Annik-Marlen Hagen, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Generationenbegegnungsstätte, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 6,00 €**

### SB 300 Der Letzte Hilfe Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Annette Hümmer; Frank Schuberth Hospizverein Kronach e.V., Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-21:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, gebührenfrei**

### SH 100 Fake News

Kursbeschreibung siehe Seite 90

**Ronald Kaiser, Mittwoch, 19. November 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 €**

### SH 103 Hochsensibilität verstehen

Kursbeschreibung siehe Seite 90

**Annik-Marlen Hagen, Donnerstag, 05. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 6,00 €**

## Führungen

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugriff! Führung durch das LCC FabLab**

### 11 100 Führung durch das LCC FabLab

**Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, LCC FabLab (Lucas-Cranach-Campus Kronach), Güterstr. 7, Kronach, gebührenfrei**



### 11 101 Führung durch das LCC FabLab

Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 11:00-12:00 Uhr, LCC FabLab (Lucas-Cranach-Campus Kronach), Güterstr. 7, Kronach, gebührenfrei

#### Verbraucherfragen

#### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### 11 001 Bitcoin verstehen - eine Einführung in das digitale Geld

Was ist Bitcoin eigentlich - und warum reden so viele darüber? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Grundlagen von Bitcoin: Woher kommt es, wie funktioniert es, und warum sehen manche darin mehr als nur eine neue Technik? Sie erfahren, was hinter Begriffen wie Blockchain, Wallet oder Private Key steckt, wie man Bitcoin kaufen und sicher aufbewahren kann und welche Chancen und Risiken das Ganze mit sich bringt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Neugier genügt!

**Alexander Hatzold, Mittwoch, 12. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**



Alexander Hatzold

Ich habe den Master of Science in Angewandter Informatik absolviert und bin seit fast zehn Jahren in der Software-Entwicklung tätig. Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Bitcoin – nicht nur aus technischer Faszination, sondern auch, weil ich darin das Potenzial für einen gesellschaftlichen und finanziellen Umbruch sehe, der neue Perspektiven eröffnet. Mein Fokus liegt auf der praxisnahen Vermittlung von Grundlagenwissen rund um das digitale Geld. Ich unterstütze insbesondere Einsteiger dabei, Bitcoin als neues Element der Finanzwelt einzuordnen und sicher damit umzugehen. In meinen Kursen lege ich besonderen Wert auf einen offenen Austausch, alltagsnahe Beispiele und die Beantwortung individueller Fragen.

### Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Der Vortrag richtet sich an Bauherren und Interessierte für Photovoltaik-Anlagen. Themen u. a. Neuheit: PVT Module, eine Kombi aus Solar und Photovoltaik, Heizung mit Wärmepumpe, Stromerzeugung mittels Photovoltaik, Balkonkraftwerke mit Speicher und Wärmepumpe. Wo sind diese Systeme geeignet? Wie kann man Fehler beim Kauf vermeiden?

### 13 001 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Oliver Porzel, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 13 006 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Oliver Porzel, Mittwoch, 26. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### RB 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 86

Oliver Porzel, Mittwoch, 22. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Ritterstuben, Schulstraße 2, Reichenbach, Gebühr 6,00 €

### NO 102 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Oliver Porzel, Mittwoch, 14. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

### 13 011 Wintervögel in unserer Heimat

Nicht alle Vögel aus unserer Region ziehen im Winter in wärmere Gegenden. Im Zuge des Klimawandels überwintern viele auch in ihrer Bruth Heimat. Wie und wo kann man auch im Winter Vögel gut beobachten und auf was sollte man bei der Vogelfütterung achten?

Norbert Grundhöfer, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### Elektroautos: Wie grün sind sie überhaupt?

Sie möchten ein Elektroauto kaufen, sind sich aber unsicher über die Reichweite? Oder skeptisch gegenüber der Ladeinfrastruktur? Oder sorgen Sie sich um die Umweltauswirkungen? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die kurze Geschichte der Elektroautos (die eigentlich gar nicht so kurz ist), die Fortschritte in der Batterietechnologie und die größte Frage überhaupt: Sind Elektroautos wirklich umweltfreundlicher?

### 27 110 Elektroautos: Wie grün sind sie überhaupt?

Prachi Mittal, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 27 111 Elektroautos: Wie grün sind sie überhaupt?

Prachi Mittal, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 5G: Fähigkeiten und Mythen

Technologie wird für unseren Alltag immer wichtiger. 5G ist eine der größten Technologien unserer Zeit. Sie verspricht viel, wird aber auch kritisiert. Wie wahr sind diese oder jene Behauptungen? In diesem Vortrag erfahren Sie über die Grundlagen der Mobilfunktechnologie, die Evolution von 1G zu 5G und die Fähigkeiten von 5G, die uns zeigen, was möglich ist und was reiner Mythos ist.

### 27 112 5G: Fähigkeiten und Mythen

Prachi Mittal, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €



### 27 113 5G: Fähigkeiten und Mythen

Prachi Mittal, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €



Prachi Mittal

Ich bin Ingenieurin, Forscherin, Dozentin und ehemalige Luftfahrtwissenschaftlerin. Ursprünglich aus Indien, lebe ich seit 12 Jahren in Deutschland wo ich in der Automobilbranche als Expertin Funktechnologien wie 5G und V2X (Fahrzeug-Fahrzeug-Kommunikation) arbeite. Ich interessiere mich leidenschaftlich für Wissenschaft und Technologie, die für unseren Alltag immer wichtiger werden. Ich habe mehrere technische Artikel und Buchkapitel veröffentlicht und zahlreiche Patente angemeldet. In meiner Freizeit spiele ich gerne Badminton (TSV Kronach), Ukulele und Klavier.

### Autonomes Fahren: Wann und wie kommt es zum Markt?

Seit Jahren verspricht die Industrie autonom fahrende Autos. Doch wo sind sie? Und wenn sie erst einmal da sind, werden sie sich lohnen? In diesem Vortrag erfahren Sie, was „autonom“ wirklich bedeutet, wie das Konzept überhaupt funktioniert und welche Hürden es gibt, um die autonomen Autos aus Forschungsprojekten (z.B. der autonome Shuttlebus im Kronach) auf den Markt zu bringen.

### 27 114 Autonomes Fahren: Wann und wie kommt es zum Markt?

Prachi Mittal, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 27 115 Autonomes Fahren: Wann und wie kommt es zum Markt?

Prachi Mittal, Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### SH 100 Fake News

Kursbeschreibung siehe Seite 90

Ronald Kaiser, Mittwoch, 19. November 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Treffpunkt: Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 €

## Nachhaltigkeit

### Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Der Vortrag richtet sich an Bauherren und Interessierte für Photovoltaik-Anlagen. Themen u. a. Neuheit: PVT Module, eine Kombi aus Solar und Photovoltaik, Heizung mit Wärmepumpe, Stromerzeugung mittels Photovoltaik, Balkonkraftwerke mit Speicher und Wärmepumpe. Wo sind diese Systeme geeignet? Wie kann man Fehler beim Kauf vermeiden?

### 13 001 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Oliver Porzel, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 13 006 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Oliver Porzel, Mittwoch, 26. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### RB 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 86

Oliver Porzel, Mittwoch, 22. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Ritterstuben, Schulstraße 2, Reichenbach, Gebühr 6,00 €

### NO 102 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Oliver Porzel, Mittwoch, 14. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

## Erziehungsfragen/Pädagogik

### 72 105 Eltern-Café

für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 3 Jahren

zum Austausch, lustige Eltern-Kind-Aktionen, Informationen für Familien

Rita Raab, Montag, 03. November 2025, 1 Termin, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

## Landeskundliche Vorträge

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

### TN 100 Marokko - Tausend und eine Nacht

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 08. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 6,00 €

### WI 100 Irland

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Fred-J. Jansch, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthof zum Frack, Grieser Str. 1, Wilhelmsthal-Steinberg, Gebühr 6,00 €



### TS 100 Usbekistan - Perle Zentralasiens

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 6,00 €

### MA 101 Geheimnisvoller Oman – Sultanat zwischen gestern und morgen

Kursbeschreibung siehe Seite 79

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 6,00 €

### TE 102 Die Emirate: Bahrain - Qatar - Vereinigte Arabische Emirate

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Fred-J. Jansch, Dienstag, 11. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 6,00 €

### TN 101 Alte Königreiche in Südostasien

Thailand – Laos - Kambodscha

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 19. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 6,00 €

### NO 100 Persien einst – Iran heute

2500 Jahre Geschichte

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Fred-J. Jansch, Montag, 24. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

### RB 101 Auf der alten Seidenstraße

von Teheran bis Bishkek

Kursbeschreibung siehe Seite 86

Fred-J. Jansch, Montag, 01. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Ritterstuben, Schulstraße 2, Reichenbach, Gebühr 6,00 €

### SW 100 Hongkong und Macao

China einmal anders

Kursbeschreibung siehe Seite 89

Fred-J. Jansch, Dienstag, 09. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 6,00 €

### NO 101 Vietnam - Land im Aufbruch

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Fred-J. Jansch, Montag, 19. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

### PR 100 Kaukasische Trilogie: Georgien - Armenien - Aserbaidschan

Kursbeschreibung siehe Seite 84

Fred-J. Jansch, Dienstag, 27. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 6,00 €

### TS 101 Albanien - zurück in Europa

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 6,00 €

### SW 101 Die Ukraine

Bilder aus friedlichen Zeiten ergänzt durch neueste Eindrücke von 2024

Kursbeschreibung siehe Seite 89

Fred-J. Jansch, Dienstag, 03. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 6,00 €

### PR 101 Kroatien

Wiederentdeckung eines faszinierenden Landes

Kursbeschreibung siehe Seite 84

Fred-J. Jansch, Dienstag, 10. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 6,00 €

## Vormittagskreis der vhs

### 47 Jahre Vormittagskreis der Volkshochschule Kreis Kronach e. V.

Der Vormittagskreis der Volkshochschule Kreis Kronach e. V. ist ein offener Arbeitskreis. Die Themen werden im Kreis zusammengetragen, diskutiert und zum Programm formuliert. Der Kreis trifft sich jeden Donnerstag (außer an Feiertagen und in den Ferien).

### 18 100 "Schufo" - Buchvorstellung

von und mit Krystyna Hurec-Diaczyszyn, Donnerstag, 09. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 101 Einbruchschutz

Vortrag von Christian Wollinger, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

### 18 102 Yoga im Sitzen

mit Christine Witton, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €



**SABINE  
GROSS**

Rechtsanwältin

**FACHANWÄLTIN für  
ARBEITSRECHT  
und SOZIALRECHT**

RODACHER STRASSE 16, D-96317 KRONACH  
■ TEL. 09261 50460 ■ FAX 09261 504620  
[www.ra-sabinegross.de](http://www.ra-sabinegross.de)



### 18 103 Thüringen

Von der Saale bis zum Kyffhäuser

Vortrag von Fred-J. Jansch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 104 Barocke Klangrede trifft klassische Sinfonik

Zur Entstehung und Formensprache von Händels „Cäcilien-Ode“ und Mozarts „Haffner-Sinfonie“

Vortrag von Manuel Grund, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 105 Das Gnadenbild „Mariahilf“

Geschichte und Verehrung der berühmten Mariendarstellung von Lucas Cranach dem Älteren

Ein Vortrag aus kunstgeschichtlicher Sicht

von Stephan Renczes, Donnerstag, 20. November 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 106 Kreatives Gestalten

mit Christa Hofmann, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 107 Orgelkonzert

mit Michaela Kerz, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 10:00 Uhr, Evang. Christuskirche Kronach, Strauerstr. 12, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 108 Märchen erzählen und Märchensymbole betrachten

mit Ilona Graf, Donnerstag, 11. Dezember 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 109 160 Jahre Theaterlust in Kronach

Vortrag von Alexander Süß, Donnerstag, 18. Dezember 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 110 Gehirnjogging

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit verschiedenen Übungen.

mit Walter Hofmann, Donnerstag, 08. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 111 Entspannung mit Klangschalen

Gönnen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie mit den sanften Schwingungen der Klangschalen. Durch ihren Klang kann ein ganzheitliches Wohlgefühl entstehen, harmonisierend, entspannend und zugleich vitalisierend.

mit Sylvia Wachter, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 112 Rundum versorgt - Leistungen und Finanzierungsmöglichkeiten im Seniorenheim

mit Fabiola Maier, Einrichtungsleitung und Julia Köstner, Verwaltungsangestellte, Caritas Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth, Wallenfels, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 113 China und wir - wir und China

eine (kulturhistorische) Annäherung

von Walter Schinzel-Lang M. A., Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 18 114 Hudson River

frühe US-amerikanische Malerei

Vortrag von Walter Hofmann, Donnerstag, 05. Februar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

## Seniorenkreis der vhs

### 12 350 vhs-Seniorenfahrt

Die vhs-Seniorenfahrt findet immer am 2. Donnerstag im Monat statt. Die Abfahrt ist um 13.30 Uhr am Parkhaus/Friedhofstraße und um 13.35 Uhr am Hochhaus/Kreuzberg. Jeder ist herzlich willkommen. Die Fahrt findet mit einer Mindestteilnehmerzahl von 25 Personen statt. Die Anmeldung hierzu erfolgt über die vhs Kronach oder per Internet [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de), 09261/6060-0 bis einschließlich zum vorausgehenden Montag!

**Maria Schneider, Termine:**

9. Oktober, 13. November, 11. Dezember 2025, 20,00 € Fahrtkosten werden im Bus kassiert

## Geschichte/Zeitgeschichte

**Vorträge:**

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

### 11 000 Die politische Kultur des Deutschen Kaiserreichs 1871-1918

In Politikwissenschaft, Soziologie und Geschichtswissenschaft untersucht man unter dem Begriff „politische Kultur“ die Einstellungen, Orientierungen und Werthaltungen einer Bevölkerung bzw. Gesellschaft oder von Teilen von dieser gegenüber dem politischen System. Wenn politische Kultur und politisches System nicht miteinander übereinstimmen oder sich gar widersprechen, kann es zu gravierenden Legitimitäts- und Stabilitätsproblemen des betreffenden Staates kommen - wie das Beispiel Weimarer Republik gezeigt hat. Zusammenhänge dieser Art sollen anhand des Deutschen Kaiserreichs untersucht werden. Im Mittelpunkt stehen dabei neben Flagge, Wappen und „Nationalhymnen“ politische Festtage, Denkmäler, Historienmalerei, „vaterländische“ Literatur, deutsch-französische „Erbfeindschaft“ und nationale Mythen, die gesellschaftliche Wirkung politischer Vereine und studentischer Verbindungen, der Militarismus sowie die Wandlung des Kaisergedankens und des Nationalismus zwischen Bismarckreich und Wilhelmismus.

Jochen Hümmrich-Welt, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €



### **In Kooperation mit der Carl-August Heinz Stiftung: „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“**

Begegnungen mit den Stipendiaten des Literaturstipendiums 96 Schriftstellerinnen und Schriftsteller hatten sich auf das von der Carl-August Heinz Stiftung vergebene Stipendium beworben. Drei Personen hat eine Jury ausgewählt, die jeweils für drei Monate als „poets in residence“ in Kleintettau leben und arbeiten werden.

#### **TE 100 Der Vorhang ist weg**

**Autorenlesung - „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“**

Kursbeschreibung siehe Seite 93

**Tengis Kachapuradse, Freitag, 03. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, gebührenfrei**

#### **TE 101 „Mensch, Werner!“**

**Autorenlesung - „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“**

Kursbeschreibung siehe Seite 93

**Katharina Schlender, Freitag, 16. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, gebührenfrei**

#### **MI 208 Verlassene Siedlungen am Grünen Band**

Kursbeschreibung siehe Seite 82

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 29. November 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Großparkplatz am Wasserschloss Mitwitz, Mitwitz, Gebühr 6,00 €**

#### **CHW-Vorträge Bezirksgruppe Kronach 2025/2026**

Weitere Informationen unter: [www.chw-franken.de](http://www.chw-franken.de).  
Keine Anmeldung nötig!

#### **18 200 Bayern und der Eiserne Vorhang**

Die Grenzziehung - im Frankenwald im Vergleich zur tschechisch-bayerischen Grenze

**Markus Meinke M.A., Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei**

#### **18 201 Improvisierte Architektur.**

Notkirchenbau nach dem Zweiten Weltkrieg

**Robert Schäfer, Freitag, 31. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Evang. Kirche St. Johannes, Kronacher Str. 42, Steinwiesen, gebührenfrei**

#### **18 202 Ernestine Reuter (1870-1934)**

Oberfränkische Frauenrechtlerin und Pazifistin

**Christian Porzelt, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei**

#### **18 203 Andreas Bauer und die Gelbe Birke -**

Widerstand im 3. Reich

**Hannes Helferich, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei**

#### **18 204 Ein Mitwitzer im Herero-Aufstand**

Das Tagebuch des Max Dötschel

**Dr. Heinz Köhler, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Wasserschloss Mitwitz, Kutscherstube, Unteres Schloß 5, Mitwitz, gebührenfrei**

### **Online-Kurse**

#### **Vorträge und Kurse:**

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!**

#### **17 201 Superhirn - Namen und Gesichter merken**

**Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Helmut Lange, Donnerstag, 02. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

#### **Eltern im digitalen Zeitalter**

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

#### **27 212 Eltern im digitalen Zeitalter**

**Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen**

**Robin Weniger, Montag, 01. Dezember 2025, 1 Termin, 18:30-20:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 27,00 €**

#### **27 213 Eltern im digitalen Zeitalter**

**Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen**

**Robin Weniger, Donnerstag, 05. Februar 2026, 1 Termin, 18:30-20:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 27,00 €**

#### **Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!**

#### **17 200 Selbstsicherheitstraining**

**Online-Workshop**

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund drei Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, das als PDF heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, haben Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Thomas Schlayer, jederzeit buchbar, Online-Veranstaltung, Gebühr 39,00 €**





## Vorträge und Kurse:

### Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### 17 200 Selbstsicherheitstraining

##### Online-Workshop

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund drei Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, das als PDF heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, haben Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Thomas Schlayer, jederzeit buchbar, Online-Veranstaltung, Gebühr 39,00 €**

#### 17 201 Superhirn - Namen und Gesichter merken

##### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Helmut Lange, Donnerstag, 02. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

#### 17 202 Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

##### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

In diesem Online-Kurs lernen Sie verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Helmut Lange, Donnerstag, 09. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

#### 17 203 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

##### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Helmut Lange, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 55,00 €**

#### 27 200 KI im Alltag

##### Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - Sie erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

**Arno S. Schimmelpfennig, Mittwoch, 15. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

#### Windows 10 - Grundlagen

Dieser Kurs vermittelt alle wichtigen Grundlagen zum Umgang mit dem Betriebssystem. Er deckt Themen wie die Bedienung der Benutzeroberfläche, das Arbeiten mit Dateien und Ordnern, die Verwaltung von Benutzerkonten, das Einrichten von Netzwerken und die Nutzung von Internetdiensten ab. Schulungsinhalte sind: Der Computer und seine Bestandteile, erste Schritte im Browser, Betriebssysteme und Software, mit Windows 10 starten, Windows-10-Apps nutzen, mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten, den Explorer kennenlernen, Dateien und Ordner verwalten, Dateien und Ordner suchen, Systemeinstellungen vornehmen, nützliche Apps, mit Windows 10 drucken, Netzwerke, Zugang zu öffentlichen Netzen, Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement, Schutz vor Viren und Malware sowie ergonomische und Umweltschutz-Aspekte.

#### 27 201 Windows 10 - Grundlagen

##### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Andreas Fänger, Beginn Montag, 20. Oktober 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €**

#### 27 202 Windows 10 - Grundlagen

##### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Andreas Fänger, Beginn Montag, 15. Dezember 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €**

#### Textverarbeitung mit Word

Word ist eine Textverarbeitungssoftware, die es Benutzern ermöglicht, Dokumente zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Rechtschreibprüfung, Tabellen und Grafiken bietet Word eine benutzerfreundliche Plattform für die Erstellung professioneller Dokumente und Serienbriefe.

Schulungsinhalte sind: Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierung, Formatvorlagen verwenden, Tabellen, Grafiken und Formen verwenden, Dokumente speichern, drucken und schützen, Serienbriefe erstellen, Überarbeitungs- und Korrekturfunktionen und Seitenlayout und mehrseitige Dokumente gestalten.



## 27 203 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 03. November 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

## 27 204 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

## Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge.

Schulungsinhalte sind: Die Arbeitsoberfläche, erste Schritte mit PowerPoint, Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen, Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten, Elemente kopieren und verschieben, die Hilfefunktion von PowerPoint nutzen, Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen, mit verschiedenen Folienelementen arbeiten, Bildschirmpräsentationen, Grundlegende Textgestaltung, mit eigenen Vorlagen arbeiten, Präsentationen drucken und verwalten, Zeichenobjekte erzeugen und gestalten, Grafiken und Mediaclips verwenden, Objekte platzieren und ausrichten, Organigramme und andere SmartArt-Grafiken und Diagramme erstellen und gestalten.

## 27 205 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 10. November 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

## 27 206 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 02. Februar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

## Datenbanken mit Access

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen. Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren.

Schulungsinhalte sind: Mit Datenbanken arbeiten, Datenbanken erstellen und verwalten, Was ist Access?, die Hilfefunktion von Access nutzen, Daten in Tabellen eingeben und bearbeiten, Tabellen erstellen und bearbeiten, Beziehungen zwischen Tabellen, Feldeigenschaften, Daten suchen, ersetzen und sortieren, mit Filtern arbeiten, Daten in Formulare eingeben und bearbeiten, Formulare (manuell) erstellen, mit Abfragen arbeiten, Abfragen erstellen, Datenbankobjekte bearbeiten, Berichte und Etiketten erstellen, mit Berichten arbeiten, Indizes festlegen und Daten drucken.

## 27 207 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 08. Dezember 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

## 27 208 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 09. Februar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

## Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

## 27 210 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 17:30-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

## 27 211 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Freitag, 16. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

## Eltern im digitalen Zeitalter

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

## 27 212 Eltern im digitalen Zeitalter

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 01. Dezember 2025, 1 Termin, 18:30-20:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 27,00 €

## 27 213 Eltern im digitalen Zeitalter

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Donnerstag, 05. Februar 2026, 1 Termin, 18:30-20:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 27,00 €



## KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

### 27 214 KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 12. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

### 27 215 KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 21. Januar 2026, 1 Termin, 12:00-13:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

## KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

### 27 216 KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 25. November 2025, 1 Termin, 18:00-18:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

### 27 217 KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 11:00-11:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

## 27 220 Programmieren mit Python: Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Erlangen und weiteren Volkshochschulen

Python ist die Trend-Programmiersprache schlechthin. Sie ist einfach zu lernen und in kurzer Zeit erstellen Sie eigene Anwendungen. Python wird in verschiedenen Bereichen wie Datenanalyse, Künstliche Intelligenz und Webentwicklung eingesetzt und ist kostenlos auf vielen Systemen verfügbar (z.B. Windows, Mac, Linux und Raspberry Pi). Auch das leidige Thema der Fehlersuche und -behebung werden Sie nach diesem Kurs beherrschen. Schwerpunkte sind: grundlegender Aufbau von Python, Funktionen, Kontrollstrukturen, Module und Klassen, grafische Oberflächen und (Programmier-)Stil und Struktur. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Martin Haseneyer, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 160,00 €

## 27 221 Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas

Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Erlangen und weiteren Volkshochschulen

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der Pandas-Bibliothek auf. Pandas ist die Nummer-eins-Bibliothek, mit der Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten können. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen. Dieser Kurs besteht aus einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Martin Haseneyer, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 4 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 80,00 €

## Clever lernen mit KI – kompakt

Viele Jugendliche nutzen ChatGPT - doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernt Ihr, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf man achten muss und wie man ethisch korrekt damit umgeht. Ideal für Schüler, die smarter lernen wollen. Lerninhalte: Was ist KI - und was nicht, Wie man ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt, Wie du Ergebnisse richtig bewertest. Ein kompakter 2,5-Stunden-Workshop für schnelle Erfolgserlebnisse.

### 27 230 Clever lernen mit KI – kompakt

für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 06. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### 27 231 Clever lernen mit KI – kompakt

für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 13. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

## KI clever nutzen

Ob für Schule, Beruf oder Alltag - KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen - egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche. Lerninhalte: Was KI wirklich kann (Mythencheck), Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit, Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte.

### 27 232 KI clever nutzen

für alle Altersgruppen ab 16 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 20. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### 27 233 KI clever nutzen

für alle Altersgruppen ab 16 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €



## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

### 37 200 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Helmut Lange, Dienstag, 14. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### 37 201 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Helmut Lange, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### 37 202 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Helmut Lange, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

## 47 210 Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen - Online-Vortrag

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Nachhaltiges Stressmanagement geht weit über Entspannung hinaus. Erfahren Sie, wie Sie Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Steve Windisch, Montag, 15. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

## 47 211 Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft  
Online-Vortrag

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Steve Windisch, Dienstag, 23. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

## 47 212 Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge - Online-Vortrag

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Steve Windisch, Montag, 29. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

## 47 213 Glück beginnt im Kopf

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden -  
Online-Vortrag

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Steve Windisch, Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

## 47 214 Gesundheit beginnt im Kopf

wie Gedanken den Körper beeinflussen - Online-Vortrag

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern - und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Steve Windisch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

## 47 215 Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig - Online-Vortrag

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Steve Windisch, Montag, 03. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €



## 47 220 Aktive Mittagspause: leichter Rücken

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Die "Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Bitte mitbringen: Tennisball und keine Sportbekleidung notwendig!

**Natalja Seel, Beginn Montag, 22. September 2025, 10 Termine, 12:15-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €**

## 47 221 Faszien Yoga

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Möchten Sie die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen der Hatha Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das richtige für Sie. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen. Durch diese Einheit können Sie Ihren alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch, Yoga Gurt, Faszienrolle und Faszienball oder Tennisball!

**Natalja Seel, Beginn Montag, 22. September 2025, 10 Termine, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 48,00 €**

## 47 222 Rückenfit

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle bzw. Tennis-/ Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Bitte mitbringen: Matte, Tennisball oder Faszienball, Faszienrolle und Handtuch oder Yogagurt!

**Natalja Seel, Beginn Dienstag, 23. September 2025, 10 Termine, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 48,00 €**

## 47 223 Pilates & Yoga

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Es ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend können Sie viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern um der Verspannung entgegen zu wirken. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst Du neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch oder ein Yoga Gurt und Tennisball oder ein Faszienball!

**Natalja Seel, Beginn Mittwoch, 24. September 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 78,00 €**

## 57 200 Weihnachtsgrüße gestalten mit Handlettering und Watercolor

Online-Workshop

Eine persönlich gestaltete Karte ist ein ganz besonderes Geschenk für liebe Freunde und Verwandte. In diesem Kreativ-Workshop gestalten wir Grußkarten zu Weihnachten mit handgeletterten Schriftzügen, die mit weihnachtlichen Aquarellmotiven ergänzt werden.

Bitte folgende Materialien bereitlegen: Kalligrafiestifte/Brush-Pens in verschiedenen Farben, Aquarellpapier DIN A4, Bleistift 2B, Radiergummi, Aquarellfarben (kleiner Kasten) oder Wasserfarben, Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze)

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Maria Gigova-Wasserfaller, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 21,00 €**

**Nicht nur bei UNFALL:**

Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner für



## Karosserie- & Lackierarbeiten

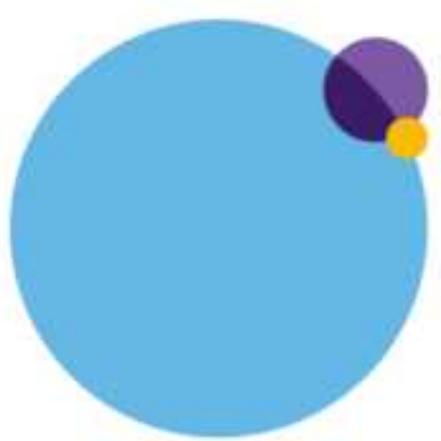
- FÜR ALLE FABRIKATE
- NEUESTE LACKIER-TECHNIK
- GESCHULTES FACHPERSONAL
- UNFALLINSTANDSETZUNG
- LACKPFLEGE UND LANGZEITSCHUTZ
- „SMART-REPAIR“ (DELLENZIEHEN, LACKIERUNG KLEINER FLÄCHEN)
- LEIHWAGEN FÜR REPARATUR-DAUER

seit über 40 Jahren in Kronach



Kronach – Industriestraße 34 – Telefon 0 92 61 - 60 55 0

## vhs für Firmen – Weiterbildung für Ihren Erfolg!



Die vhs Kreis Kronach ist Ihr starker **Bildungspartner vor Ort** - für die **Bevölkerung**, aber auch für **Behörden** und für **Industrie-, Handels- und Dienstleistungsunternehmen**.

Wissen und Weiterbildung sind strategische Wettbewerbs- und Standortvorteile!

Die Volkshochschule bietet in der Stadt und im gesamten Landkreis Kronach ein breites Spektrum an Bildungsangeboten:

Profitieren Sie von unseren **Angeboten zur Weiterbildung für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!**

Gerne konzipieren wir für Sie ein **maßgeschneidertes Angebot** – inhouse, in unseren Räumen oder an externen Tagungsorten. Das Spektrum reicht von **beruflichen Schlüsselqualifikationen, EDV- und IT-Kenntnissen** über **Gesundheitsbildung** und **Sprachtrainings** bis hin zum **Team-Building**.

## vhs für Firmen – Weiterbildung für Ihren Erfolg!

Wir bieten Ihnen Kurse und Veranstaltungen zu einer Vielzahl von Themen, nachfolgend einige Beispiele:



### „Soft skills“

- Business-Knigge
- Konfliktmanagement
- Zeitmanagement
- Interkulturelles Training



### Sprachkompetenzen

- Business English;  
Spezialkurse: Telephoning, Correspondence etc.
- Deutsch als Fremdsprache
- Französisch, Spanisch, Italienisch und weitere Sprachen auf Anfrage



### Gesundheitsförderung

- Bewegung
- Entspannung
- Stressreduktion
- Ernährung



### Schlüsselqualifikationen

- Betriebswirtschaft
- Unternehmensführung
- Marketing Strategien (Social Media)



### EDV-/IT-Kenntnisse

- Softwareprogramme (Office Anwendungen)
- IT-Sicherheit
- Digital arbeiten in einer Cloud



### Team-Building/-Training

- Erfolgreich zusammenarbeiten
- Kreativ-Workshops
- Team-Events

Sie benötigen mehr Informationen oder Ihr Wunschangebot ist noch nicht dabei?

**Sprechen Sie uns an!**

Ihre Ansprechpartnerin:

**Annegret Kestler**

vhs Kreis Kronach

Kulmbacher Straße 1, 96317 Kronach

Telefon **09261 6060-0**

E-Mail **Annegret.Kestler@vhs-kronach.de**



### vhs bringt weiter

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Querschnittskompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

### Fit für den Beruf

#### vhs für Ihre berufliche Weiterbildung

Profitieren Sie für Ihre berufliche Weiterbildung vom Gesamtprogramm Ihrer vhs Kreis Kronach! Angebote, die Sie zur beruflichen Qualifikation nutzen können, finden Sie in allen Programmbereichen der vhs. Zu Ihrer Inspiration haben wir die Kategorie „Fit für den Beruf“ eingeführt. Hier finden Sie Angebote aus allen vhs-Programmbereichen, die Sie in besonderer Weise zur beruflichen Bildung nutzen können. Fehlt Ihnen ein bestimmtes Angebot?

**Nehmen Sie Kontakt zu uns auf: vhs-Geschäftsstelle, Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach, Tel. 09261 6060-0, E-Mail [info@vhs-kronach.de](mailto:info@vhs-kronach.de).**

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

#### 17 200 Selbstsicherheitstraining

##### Online-Workshop

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund drei Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, das als PDF heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, haben Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Thomas Schlayer, jederzeit buchbar, Online-Veranstaltung, Gebühr 39,00 €**

#### 24 310 Webseiten erstellen mit WordPress

Lernen Sie die Grundlagen in der Anwendung von „WordPress“ kennen und erstellen Sie Ihre eigene Homepage! Übungen von zu Hause aus in der Testumgebung werden möglich sein. Inhalte: Installation von WordPress, Voraussetzungen und Kosten. Der eigene Internetauftritt: Seitengestaltung mit Beiträgen, Seiten und Menüs. Die erste eigene Seite und wie man Texte und Bilder dort einfügt. Inhalte, Links und Menüs. Medien-Verwaltung online.

**Michael Bergner, Beginn Donnerstag, 08. Januar 2026, 5 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 69,00 € (ab 8 Personen Gebühr 69,00 €, ab 6 Personen Gebühr 82,80 €)**

#### 24 390 Sprechstunde für EDV und Digitalisierung



**in Kooperation mit den Mediencouts der Gottfried-Neukam-Mittelschule Kronach**

Aktuelle Informationen erhalten Sie ab Herbst 2025 bei der vhs Kreis Kronach, Tel. 09261 6060-0 oder per E-Mail: [info@vhs-kronach.de](mailto:info@vhs-kronach.de)

Gottfried Neukam  
MITTELSCHULE

#### E-Mails gekonnt formulieren

##### Struktur und Aufbau einer professionellen und wertschätzenden E-Mail

In diesem Seminar erhalten Sie eine fundierte Einführung zum Aufbau und Struktur einer professionellen E-Mail. Zusätzlich gibt es Einblicke in eine klare und positive wirkende Kommunikation. Sie lernen Methoden zur Steigerung der effektiven Ausarbeitung einer E-Mail, sowie Möglichkeiten und Strategien, E-Mails kurz und knapp zu formulieren, ohne dass die Wertschätzung des Gegenübers vernachlässigt wird. Lernen Sie, den täglichen Umgang mit Ihren E-Mails zu vereinfachen!

#### 27 001 E-Mails gekonnt formulieren

**Mike Enders, Dienstag, 14. Oktober 2025, 1 Termin, 17:30-20:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

#### 27 002 E-Mails gekonnt formulieren

**Mike Enders, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 17:30-20:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

#### 27 100 Menschen besser verstehen

##### Workshop

Dieser Workshop ist genau richtig für alle, die mehr über sich selbst erfahren wollen und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz oder privat verbessern möchten. In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie die verschiedenen Persönlichkeitstypen erkennen und verstehen, effektiver mit anderen Typen zu kommunizieren und dadurch Konflikte zu minimieren. Durch die Vermittlung praktischer Methoden und Werkzeuge können Sie ihre eigenen Stärken und Schwächen besser einschätzen und nutzen. Stärken Sie Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten und entdecken Sie sich selbst neu!

**Christina Fröhlich, Samstag, 31. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-13:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**



### 27 101 Authentisch führen mit Persönlichkeit

#### Workshop

Entdecken Sie Ihr wahres Führungspotenzial! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Persönlichkeit authentisch einsetzen, um Ihr Team zu motivieren und zu führen. Erhalten Sie wertvolle Einblicke darin, wie Sie die Kommunikation verbessern und eine positive Arbeitsumgebung schaffen können. Melden Sie sich jetzt an und machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu einer erfolgreichen Leader-Persönlichkeit!

**Christina Fröhlich, Samstag, 07. Februar 2026, 1 Termin, 10:00-13:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### 27 120 Stimmtraining für Beruf und Alltag

Unsere Stimme ist einer unserer wichtigsten Alltagsbegleiter. Gerade für Menschen mit Berufen, in denen viel und laut gesprochen wird (z.B. Lehrer, Erzieher, Pflegekräfte) ist es besonders wichtig, die Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund zu erhalten. All dies wird theoretisch und praktisch in Übungen gemeinsam erarbeitet. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können und Informationen darüber, was Sie beim Stimmgebrauch vermeiden sollten.

**Laura Grampp, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 09:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 € (ab 9 Personen Gebühr 25,00 €, ab 7 Personen Gebühr 30,00 €, ab 5 Personen Gebühr 37,50 €)**

### Bewerbungstraining

Bewerben heißt für sich werben! Bereiten Sie sich mit unseren Workshops zu "Bewerbungsunterlagen" und "Vorstellungsgespräch" optimal auf den Bewerbungsprozess vor. Die Workshops sind einzeln buchbar.

### Bewerbungsunterlagen

Die Bewerbungsunterlage ist die "Visitenkarte", die die Tür zu beruflichen Perspektiven und Chancen öffnet. Hier gilt es, das Interesse des Personalentscheiders zu wecken. Lernen Sie den Aufbau und die Inhalte einer aussagekräftigen und zeitgemäßen Bewerbungsunterlage kennen, die ein umfassendes Bild über Ihre fachlichen Kompetenzen, Ihre Erfahrungen und Ihre Persönlichkeit als Bewerber:in widerspiegelt. Sie erhalten Tipps zur Stellensuche und wie Sie Stellenanzeigen richtig lesen. Das Formulieren eines Bewerbungsschreibens rundet diesen Workshop ab.

### 27 130 Bewerbungsunterlagen

#### Workshop ab 15 Jahren

**Sibylle Fugmann, Samstag, 15. November 2025, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)**

### 27 131 Bewerbungsunterlagen

#### Workshop ab 15 Jahren

**Sibylle Fugmann, Samstag, 10. Januar 2026, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)**

### Vorstellungsgespräch

Mit der Einladung zum Vorstellungsgespräch haben Sie schon die erste Hürde auf dem Weg zum neuen Job überwunden. Doch um den positiven Eindruck der schriftlichen Bewerbung im Vorstellungsgespräch zu festigen, ist eine umfassende und intensive Vorbereitung erforderlich - von Fragen und Antworten bis hin zum Outfit, Körpersprache und Verhaltensregeln. In diesem Workshop erfahren Sie, wie man sich optimal auf das Präsenz- und Online Vorstellungsgespräch vorbereitet, was im Gespräch erwartet wird und wie man überzeugend auftritt.

### 27 132 Vorstellungsgespräch

#### Workshop ab 15 Jahren

**Sibylle Fugmann, Samstag, 22. November 2025, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)**

### 27 133 Vorstellungsgespräch

#### Workshop ab 15 Jahren

**Sibylle Fugmann, Samstag, 17. Januar 2026, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)**

### Firmenseminar - Azubi-Training

Fit für den Berufsalltag: Professionell telefonieren und E-Mails schreiben. Buchen Sie Ihren Firmenkurs!

### 27 140 Azubi-Training

#### für kaufmännische Auszubildende im 1. Ausbildungsjahr

Der erste Eindruck zählt - auch am Telefon oder per E-Mail. Doch wie gelingt ein freundlicher Einstieg ins Gespräch? Was gehört in eine gute E-Mail? Und wie reagiert man souverän, wenn es mal schwierig wird? In diesem halbtägigen Training lernen Ihre Auszubildenden: Wie sie im Kundenkontakt sicher und höflich auftreten - am Telefon wie per Mail, Worauf es beim Formulieren ankommt: klar, freundlich, professionell, Wie sie Missverständnisse vermeiden und mit heiklen Situationen souverän umgehen, Was gute E-Mails ausmacht - von der Betreffzeile bis zur Grußformel, Wie sie auch am Telefon Kompetenz und Freundlichkeit ausstrahlen. Kurze Inputs wechseln sich ab mit Übungen, kleinen Rollenspielen und Reflexionsrunden. Die Auszubildenden bringen eigene Beispiele ein und erhalten direktes Feedback - für mehr Sicherheit im Berufsalltag. Gerne erstellen wir Ihnen für Ihren Firmenkurs ein Angebot!

**Sibylle Fugmann, Termin: nach Absprache, Uhrzeit: 8:00 - 12:30 Uhr oder 12:00 - 16:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr gemäß Angebot**

### Weiterbildungsangebote TTZ @vhs

Das Technologietransferzentrum Oberfranken: Digitale Intelligenz arbeitet in Neuses bei Kronach und Nürnberg an der Zukunft unserer Region. Künstliche Intelligenz ist am TTZ Oberfranken nicht nur in aller Munde, sondern auch gelebte Praxis. Renommierte Wissenschaftler arbeiten mit ortsansässigen kleinen und mittelständischen Firmen an KI-Lösungen und stärken so die Innovationskraft Oberfrankens. Von Bäckerei über Sägewerk, von maschinellen Prozessen über Gesundheitsscreenings - Digitale Intelligenz powered by TTZ kommt schon an vielen Stellen in Oberfranken zum Einsatz. Hier wird nicht nur theoretisch geforscht, sondern auch in die Praxis umgesetzt: KI-Anwendungen in Firmen, Weiterbildungen für Mitarbeitende, Allgemeinwissen für jedermann.



## 27 160 KI @OFR

### Kennen Sie die aktuellen KI-Entwicklungen in Oberfranken?

Wie viel Künstliche Intelligenz steckt in unserer Region - im Alltag und im Job? Wie funktioniert der Semmeldetektor bei Backhaus Müller? Wie hilft KI im Sägewerk? Ersetzt KI einen Arztbesuch? Das Technologietransferzentrum (TTZ) mit dem Schwerpunkt Digitale Intelligenz bietet Ihnen exklusive Einblicke in KI-Einsatzgebiete in unserer Region. Sie lernen KI-Projekte kennen, erleben den Prozess von Problemerkennung bis zur alltagstauglichen Lösung und können eigene Fragestellungen einbringen. Erleben Sie Anwendungen, diskutieren Sie mit Insidern über den Mehrwert für Menschen, Firmen und Region. Staunen Sie über die zukunftsweisenden Entwicklungen vor Ort - vielleicht entdecken Sie auch für sich selbst ungeahnte Chancen.

**Sandra Domke, Dienstag, 11. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

## 27 161 Wie sehr manipuliert Künstliche Intelligenz Sie?!

### Interaktives Seminar

Unser Weltbild entsteht durch Sprache, Bilder, Medien. Woher also kommt die eigene Meinung zu einem Thema? Welchen Einfluss daran haben soziale Medien, welchen zudem Freunde und Bekannte? Wie sicher können wir uns über die Informationen sein, die wir online kriegen? Sie fragen sich, wie man Fake News, Verschwörungsnarrative und gefakte Text-, Audio-, Bild- und Videosequenzen kreiert? Wie kann man Fakes im Netz erkennen und entkräften? Warum gibt es überhaupt generative KI, wenn durch sie solche Manipulationen möglich sind? Erst wer hinter die Kulissen der Fake-Erstellung schaut und die ursprünglichen Gründe der KI-Forschung kennt, kann sich schützen. Es geht darum, manipulative Techniken bewusst zu durchschauen, zu verstehen und sogar selbst spielerisch auszuprobieren. Im interaktiven Seminar versucht das TTZ Oberfranken mit Ihnen, möglichst glaubhafte Fakes zu erstellen. Mal sehen, wer sie uns glaubt und was wir alle daraus lernen. Denn Sie wollen doch sicher nicht von KI manipuliert werden?!

**Sandra Domke, Mittwoch, 10. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

## 27 162 ChatGPT & Co.: Chancen und Risiken selbst erleben

### Interaktiver Vortrag

Was sind die Chancen und die Risiken, die durch Künstliche Intelligenz entstehen? Wie unterscheidet man in der digitalen Welt Wahrheit von Lüge? Spaltet die digitale Welt die Gesellschaft wirklich? Wie können ChatGPT & Co. den Alltag erleichtern? Was gibt es bei der praktischen Anwendung zu beachten, um Risiken der KI zu minimieren? Künstliche Intelligenz ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr weg zu denken.

Das TTZ Kronach bietet einen Leitfaden durch die Chancen und Risiken Künstlicher Intelligenz. Testen Sie im Workshop selbst, wie Sie z.B. die Ergebnisse Ihrer Suchanfragen in ChatGPT beeinflussen, Fake News erkennen und die Chancen der KI für sich nutzen können. Stärken Sie Ihre digitale Kompetenz und werden Sie sicherer in der Verwendung von KI!

**Sandra Domke, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

## Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

## 27 210 Canva-Workshop: Grundkurs

### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Robin Weniger, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 17:30-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €**

## 27 211 Canva-Workshop: Grundkurs

### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Robin Weniger, Freitag, 16. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €**

## Clever lernen mit KI – kompakt

Viele Jugendliche nutzen ChatGPT - doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernt Ihr, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf man achten muss und wie man ethisch korrekt damit umgeht. Ideal für Schüler, die smarter lernen wollen. Lerninhalte: Was ist KI - und was nicht, Wie man ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt, Wie du Ergebnisse richtig bewertest. Ein kompakter 2,5-Stunden-Workshop für schnelle Erfolgserlebnisse.

## 27 230 Clever lernen mit KI – kompakt

### für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 06. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

## 27 231 Clever lernen mit KI – kompakt

### für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 13. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

FINDE, WAS DU SUCHST

im neuen Portal

**360grad**.landkreis-kronach.de  
vom Landkreis für den Landkreis

**FREIZEITANGEBOTE**  
BERATUNGSSTELLEN GASTRONOMIE  
EVENTS MOBILITÄT UND VIELES MEHR...



Gefördert durch



### 47 200 Selbst- und Zeitmanagement

#### Workshop

Wie kann ich mich besser organisieren? Wie kann ich meine Ziele erreichen, den Alltag besser im Griff haben und meine Zeit effektiv nutzen? Durch Inputs und Interaktion wollen wir uns mit verschiedenen Methoden und Techniken beschäftigen, die uns dabei helfen, unnötigen Stress zu reduzieren.

**Larissa Müller, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 17,50 € (ab 9 Personen Gebühr 17,50 €, ab 7 Personen Gebühr 21,00 €, ab 5 Personen Gebühr 26,25 €)**

### EDV-Grundlagen

#### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### 24 330 LibreOffice Writer - Grundlagen

#### Einstieg in das Textverarbeitungsprogramm Writer

Lernen Sie schnell das notwendige Know-how für die Erstellung ansprechender Dokumente - klar strukturiert und anschaulich! Dokumente layouten und gestalten, Serienbriefe erstellen, Text formatieren, Tabellen und Illustrationen verwenden - alles kein Problem! In diesem Kurs lernen Sie den schnellen und effizienten Einstieg in das Textverarbeitungsprogramm Writer, eine Anwendung der kostenlosen LibreOffice-Software.

**Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 5 Termine, 18:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 101,00 € (ab 7 Personen Gebühr 101,00 €, ab 5 Personen Gebühr 121,20 €, inkl. Lernmittel 18,50 €)**

### E-Mails gekonnt formulieren

In diesem Seminar erhalten Sie eine fundierte Einführung zum Aufbau und Struktur einer professionellen E-Mail. Zusätzlich gibt es Einblicke in eine klare und positive wirkende Kommunikation. Sie lernen Methoden zur Steigerung der effektiven Ausarbeitung einer E-Mail, sowie Möglichkeiten und Strategien, E-Mails kurz und knapp zu formulieren, ohne dass die Wertschätzung des Gegenübers vernachlässigt wird. Ziel des Seminars ist es, Ihnen den täglichen Umgang mit ihren E-Mails zu vereinfachen.

### 27 001 E-Mails gekonnt formulieren

#### Struktur und Aufbau einer professionellen und wertschätzenden E-Mail

**Mike Enders, Dienstag, 14. Oktober 2025, 1 Termin, 17:30-20:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### 27 002 E-Mails gekonnt formulieren

#### Struktur und Aufbau einer professionellen und wertschätzenden E-Mail

**Mike Enders, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 17:30-20:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### Windows 10 - Grundlagen

Der Kurs vermittelt alle wichtigen Grundlagen zum Umgang mit dem Betriebssystem. Er deckt Themen wie die Bedienung der Benutzeroberfläche, das Arbeiten mit Dateien und Ordnern, die Verwaltung von Benutzerkonten, das Einrichten von Netzwerken und die Nutzung von Internetdiensten ab. Schulungsinhalte sind: Der Computer und seine Bestandteile, erste Schritte im Browser, Betriebssysteme und Software, mit Windows 10 starten, Windows-10-Apps nutzen, mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten, den Explorer kennenlernen, Dateien und Ordner verwalten, Dateien und Ordner suchen, Systemeinstellungen vornehmen, nützliche Apps, mit Windows 10 drucken, Netzwerke, Zugang zu öffentlichen Netzen, Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement, Schutz vor Viren und Malware sowie ergonomische und Umweltschutz-Aspekte.

### 27 201 Windows 10 - Grundlagen

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Andreas Fänger, Beginn Montag, 20. Oktober 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €**

### 27 202 Windows 10 - Grundlagen

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Andreas Fänger, Beginn Montag, 15. Dezember 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €**

### 27 220 Programmieren mit Python: Grundlagen

#### Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Erlangen und weiteren Volkshochschulen

Python ist die Trend-Programmiersprache schlechthin. Sie ist einfach zu lernen und in kurzer Zeit erstellen Sie eigene Anwendungen. Python wird in verschiedenen Bereichen wie Datenanalyse, Künstliche Intelligenz und Webentwicklung eingesetzt und ist kostenlos auf vielen Systemen verfügbar (z.B. Windows, Mac, Linux und Raspberry Pi). Auch das leidige Thema der Fehlersuche und -behebung werden Sie nach diesem Kurs beherrschen. Schwerpunkte sind: grundlegender Aufbau von Python, Funktionen, Kontrollstrukturen, Module und Klassen, grafische Oberflächen und (Programmier-)Stil und Struktur. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

**Martin Haseneyer, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 160,00 €**

### 27 221 Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas

#### Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Erlangen und weiteren Volkshochschulen

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der Pandas-Bibliothek auf. Mit Pandas können Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen. Dieser Kurs besteht aus einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

**Martin Haseneyer, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 4 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 80,00 €**



### SH 300 Windows 11 - Grundlagen für Einsteiger Gleichzeitig klassisch und modern

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Donnerstag, 16. Oktober 2025, 5 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 102,00 € (ab 7 Personen Gebühr 102,00 €, ab 5 Personen Gebühr 122,40 €, inkl. Lernmittel 19,50 €)

### Office-Anwendungen

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!**

#### 24 333 Excel 2016 für Einsteiger

Hier lernen Sie die grundlegenden Bedienungselemente und das Leistungsspektrum von Excel kennen.

Kursinhalte:

- Arbeiten mit dem Programm: Tabellen erstellen
- Gestalten von Daten durch Zellformatierungen
- Autoausfüllfunktion und Erweiterung
- Grundrechenarten, Arbeiten mit Formeln
- Relative, Absolute und Gemischte Zellbezüge
- Mathematische, Statistische und Verschachtelte Funktionen
- grafische Darstellung von Daten mit Diagrammen

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows oder Grundlagen der EDV

Bitte mitbringen: USB-Speicherstick!

Hartmut Jungkunz, Beginn Dienstag, 14. Oktober 2025, 7 Termine, 18:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 129,00 € (ab 7 Personen Gebühr 129,00 €, ab 5 Personen Gebühr 154,80 €, inkl. Lernmittel 13,00 €)

#### 24 334 Excel 2016 für Fortgeschrittene

Für diese Schulung benötigen Sie sichere Kenntnisse in den Grundlagen von Excel. Das Bearbeiten von Tabellenblättern sowie das Erstellen von Rechenformeln, z. B. mit den Grundrechenarten oder Prozentrechnung, sollte Ihnen vertraut sein.

Kursinhalte:

- Bereichsnamen in Formeln verwenden
- Verweisfunktionen: SVERWEIS() und WVERWEIS()
- Logische Funktionen: Verschachtelte WENN()-Funktionen, ODER(), UND()
- WENN()-Funktion verschachtelt mit mathematischen und statistischen Funktionen
- WENN()-Funktion verschachtelt SVERWEIS

Bitte mitbringen: USB-Speicherstick!

Hartmut Jungkunz, Beginn Dienstag, 09. Dezember 2025, 7 Termine, 18:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 116,00 € (ab 7 Personen Gebühr 116,00 €, ab 5 Personen Gebühr 139,20 €)

### Textverarbeitung mit Word

Word ist eine Textverarbeitungssoftware, die es Benutzern ermöglicht, Dokumente zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Rechtschreibprüfung, Tabellen und Grafiken bietet Word eine benutzerfreundliche Plattform für die Erstellung professioneller Dokumente und Serienbriefe.

Schulungsinhalte sind: Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierung, Formatvorlagen verwenden, Tabellen, Grafiken und Formen verwenden, Dokumente speichern, drucken und schützen, Serienbriefe erstellen, Überarbeitungs- und Korrekturfunktionen und Seitenlayout und mehrseitige Dokumente gestalten.

### 27 203 Textverarbeitung mit Word Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 03. November 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### 27 204 Textverarbeitung mit Word Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge.

Schulungsinhalte sind: Die Arbeitsoberfläche, erste Schritte mit PowerPoint, Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen, Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten, Elemente kopieren und verschieben, die Hilfefunktion von PowerPoint nutzen, Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen, mit verschiedenen Folienelementen arbeiten, Bildschirmpräsentationen, Grundlegende Textgestaltung, mit eigenen Vorlagen arbeiten, Präsentationen drucken und verwalten, Zeichenobjekte erzeugen und gestalten, Grafiken und Mediaclips verwenden, Objekte platzieren und ausrichten, Organigramme und andere SmartArt-Grafiken und Diagramme erstellen und gestalten.

### 27 205 Präsentationen mit PowerPoint Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 10. November 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### 27 206 Präsentationen mit PowerPoint Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 02. Februar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### Datenbanken mit Access

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen.

**KANZLEI GRAF**  
STEUERBERATER-SOZIJETÄT

Wir stehen für Qualität und Vertrauen in  
dauerhaften Mandantenbeziehungen.

96317 Kronach, Kronachallee 11  
Tel: 09261 6001-0

[www.steuerkanzlei-graf.de](http://www.steuerkanzlei-graf.de)



Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren. Schulungsinhalte sind: Mit Datenbanken arbeiten, Datenbanken erstellen und verwalten, Was ist Access?, die Hilfefunktion von Access nutzen, Daten in Tabellen eingeben und bearbeiten, Tabellen erstellen und bearbeiten, Beziehungen zwischen Tabellen, Feldeigenschaften, Daten suchen, ersetzen und sortieren, mit Filtern arbeiten, Daten in Formulare eingeben und bearbeiten, Formulare (manuell) erstellen, mit Abfragen arbeiten, Abfragen erstellen, Datenbankobjekte bearbeiten, Berichte und Etiketten erstellen, mit Berichten arbeiten, Indizes festlegen und Daten drucken.

### 27 207 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 08. Dezember 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### 27 208 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 09. Februar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

## EDV für Späteinsteiger

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

#### Smartphonekurs für Senioren

Sie haben ein Android-Smartphone, aber bisher noch keine oder wenig Erfahrung mit ihrem Handy? Das Smartphone kann ein sehr hilfreicher Begleiter im Alltag sein, auch für ältere Menschen. Oft hat diese Altersgruppe Schwierigkeiten mit der Menüführung und intuitiven Bedienung des Geräts. Ein spezielles und bewährtes Kurskonzept hilft, die Grundlogik des Smartphones zu verstehen und sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen zu werden. Das Konzept arbeitet mit personalisierbaren Unterlagen: Im Kurs erstellen Sie Ihre eigene "Betriebsanleitung" für Ihr Gerät. Durch Sticker kann sich jeder sein Kursbuch so individualisieren, dass es dem eigenen Smartphone entspricht. Einfache Aufgaben und Übungen bringen Ihnen die wichtigsten Funktionen und Apps näher. Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone!

#### 24 380 Smartphonekurs für Senioren

Rainer Doppel, Beginn Freitag, 10. Oktober 2025, 7 Termine, 14:15-16:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 119,00 € (ab 6 Personen Gebühr 119,00 €, ab 4 Personen Gebühr 142,80 €, inkl. Lernmittel 20,00 €)

#### 24 381 Smartphonekurs für Senioren

Rainer Doppel, Beginn Freitag, 09. Januar 2026, 7 Termine, 14:15-16:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 119,00 € (ab 6 Personen Gebühr 119,00 €, ab 4 Pers. Geb. 142,80 €, inkl. Lernmittel 20,00 €)

#### 24 390 Sprechstunde für EDV und Digitalisierung

in Kooperation mit den Medienscouts der Gottfried-Neukam-Mittelschule Kronach

Aktuelle Informationen erhalten Sie ab Herbst 2025 bei der vhs Kreis Kronach, Tel. 09261 6060-0 oder per E-Mail: info@vhs-kronach.de

## Schreibtechnik

### Stenografenverein Kronach von 1882 e. V.

Bitte melden Sie sich direkt beim Stenografenverein Kronach an. Gabriele Hofmann, Tel. 09261 20644

#### 24 100 Kurzschrift Anfänger

Erlernen der gesamten Verkehrsschrift. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit keinen oder geringen Kenntnissen. Der Kurs endet mit einer Prüfung, die freiwillig abgelegt werden kann.

Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 30 Termine, 17:00-18:30 Uhr, Realschule I, Gabelberger Str. 4, Kronach, 160,00 €, Anmeldung über Stenografenverein!

#### 24 101 Kurzschrift Diktatkurs

ab 60 Silben mit Vertiefung der Verkehrsschrift und Einführung in die Eilschrift. Dieser Kurs endet mit einer Prüfung, die freiwillig abgelegt werden kann.

Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 15 Termine, 18:30-20:00 Uhr, Realschule I, Gabelberger Str. 4, Kronach, 80,00 €, Anmeldung über Stenografenverein!

#### 24 102 Maschinenschreiben / Computerschreiben

Erlernen des 10-Finger-Tast-Schreibens mit Einführung in die Textverarbeitung.

Gabriele Hofmann, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, Realschule I, Gabelberger Str. 4, Kronach, 80,00 €, Anmeldung über Stenografenverein!

#### 24 103 Trainingskurs Kurzschrift und Maschinenschreiben/Computerschreiben

Dieser Kurs wendet sich an Interessenten mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ihre Kurzschrift und die Schreibgeschwindigkeit am Computer durch gezieltes Intensivtraining ausbauen wollen. Voraussetzung: Schreibgeschwindigkeit 80/100 Silben pro Minute bzw. 150 Anschläge pro Minute.

Gabriele Hofmann, Beginn Dienstag, 14. Oktober 2025, 7 Termine, 17:00-18:30 Uhr, Realschule I, Gabelberger Str. 4, Kronach, 42,00 €, Anmeldung über Stenografenverein!

## Technik

### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

#### 23 101 Schweißen für Anfänger und Hobbyschweißer

für Teilnehmer ab 18 Jahren

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Schweißverfahren kennen, die Ihnen nachher ermöglichen sollen, kleinere Schweißarbeiten im privaten Bereich selbst durchzuführen. Ob Sie absoluter Anfänger sind oder bereits ein wenig Erfahrung haben und sich verbessern wollen: Hier lernen Sie richtig Schweißen in einem Schweißkurs mit einem Verhältnis von Theorie und Praxis von etwa 20:80.

Kursinhalt: Einführung zum Thema Schweißen, Unfallverhütung, Werkstoffkunde (welche Werkstoffe können geschweißt werden?), Umgang mit Schweißgeräten, Pflege und Wartung Kennenlernen der gängigen Schweißverfahren:

- Gasschmelzschweißen
- Hartlöten
- Brennschneiden



- Lichtbogenschweißen
- MIG-MAG Schweißen
- WIG-Schweißen
- Punkt- und Widerstandschweißen Bitte mitbringen: feste Arbeitsschuhe!

**Thomas Beitzinger, Samstag, 11. Oktober und 18. Oktober 2025, jeweils von 7:30-14:30 Uhr, Berufsschule Kronach, Eingang Werkstatt, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühr 91,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen)**

## Technik heute

In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, einen Streifzug quer durch unsere heutige Technik zu erleben. Die Inhalte werden teilweise anhand von Praxisdemonstrationen präsentiert, so dass einige Geräte während des Vortrags direkt begutachtet werden können. Viele alltägliche Fachbegriffe werden aufgegriffen und erläutert. Ziel des Vortrags ist es, Verständnis für die heutige Technik zu entwickeln, sowie Neugierde zu wecken, sie zu benutzen.

### 27 003 Technik heute

**Ist das wirklich alles nur Science-Fiction?**

**Mike Enders, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 17:30-20:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### 27 004 Technik heute

**Ist das wirklich alles nur Science-Fiction?**

**Mike Enders, Dienstag, 27. Januar 2026, 1 Termin, 17:30-20:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

## Digitalisierung

### 27 150 ChatGPT & Co. im Alltag und Beruf nutzen

#### Workshop Künstliche Intelligenz

Die Zukunft spricht KI: Lernen Sie, wie ChatGPT Ihren Alltag und Beruf revolutioniert. Sie erfahren, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten wertvolle Tipps und lernen, wie Sie effektive Prompts (Eingabeaufforderungen) formulieren. Gemeinsam erstellen, überarbeiten und optimieren wir Texte, entwickeln Ideen und lassen ChatGPT Probleme lösen. Die Einsatzmöglichkeiten von Chatbots sind vielfältig - von der Texterstellung über die Reiseplanung bis hin zum Schreiben von Briefen und E-Mails, der Lösung technischer Probleme, dem Erstellen von hochwertigen (auch konsistenten) Bildern und vieles mehr! Zusätzlich stellen wir weitere Chatbots mit ihren Stärken und Schwächen vor: DeepSeek, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity, usw. Selbstverständlich beleuchten wir auch die Grenzen und Risiken und den Umgang mit Datenschutz. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem praktischen Üben und Ausprobieren.

**Regina Hildner, Freitag, 05.12.2025 von 17:30 bis 20:30 Uhr und Samstag, 06.12.2025 von 10:00 bis 16:00 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 69,00 €**

### Weiterbildungsangebote TTZ @vhs

Das Technologietransferzentrum Oberfranken: Digitale Intelligenz arbeitet in Neuses bei Kronach und Nürnberg an der Zukunft unserer Region. Künstliche Intelligenz ist am TTZ Ober-

franken nicht nur in aller Munde, sondern auch gelebte Praxis. Renommierte Wissenschaftler arbeiten mit ortsansässigen kleinen und mittelständischen Firmen an KI-Lösungen und stärken so die Innovationskraft Oberfrankens. Von Bäckerei über Sägewerk, von maschinellen Prozessen über Gesundheitsscreenings - Digitale Intelligenz powered by TTZ kommt schon an vielen Stellen in Oberfranken zum Einsatz. Hier wird nicht nur theoretisch geforscht, sondern auch in die Praxis umgesetzt: KI-Anwendungen in Firmen, Weiterbildungen für Mitarbeitende, Allgemeinwissen für jedermann.

### 27 160 KI @OFR

**Kennen Sie die aktuellen KI-Entwicklungen in Oberfranken?**

Wie viel Künstliche Intelligenz steckt in unserer Region - im Alltag und im Job? Wie funktioniert der Sagemeldetektor bei Backhaus Müller? Wie hilft KI im Sägewerk? Ersetzt KI einen Arztbesuch? Das Technologietransferzentrum (TTZ) mit dem Schwerpunkt Digitale Intelligenz bietet Ihnen exklusive Einblicke in KI-Einsatzgebiete in unserer Region. Sie lernen KI-Projekte kennen, erleben den Prozess von Problemerkennung bis zur alltagstauglichen Lösung und können eigene Fragestellungen einbringen. Erleben Sie Anwendungen, diskutieren Sie mit Insidern über den Mehrwert für Menschen, Firmen und Region. Staunen Sie über die zukunftsweisenden Entwicklungen vor Ort - vielleicht entdecken Sie auch für sich selbst ungeahnte Chancen.

**Sandra Domke, Dienstag, 11. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 27 161 Wie sehr manipuliert Künstliche Intelligenz Sie?!

#### interaktives Seminar

Unser Weltbild entsteht durch Sprache, Bilder, Medien. Woher also kommt die eigene Meinung zu einem Thema? Welchen Einfluss daran haben soziale Medien, welchen zudem Freunde und Bekannte? Wie sicher können wir uns über die Informationen sein, die wir online kriegen? Sie fragen sich, wie man Fake News, Verschwörungsnarrative und gefakte Text-, Audio-, Bild- und Videosequenzen kreiert? Wie kann man Fakes im Netz erkennen und entkräften? Warum gibt es überhaupt generative KI, wenn durch sie solche Manipulationen möglich sind?

Erst wer hinter die Kulissen der Fake-Erstellung schaut und die ursprünglichen Gründe der KI-Forschung kennt, kann sich schützen. Es geht darum, manipulative Techniken bewusst zu durchschauen, zu verstehen und sogar selbst spielerisch auszuprobieren. Im interaktiven Seminar versucht das TTZ Oberfranken mit Ihnen, möglichst glaubhafte Fakes zu erstellen. Mal sehen, wer sie uns glaubt und was wir alle daraus lernen. Denn Sie wollen doch sicher nicht von KI manipuliert werden?!

**Sandra Domke, Mittwoch, 10. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

**Du Autos?**

DANN BIST DU BEI UNS RICHTIG.

Auto Müller GmbH & Co. KG  
Blumau 3 · 96317 Kronach  
Coburger Str. 8 · 96487 Dörfles-Esbach  
Neustadter Straße 29 · 96450 Coburg  
personal@automueller.de · www.automueller.de

SCAN ME



## 27 162 ChatGPT & Co.: Chancen und Risiken selbst erleben

### interaktiver Vortrag

Was sind die Chancen und die Risiken, die durch Künstliche Intelligenz entstehen? Wie unterscheidet man in der digitalen Welt Wahrheit von Lüge? Spaltet die digitale Welt die Gesellschaft wirklich? Wie können ChatGPT & Co. den Alltag erleichtern? Was gibt es bei der praktischen Anwendung zu beachten, um Risiken der KI zu minimieren?

Künstliche Intelligenz ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr weg zu denken. Das TTZ Kronach bietet einen Leitfaden durch die Chancen und Risiken Künstlicher Intelligenz. Testen Sie im Workshop selbst, wie Sie z.B. die Ergebnisse Ihrer Suchanfragen in ChatGPT beeinflussen, Fake News erkennen und die Chancen der KI für sich nutzen können. Stärken Sie Ihre digitale Kompetenz und werden Sie sicherer in der Verwendung von KI!

**Sandra Domke, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### Online-Kurse

## Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### 17 200 Selbstsicherheitstraining

#### Online-Workshop

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund drei Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, das als PDF heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, haben Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Thomas Schlayer, jederzeit buchbar, Online-Veranstaltung, Gebühr 39,00 €**

### 17 203 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Helmut Lange, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 55,00 €**

## 27 200 KI im Alltag

### Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - Sie erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

**Arno S. Schimmelpfennig, Mittwoch, 15. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

## Windows 10 - Grundlagen

Windows 10 Grundlagen vermittelt alle wichtigen Grundlagen zum Umgang mit dem Betriebssystem. Es deckt Themen wie die Bedienung der Benutzeroberfläche, das Arbeiten mit Dateien und Ordnern, die Verwaltung von Benutzerkonten, das Einrichten von Netzwerken und die Nutzung von Internetdiensten ab. Schulungsinhalte sind: Der Computer und seine Bestandteile, erste Schritte im Browser, Betriebssysteme und Software, mit Windows 10 starten, Windows-10-Apps nutzen, mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten, den Explorer kennenlernen, Dateien und Ordner verwalten, Dateien und Ordner suchen, Systemeinstellungen vornehmen, nützliche Apps, mit Windows 10 drucken, Netzwerke, Zugang zu öffentlichen Netzen, Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement, Schutz vor Viren und Malware sowie ergonomische und Umweltschutz-Aspekte.

### 27 201 Windows 10 - Grundlagen

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Andreas Fänger, Beginn Montag, 20. Oktober 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €**

### 27 202 Windows 10 - Grundlagen

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Andreas Fänger, Beginn Montag, 15. Dezember 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €**

## Textverarbeitung mit Word

Word ist eine Textverarbeitungssoftware, die es Benutzern ermöglicht, Dokumente zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Rechtschreibprüfung, Tabellen und Grafiken bietet Word eine benutzerfreundliche Plattform für die Erstellung professioneller Dokumente und Serienbriefe. Schulungsinhalte sind: Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierung, Formatvorlagen verwenden, Tabellen, Grafiken und Formen verwenden, Dokumente speichern, drucken und schützen, Serienbriefe erstellen, Überarbeitungs- und Korrekturfunktionen und Seitenlayout und mehrseitige Dokumente gestalten.

### 27 203 Textverarbeitung mit Word

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Andreas Fänger, Beginn Montag, 03. November 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €**



### 27 204 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge.

Schulungsinhalte sind: Die Arbeitsoberfläche, erste Schritte mit PowerPoint, Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen, Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten, Elemente kopieren und verschieben, die Hilfefunktion von PowerPoint nutzen, Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen, mit verschiedenen Folienelementen arbeiten, Bildschirmpräsentationen, Grundlegende Textgestaltung, mit eigenen Vorlagen arbeiten, Präsentationen drucken und verwalten, Zeichenobjekte erzeugen und gestalten, Grafiken und Mediaclips verwenden, Objekte platzieren und ausrichten, Organigramme und andere SmartArt-Grafiken und Diagramme erstellen und gestalten.

### 27 205 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 10. November 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### 27 206 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 02. Februar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### Datenbanken mit Access

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen. Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren.

Schulungsinhalte sind: Mit Datenbanken arbeiten, Datenbanken erstellen und verwalten, Was ist Access?, die Hilfefunktion von Access nutzen, Daten in Tabellen eingeben und bearbeiten, Tabellen erstellen und bearbeiten, Beziehungen zwischen Tabellen, Feldeigenschaften, Daten suchen, ersetzen und sortieren, mit Filtern arbeiten, Daten in Formulare eingeben und bearbeiten, Formulare (manuell) erstellen, mit Abfragen arbeiten, Abfragen erstellen, Datenbankobjekte bearbeiten, Berichte und Etiketten erstellen, mit Berichten arbeiten, Indizes festlegen und Daten drucken.

### 27 207 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 08. Dezember 2025, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### 27 208 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 09. Februar 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 149,00 €

### Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

### 27 210 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 17:30-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

### 27 211 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Freitag, 16. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

### KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

### 27 214 KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 12. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

### 27 215 KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 21. Januar 2026, 1 Termin, 12:00-13:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

### KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

 **RÜMPEL OTTO**  **0170 219 68 77**  
[www.ruempel-otto.de](http://www.ruempel-otto.de)



### 27 216 KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 25. November 2025, 1 Termin, 18:00-18:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

### 27 217 KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 11:00-11:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

### 27 220 Programmieren mit Python: Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Erlangen und weiteren Volkshochschulen

Python ist die Trend-Programmiersprache schlechthin. Sie ist einfach zu lernen und in kurzer Zeit erstellen Sie eigene Anwendungen. Python wird in verschiedenen Bereichen wie Datenanalyse, Künstliche Intelligenz und Webentwicklung eingesetzt und ist kostenlos auf vielen Systemen verfügbar (z.B. Windows, Mac, Linux und Raspberry Pi). Auch das leidige Thema der Fehlersuche und -behebung werden Sie nach diesem Kurs beherrschen. Schwerpunkte sind: grundlegender Aufbau von Python, Funktionen, Kontrollstrukturen, Module und Klassen, grafische Oberflächen und (Programmier-)Stil und Struktur. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Martin Haseneyer, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 160,00 €

### 27 221 Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas

Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Erlangen und weiteren Volkshochschulen

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der Pandas-Bibliothek auf. Mit Pandas können Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten können. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen. Dieser Kurs besteht aus einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Martin Haseneyer, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 4 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 80,00 €

### Clever lernen mit KI – kompakt

Viele Jugendliche nutzen ChatGPT - doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernt Ihr, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf man achten muss und wie man ethisch korrekt damit umgeht. Ideal für Schüler, die smarter lernen wollen. Lerninhalte: Was ist KI - und was nicht, Wie man ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt, Wie du Ergebnisse richtig bewertest. Ein kompakter 2,5-Stunden-Workshop für schnelle Erfolgserlebnisse.

### 27 230 Clever lernen mit KI – kompakt

für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 06. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### 27 231 Clever lernen mit KI – kompakt

für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 13. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### KI clever nutzen

Ob für Schule, Beruf oder Alltag - KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen - egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche. Lerninhalte: Was KI wirklich kann (Mythencheck), Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit, Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte.

### 27 232 KI clever nutzen

für alle Altersgruppen ab 16 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 20. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### 27 233 KI clever nutzen

für alle Altersgruppen ab 16 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

**JÜRGEN KAISER BAGGERBETRIEB**

Geiersgraben 66 | 96317 Kronach | mobil: 0171-62 888 08  
kaiser-bagger@freenet.de  
[www.baggerbetriebkaiser.com](http://www.baggerbetriebkaiser.com)

- Baggerarbeiten
- Abbrucharbeiten
- Tiefbauarbeiten
- Baumfällarbeiten
- Erdarbeiten
- Rodungen etc.
- Garten- u. Landschaftsbau
- Winterdienst
- Bagger mit hydraulischem Fällgreifer

*Ihr kompetenter Partner!*

# Weiterbildungs- chancen nutzen!

*Vor Ort oder Online*

## Für Unternehmen

*Analyse des Bildungsbedarfs,  
aktive Steuerung der  
Personalentwicklung, Qualifizierung  
für künftige Anforderungen*



## Für Beschäftigte

*Verbesserung der eigenen Fähigkeiten,  
gezielte Weiterbildung durch Beratung,  
Begleitung und Unterstützung*

*Ihr Weiterbildungsinitiator und  
Ihre Weiterbildungsinitiatorin  
für Oberfranken*

**Förderangebote nutzen mit  
passgenauer Beratung.  
Kostenlos und trägerneutral.**



Ramona Geier, 09281 7145-50  
[r.geier@vhshoferland.de](mailto:r.geier@vhshoferland.de)

Sven Glier, 09281 7145-41  
[s.glier@vhshoferland.de](mailto:s.glier@vhshoferland.de)

[www.vhshoferland.de/weiterbildung](http://www.vhshoferland.de/weiterbildung)



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Deutsch

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Polnisch

Russisch

Portugiesisch

Arabisch

Esperanto

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen – eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

### Sprachen lernen mit System Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

#### Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international **anerkannte Prüfungen** von A1 bis C2 nachweisen



## Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs aus unserem umfangreichen Angebot für Sie der passende ist? Wir beraten Sie gerne, rufen Sie einfach an unter 09261 6060-18.

### A1

**Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.**

Ich kann zum Beispiel:

- jemanden begrüßen und mich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

### A2

**Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.**

Ich kann zum Beispiel:

- etwas zum Essen und Trinken bestellen
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung)
- nach dem Weg fragen
- eine Postkarte schreiben
- eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen

### B1

**Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.**

Ich kann zum Beispiel:

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- persönliche Briefe schreiben
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- mich im Ausland in der Regel gut verständigen

### B2

**Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.**

Ich kann zum Beispiel:

- mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- fachbezogene Korrespondenz lesen
- gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen meine Ansichten begründen

### C1

**Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.**

Ich kann zum Beispiel:

- mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren
- komplexe Sachverhalte darstellen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen

### C2

**Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.**

Ich kann zum Beispiel:

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- Literatur- und Sachbücher lesen
- ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird



### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### Einbürgerungstest

#### Einbürgerungstest

Seit dem 01. September 2008 müssen Einbürgerungswillige den Einbürgerungstest ablegen. Zur Anmeldung ist ein Formblatt des BAMF auszufüllen, deshalb ist eine Anmeldung zur Prüfung nur persönlich möglich (spätestens 4 Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin). Terminvereinbarung nötig! Tel. 09261 606021

#### 34 100 Einbürgerungstest

**Freitag, 24. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

#### 34 102 Einbürgerungstest

**Freitag, 21. November 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

#### 34 104 Einbürgerungstest

**Freitag, 23. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

#### 34 106 Einbürgerungstest

**Freitag, 27. Februar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

#### 34 108 Einbürgerungstest

**Freitag, 20. März 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

### Deutsch

#### 25 000 Berufsbezogene Sprachkurse

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Die Kurse schließen mit einer Zertifikatsprüfung ab. Die Teilnahme ist nur mit einer Berechtigung vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit und nach einer persönlichen Beratung möglich. Kontakt: 09261 606021

**Beginn voraussichtlich Herbst 2025, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Der Kursbesuch ist für Arbeitslose/Arbeitssuchende gebührenfrei, Beschäftigte zahlen einen Eigenanteil.,**

#### 34 000 Prüfung: telc Deutsch B1: Zertifikat Deutsch

Mit dem Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1) weisen Sie nach, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich ausdrücken können. Es gilt als Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Im schriftlichen Teil werden die Teilbereiche Lesen/Sprachbausteine (90 Min.), Hören (ca. 30 Min.) und Schreiben (30 Min.) geprüft. Der mündliche Teil findet in der Regel als Paarprüfung statt und dauert jeweils 15 Minuten (zzgl. 20 Minuten Vorbereitungszeit).

Anmeldeschluss: 26.09.2025! Wir empfehlen Ihnen, unser Angebot zur Prüfungsvorbereitung (Kursnr. 34001) zu nutzen. Wenn Sie an der Prüfungsvorbereitung teilgenommen haben, beträgt die Prüfungsgebühr 145,00 €.

**Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 08:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 175,00 €**

#### 34 001 Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch B1/ Zertifikat Deutsch

In diesem Prüfungstraining bereiten wir Sie intensiv auf die Prüfung "telc Deutsch B1/Zertifikat Deutsch" vor. Wir stellen Ihnen die verschiedenen Prüfungsteile (Lesen/Sprachbausteine, Hören, Schreiben, Sprechen) vor und üben die unterschiedlichen Aufgabentypen anhand von Modelltests ein. Teilnahmevoraussetzung: Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1. Wenn Sie unsicher sind, können Sie vorab bei uns einen Einstufungstest machen. Wenn Sie an unserer Prüfungsvorbereitung teilgenommen haben, erhalten Sie 30,- € Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr. Die Prüfungsgebühr fällt zusätzlich an und ist nicht in den Kosten der Prüfungsvorbereitung enthalten.

**Helen Ludwig, Freitag, 10.10.2025, 14:30-17:00 Uhr, Samstag, 11.10.2025, 08:30-14:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 99,00 €**

#### 34 170 Integrationskurs Deutsch

Die vhs Kronach ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Trägerin für Integrationskurse "Deutsch als Zweitsprache" anerkannt. Teilnehmen können Ausländer, Spätaussiedler, Kontingentflüchtlinge und Asylberechtigte, die eine Aufenthaltserlaubnis erhalten und auf Dauer in Deutsch-



land leben werden. Jeder Integrationskurs besteht aus einem intensiven Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten und einem sogenannten "Orientierungskurs" mit insgesamt 100 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten. Am Ende des gesamten Sprachkurses steht die bundesweit anerkannte Prüfung "Zertifikat Deutsch", die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) das Sprachniveau B1 erfüllt. In den meisten Fällen bezahlt für Sie das BAMF den Kurs entweder anteilig oder ganz. Allerdings benötigen Sie dafür Papiere, die Sie bitte der vhs Kronach vorlegen. Sie heißen "Berichtigungsschein" und "Befreiung vom Kostenbeitrag". Beim Ausfüllen oder Stellen der Anträge helfen wir Ihnen gerne weiter. Kontakt: Sabine Nachtrab, Tel. 09261 606021

**Beginn Montag, 15. September 2025, 175 Termine, 08:00-11:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Kosten für Selbstzahler auf Anfrage, (abhängig von individueller Teilnahmedauer)**

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### 38 100 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs ist für alle, die Deutsch lernen oder ihr Deutsch verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verständigung im Alltag. Hinweis: In diesem Kurs findet keine Prüfung statt.

**Jochen Hümmrich-Welt, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

## Englisch

### Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

#### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### 38 290 Englisch am Vormittag A1

##### 3. Folgekurs

Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 1: A1.1 (Cornelsen)  
Sie möchten die englische Sprache ganz neu lernen? Oder Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten jetzt wieder einsteigen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit ausreichend Zeit und Muße in die Sprache eintauchen.

**Claudia Fehn, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 11:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

### Gem. Europäischer Referenzrahmen A2

#### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### 38 210 Englisch 2.0 - A2

Lehrwerk: Great A2 2nd Edition ab Lektion 1 (Klett)  
Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau.

**Lisa Schricker, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 15 Abende, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

#### 38 220 English Conversation/Refresher A2

Lehrwerk: Let's talk now A2  
Basic Conversation (Klett)  
Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Doris Schmidt, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

#### KU 300 English Conversation - A2

Kursbeschreibung siehe Seite 78

**Doris Schmidt, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 12 Termine, 17:30-19:00 Uhr, Demelhaus, Am Plan 2, Küps, Gebühr 74,40 € (ab 9 Personen Gebühr 74,40 €, ab 7 Personen Gebühr 89,20 €, ab 5 Personen Gebühr 111,60 €)**

### Gem. Europäischer Referenzrahmen B1

#### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### 38 230 English Refresher B1

Geeignet für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau auffrischen möchten.

**Claudia Fehn, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

#### 38 231 English Refresher B1

Geeignet für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau auffrischen möchten.

**Doris Schmidt, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 15 Termine, 16:30-18:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

#### 38 232 English Conversation - B1

Lehrwerk: Outcomes Second Edition B1.2/B2.1 Student's Book (Cornelsen)  
Sprachbelebender Konversationskurs auf der Niveaustufe B1. Flüssiges und freies Sprechen wird geübt.

**Claudia Fehn, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

Möbel • Innenausbau • Objekteinrichtung • Planung

15 JAHRE STÖCKERT  
Möbel- und Objektschreinerei

Stöckert Möbel- und Objektschreinerei / Hammermühlweg 28 / 94177 Kronach  
Telefon: 09261 94173 / Telefon: 09261 94172 / E-Mail: info@schreinerei-stoekert.de  
www.schreinerei-stoekert.de



### 38 233 English Conversation - B1+

Lehrwerk: Outcomes Second Edition B1.2/B2.1 Student's Book (Cornelsen). Geeignet für Quereinsteiger mit gefestigten Vorkenntnissen.

**Olga Gräbner, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

### 38 291 Englisch am Vormittag B1

Im Kurs beschäftigen wir uns mit einer englischen Lektüre auf der Niveaustufe B1, die gemeinsam im Unterricht ausgewählt wird. Ziel des Kurses ist es, das Leseverständnis sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit in englischer Sprache zu fördern. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht auf Grammatik.

**Anja Guttman, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 09:15-10:45 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

### Gem. Europäischer Referenzrahmen B2

### 38 234 Englisch Lektüre/Filme - B2

Die US-Bürgerrechtsbewegung: Einblicke in zentrale Momente der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung - mit spannender Medienarbeit und Gruppengesprächen auf Englisch. Gezielte Förderung von Hörverstehen, Leseverständnis und freiem Sprechen auf B2-Niveau. Materialpauschale: 8,- € (wird im Kurs eingesammelt). Kein Kursbuch erforderlich!

**Anja Guttman, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

### Englisch Stammtisch

### 38 285 Let's get talking!

English-in-action

An informal language circle, meeting once a month in a pub. This open group is designed for beginners as well as more experienced language students. Together we will apply and deepen our language skills in a relaxed social context. Come and join us! You'll never know until you try! Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Sprachenteam der vhs Kreis Kronach. Tel. 09261/6060-21. Keine Anmeldung nötig!

**Beginn Dienstag, 30. September 2025, jeden letzten Dienstag im Monat, ab 20 Uhr, Weinstube "Alte Torwache", Gastwirtschaft, Melchior-Otto-Platz 12-13, Kronach, gebührenfrei**

### Englisch - Mitten im Leben

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

Endlich haben Sie Zeit, Dinge zu tun, die Sie sich sonst immer nur vornehmen konnten? Andere Themen und Aufgaben standen bisher im Vordergrund? Jetzt können Sie sich die Zeit für sich und Ihre Interessen nehmen. Die Volkshochschule hat das Sprachenprogramm dafür.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Kurs der Passende für Sie ist, nehmen Sie unverbindlich Kontakt zu unserem Sprachenteam auf. Tel. 09261/6060-21.

### 38 290 Englisch am Vormittag A1

Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 1: A1.1 (Cornelsen); 3. Folgekurs. Sie möchten die englische Sprache ganz neu lernen? Oder Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten jetzt wieder einsteigen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit ausreichend Zeit und Muße in die Sprache eintauchen.

**Claudia Fehn, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 11:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

### 38 291 Englisch am Vormittag B1

Im Kurs beschäftigen wir uns mit einer englischen Lektüre auf der Niveaustufe B1, die gemeinsam im Unterricht ausgewählt wird. Ziel des Kurses ist es, das Leseverständnis sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit in englischer Sprache zu fördern. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht auf Grammatik.

**Anja Guttman, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 09:15-10:45 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

## Französisch

### Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### 38 300 Französisch 1.0 - A1

Lehrwerk: On y va! A1 ab Lektion 1 (Hueber)  
Geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**Peter Barnikol-Veit, Beginn Freitag, 10. Oktober 2025, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

### Gem. Europäischer Referenzrahmen A2

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### 38 320 Französisch 2.0 - A2 Refresher

Lehrwerk: Rebonjour A2 (Hueber). Sie haben schon einmal Französisch gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? In diesem Auffrischkurs reaktivieren Sie Ihre versunkenen Französischkenntnisse.

**Peter Barnikol-Veit, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 15 Termine, 16:30-18:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

## Italienisch

### Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### 38 400 Italienisch 1.2 - A1

Lehrwerk: Allegro nuovo A1 ab Lektion 4 (Klett)  
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.



Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 15 Termine, 17:15-18:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

### 38 401 Italienisch 1.4 am Vormittag - A1

Lehrwerk: Allegro nuovo 1 ab Lektion 9 (Klett)  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 15 Termine, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

### 72 300 Italienisch-Schnupperkurs

für Kids und Teens von 10 bis 15 Jahren

Italienisch zählt zu den schönsten Sprachen der Welt. Es klingt wie Musik in den Ohren. Italienisch verlangt und erweckt viel Gefühl und Ausdruck. Der Schnupperkurs ist ein erster Gehversuch mit einigen italienischen Wörtern und Sätzen. Probiert es aus - es macht viel Spaß!

Diana Michl, Beginn Mittwoch, 14. Januar 2026, 4 Termine, 16:15-17:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €

### Gem. Europäischer Referenzrahmen A2

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### 38 420 Italienisch 2.1 am Vormittag - A2

Lehrwerk: Dieci A2 (Hueber)  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 15 Termine, 08:30-10:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

#### 38 421 Italienisch Wiederholungskurs A2

Lehrwerk: Dieci A2 ab Lektion 3 (Hueber)

Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 15 Termine, 18:45-20:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

### Gem. Europäischer Referenzrahmen B1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### 38 431 Italienisch 4.1 - B1

Lehrwerk: Espresso Nuovo B1 ab Lektion 6 (Hueber)  
Geeignet für Teilnehmende mit gefestigten Vorkenntnissen und Sprechsicherheit.

Adelina Angermüller, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 15 Termine, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

WIR machen das.....

- Wohnungsaufösungen
- Firmenaufösungen
- Verwertungen
- Entrümpelungen
- Demontagen
- Transporte



INDUSTRIEVERWERTUNG

Badura Verwertungen, Joh-Georg-Herzog-Str. 3, 96369 Weißenbrunn  
Tel. 09261 / 9620 479 info@HB-Industrieverwertung.de  
www.HB-Industrieverwertung.de

### 38 432 Italienisch am Vormittag - B1

Lehrwerk: Dieci B1 ab Lektion 8 (Hueber)  
Geeignet für Teilnehmende mit gefestigten Vorkenntnissen.

Adelina Angermüller, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

### Gem. Europäischer Referenzrahmen B2

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### 38 450 Italienisch - Sprachfertigkeiten - B1/B2

Lehrwerk: Univers Italia B1/B2 (Hueber)  
Zusatzübungen, Lektüre, Grammatik, Konversation. Geeignet für Quereinsteiger mit gefestigten Vorkenntnissen und Sprechsicherheit.

Adelina Angermüller, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 15 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

### Gem. Europäischer Referenzrahmen C1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### 38 460 Italienisch Auffrischkurs am Vormittag - C1

Lehrwerk: Espresso Nuovo C1 (Hueber)  
Geeignet für Quereinsteiger mit gefestigten Vorkenntnissen und Sprechsicherheit.

Adelina Angermüller, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 08:30-10:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)

## Spanisch

### Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### 38 500 Spanisch 1.0 - A1

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 (Klett)  
Geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Diana Michl, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 15 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)



### Gem. Europäischer Referenzrahmen A2

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!**

#### 38 501 Spanisch Konversation A2

Lehrwerk: Toma la palabra A2 (Klett)

Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau. In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Ihre Sprechfertigkeit, um in alltäglichen Situationen und Gesprächen frei und flüssig mitzureden. Vielfältige Themen aus dem Alltag der spanischsprachigen Welt bieten Gesprächsstoff, um sich in der Gruppe auszutauschen.

**Diana Michl, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,00 € (ab 9 Personen Gebühr 62,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 5 Personen Gebühr 93,00 €)**

### Online-Kurse

#### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

#### 37 200 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Helmut Lange, Dienstag, 14. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

#### 37 201 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Helmut Lange, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

#### 37 202 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

**Helmut Lange, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

**Caritasverband Landkreis Kronach**

**Caritas Sozialstation Kronach**  
Adolf-Kolping-Str. 18  
96317 Kronach  
www.pflege-kronach.de  
Tel. 09261 605630

**Caritas Sozialstation Steinwiesen**  
Georg-Rascher-Str. 1  
96349 Steinwiesen  
www.pflege-steinwiesen.de  
Tel. 09262 1411

**Caritas Alten- und Pflegeheim „St. Elisabeth“**  
Schützenstraße 30,  
96346 Wallenfels  
www.altenheim-wallenfels.de  
Tel. 09262 993060



### vhs macht gesünder!

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden...all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis: Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte...wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

### Gesundheitsvorträge

#### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!**

#### 43 001 Zahnbehandlung, Zahnersatz und Kieferorthopädie

Schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlungsweisen im direkten Vergleich. Alles was der aufgeklärte zu- und selbstzahlende Patient in der heutigen Zeit über zahnmedizinische Behandlungsweisen, sowie zahntechnische Leistungen, z.B. Brücken, Prothesen, Inlays, implantatgetragenen Zahnersatz, Knirschschienen, Zahnspangen und die dabei entstehenden Kosten unbedingt wissen sollte. Ferner leiden viele Menschen an unerklärlichen Krankheitssymptomen. In einigen Fällen können beherrschte Zähne oder unverträgliche Zahnersatzmaterialien die Ursachen sein. Auch werden verschiedene Möglichkeiten der Zahnmaterialtestung (Körperverschmelzbarkeitstest) aufgezeigt und besprochen. Der Referent ist Zahntechnikermeister und öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger.

**Arno Richard Kuhnlein, Mittwoch, 22. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

#### 43 003 Frauengesundheit

Wie kann ich mit der integrativen Ernährung und der chinesischen Lebenspflege mein Wohlbefinden unterstützen? Viele Frauen, egal ob jung oder alt, befassen sich mit Fragen zu Themen wie z.B. Menstruation, Prämenstruellen Syndrom, Endometriose, Schwangerschaft, Wechseljahresbeschwerden etc. Einige „Frauen-Themen“ werden bei dem Vortrag angeschnitten und Tipps zur Ernährung und Lebenspflege gegeben.

**Angelika Rosenbauer-Chukwu, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

#### 43 004 Mehr Lebensqualität durch gesunden Schlaf

Lange wurde dem menschlichen Schlaf kaum Aufmerksamkeit geschenkt und das, obwohl sich unsere Schlafqualität auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. In den 1950er Jahren nahm die Forschung auf diesem Gebiet Fahrt auf und liefert bis heute wichtige Erkenntnisse. Gewinnen Sie aufschlussreiche Einblicke in die Bedeutung gesunden Schlafs für das körperliche und psychische Wohlbefinden, über die Folgen von schlafbezogenen Störungen und welche gesunden Routinen unseren Schlaf verbessern können. Lernen Sie, Ihr Schlafverhalten zu optimieren und steigern Sie damit Ihre Lebensqualität!

**Kathrin Füg, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**



## ImplantatZentrum Kronach

Dr. med. dent. Thomas M. Roppelt

---

**DAS ZENTRUM FÜR IMPLANTOLOGIE  
UND IMPLANTATBERATUNG**

**☎ 09261 / 950 944**

Mangstraße 12 | Fax: 09261 / 20730  
96317 Kronach | Mail: team@roppelt.de  
www.implantatzentrum-kronach.de

**SPRECHZEITEN:**

Mo 7.30 – 18.30 Uhr  
Di 7.30 – 18.30 Uhr  
Mi 7.30 – 18.00 Uhr  
Do 8.00 – 20.00 Uhr  
Fr 7.30 – 13.30 Uhr





Dr. med. dent.  
**Thomas M. Roppelt**

Praxis für Zahnheilkunde

---

**DIE PRAXIS  
FÜR ZAHNHEILKUNDE**

**☎ 09261 / 6 33 33**

Mangstraße 10 | Fax: 09261 / 20730  
96317 Kronach | Mail: team@roppelt.de  
www.roppelt.de

**SPRECHZEITEN:**

Mo 7.30 – 18.30 Uhr  
Di 7.30 – 18.30 Uhr  
Mi 7.30 – 18.00 Uhr  
Do 8.00 – 20.00 Uhr  
Fr 7.30 – 13.30 Uhr





**Dr. Nadja Pfetzer**

Als promovierte Molekularmedizinerin fasziniert mich die enge Verbindung zwischen Ernährung und den molekularen Prozessen in unserem Körper. Die Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, dass Ernährung maßgeblich zur Prävention beitragen und sogar die Therapie von Krankheiten unterstützen kann. In einer alternden Gesellschaft, in der ernährungs- und lebensstilbedingte – und damit vermeidbare – Erkrankungen zunehmen, ist dieses Wissen ein zentraler Schlüssel für mehr Lebensqualität und Gesundheit. Dieses Wissen möchte ich für Menschen greifbar machen. Denn Ernährung ist ein wirkungsvolles Werkzeug selbstbestimmt und selbstwirksam seine Gesundheit zu stärken.

Meine Philosophie: "Verbiete dir nichts" und "Die Dosis macht das Gift". Ich bin überzeugt: Gesunde Ernährung und echter Genuss ergänzen sich auf wunderbare Weise.

### 43 002 Gesund durch die Kraft der Lebensmittel

In dem Vortrag erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung nicht nur Energie liefert, sondern auch das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen kann - dank bioaktiver Substanzen in vielen Lebensmitteln. Die Dozentin präsentiert aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung und geht besonders auf sogenannte „Superfoods“ wie z.B. Beeren, Nüsse, dunkle Schokolade, grüner Tee oder Leinöl ein. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie sich gesunde Ernährung alltagstauglich umsetzen lässt. Bitte beachten Sie hierzu auch unseren Kochkurs T43405 "Gesund durch die Kraft der Lebensmittel" am 18. November 2025, 18.00 Uhr.

**Nadja Pfetzer, Mittwoch, 12. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 43 005 Arthrose, Arthritis und Rheuma

**Was kann ich selbst für mich tun?**

Immer mehr Menschen haben mit Gelenkproblemen zu kämpfen. In diesem Vortrag können Sie sich informieren, wie Sie selbst dazu beitragen können, weniger Schmerzen und mehr Mobilität zu erlangen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

**Sandra Schäfer, Donnerstag, 11. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 43 006 "Ich bin ganz Ohr"

**Wie erkenne ich beginnende Schwerhörigkeit?**

Im Vortrag erklärt der Hörakustikmeister wie man beginnende Schwerhörigkeit erkennt und ihr durch gezieltes Training entgegenwirken kann.

**Simon Krackau, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

### 43 007 Fit im Winter

Ein starkes Immunsystem bedeutet starke Abwehrkräfte. Der Vortrag zeigt, wie Sie Ihre "Körperpolizei" in sich aktivieren können. Wenn Sie oft anfällig sind, ist es umso wichtiger, durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise selbst die Wei-

chen zu stellen für mehr Vitalität und Belastbarkeit bis ins hohe Alter. Sie erhalten wertvolle Tipps, die Ihnen helfen können, auf natürliche Weise gesünder durch den Winter zu kommen.

**Sandra Schäfer, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### 43 008 Burnoutprävention

**Stress erkennen, verstehen und bewältigen**

Durch immerfort steigende Anforderungen in vielen Bereichen des Lebens geraten wir leicht in eine dauerhafte Anspannung - dem allseits bekannten "Hamsterrad". In diesem Zustand des Funktionierens vergessen wir mehr und mehr unsere Ressourcen, aus denen wir Kraft schöpfen können. Im Vortrag lernen Sie, was individuelle Stressauslöser und Stressverstärker sind und auf welche einfachen sowie wirkungsvollen Methoden Sie zurückgreifen können, um Dauerbelastung und akute Stresssituationen zu reduzieren. Sie erhalten nützliche Informationen und praktische Übungen für mehr Wohlbefinden, Gelassenheit, bessere Konzentration und ein gestärktes Immunsystem.

**Kathrin Füg, Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

### MI 100 Stimmungstiefs, Erschöpfung, leerer Akku: Welche Rolle spielt der Darm bei depressiver Verstimmung?

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Claudia Eckardt, Montag, 17. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 6,00 €**

### WA 100 Allergien wenn der Körper falsch reagiert

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Hannes Laubmann, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 12,00 €**

## Zeit für Hörgesundheit

**Jetzt Termin vereinbaren!**  
Wir beraten Sie zu allen Themen rund um Ihr Gehör.

09261 - 61958 Rosenau 15, 96317 Kronach  
kronach@hoergeraete-geuter.de

**HÖRGERÄTE GEUTER**  
Coburg - Kronach - Lichtenfels

**terzo**  
Wir hören uns.

Netzwerk Hörgesundheit



### Wochenend-/Tagesseminare

#### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!**

#### 43 140 Ausbildungsreihe: Übungsleiter\*in für Qi Gong im Alter

**In Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheits-, Sport- und Mentalberatung e.V.**

Qi Gong, die jahrtausendealte Gesundheitslehre, kann die körperliche und geistige Beweglichkeit sowie die Lebendigkeit eines jeden Menschen fördern. Alle Bewegungen werden sehr langsam ausgeführt und sind deshalb auch ganz besonders für ältere Menschen - ob aktiv und fit oder mit Einschränkungen - hervorragend geeignet. Qi Gong-Übungen sind ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode, um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern. Körper, Geist und Seele werden dabei gleichermaßen angesprochen. Die vhs Kreis Kronach bietet zusammen mit dem Institut für Gesundheits-, Sport- und Mentalberatung e.V. eine Ausbildungsreihe zum Übungsleiter\*in "Qi Gong im Alter" an. Die Ausbildung ist für Teilnehmende jeglichen Alters geeignet. Es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig, außer der Bereitschaft zur dauerhaften aktiven Mitarbeit. Besonders angesprochen sind: Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, wie z.B. in der Altenpflege, in Mehrgenerationen-Einrichtungen, in Sportvereinen oder Mitarbeitende in der Gesundheitsvorsorge allgemein. Die Ausbildungskosten beinhalten ausführliche schriftliche Unterlagen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibsachen und Selbstverpflegung!

**Gottfried Ströhlein, Samstag, 10.01.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 11.01.2026, 9.30-15.30 Uhr; Samstag, 07.02.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 08.02.2026, 9.30-15.30 Uhr; Samstag, 21.03.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 22.03.2026, 9.30-15.30 Uhr; Samstag, 18.04.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 19.04.2026, 9.30-15.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 720,00 €**

#### 43 146 Ein Potpourri an Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen für Körper, Geist und Seele

##### Workshop

Welche Möglichkeiten gibt es, zu mehr ganzheitlichem Wohlbefinden zu kommen? Im Workshop wollen wir ein kleines Potpourri aus Übungen und Tipps aus Chinesischer Medizin und westlicher Medizin erarbeiten, was zu einem Mehrwert für Ihre persönliche Lebenspflege, mehr inneren Frieden, Lebensfreude und Entspannung beitragen kann. Bitte mitbringen: Matte, Notizbuch, Schreibzeug und Getränk!

**Angelika Rosenbauer-Chukwu, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 11,50 € (ab 9 Personen Gebühr 11,50 €, ab 7 Personen Gebühr 13,80 €, ab 5 Personen Gebühr 17,40 €)**

#### 43 147 Wege zur inneren Ruhe und Gelassenheit

**Ein Wochenende in der Adventszeit für mich**

Für Gelassenheit gibt es kein Patentrezept. Gelassenheit ist kein Ziel, sondern ein Weg, der immer leichter und freudvoller wird, je länger Sie ihn gehen. Jeder Mensch ist anders - und so wird auch jeder seinen eigenen Weg zur Gelassenheit finden. Und es führen tatsächlich viele Wege zur Gelassenheit. Doch um seinen Weg zu finden, muss man ihn erst einmal suchen. Diese Veranstaltung kann Ihnen auf der Suche nach einem individuellen Weg zur Gelassenheit behilflich sein. Der Dozent

stellt bei dieser Fortbildungsreihe verschiedene Wege vor, welche die Teilnehmenden zu mehr Gelassenheit, Stressabbau und damit zu grundsätzlicher Lebensqualität führen können. Ein uraltes Thema mit sehr aktueller Gültigkeit. Es zeigt auf, dass Gelassenheit und Gesundheit in engerem Zusammenhang stehen. Die Erkenntnisse der westlich geprägten positiven Psychologie, der Verhaltenspsychologie und des östlich geprägten Qi Gong als eine anerkannte Methode in der heutigen Gesundheitsvorsorge dienen als Grundlage für die Theorie und die praktischen Übungen dieser Veranstaltung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibsachen und Selbstverpflegung!

**Gottfried Ströhlein, Freitag, 12. Dezember, von 18.00-20.00 Uhr und Samstag, 13. Dezember, von 10.00-16.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,00 € (zzgl. EUR 5,00 für Begleitskriptum (falls gewünscht) vor Ort zu zahlen), ab 9 Personen Gebühr 62,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 5 Personen Gebühr 93,00 €)**

#### 43 148 Erste Schritte zur Achtsamkeit und inneren Zufriedenheit

##### Workshop

Unsere heutige Welt ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und sich immer schneller vollziehende Veränderungen. Beim Versuch, mit dieser Beschleunigung zurechtzukommen und mit den ständig anwachsenden Anforderungen Schritt zu halten, geraten wir in Gefahr, allzu leicht den Kontakt zu uns selbst zu verlieren. Deshalb wird das Thema "Achtsamkeit" für viele von uns immer wichtiger und bedeutsamer. Der Weg der Achtsamkeit kann vieles und nichts: Vieles, wenn man sich auf den Weg macht und auf das Abenteuer einlässt, nichts, wenn man beim Zweifeln bleibt und nichts ausprobiert. Die drei Samstage bieten die Gelegenheit, erste Schritte in diese Richtung zu gehen. Die praktischen Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

In Theorie und Praxis geht es in diesem Workshop um folgende Fragen:

- Was versteht man unter Achtsamkeit?
- Was bedeutet es, in der eigenen Mitte zu sein?
- Wozu Achtsamkeitstraining?
- Welche wissenschaftlich erforschten Vorteile ergeben sich durch die Praxis der Achtsamkeit?
- Wie kann die Aktivierung der Achtsamkeit gelingen? Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibsachen und Selbstverpflegung!

**Gottfried Ströhlein, Beginn Samstag, 17. Januar 2026, 3 Termine, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 46,50 € (zzgl. EUR 5,00 für Begleitskriptum (falls gewünscht) vor Ort zu zahlen), ab 9 Personen Gebühr 46,50 €, ab 7 Personen Gebühr 55,80 €, ab 5 Personen Gebühr 69,75 €)**

# OPTIK STÖCKERT

Geschäftsführer: Christian Stöckert  
OPTIK STÖCKERT GMBH IN KRONACH

Friesener Str. 2 | 96317 Kronach  
Telefon: 09261 64555 | Telefax: 09261 64556  
E-Mail: info@optik-stoekert.de  
optik-stoekert.de



### 43 149 Gelassen und fokussiert im Alltag

#### Workshop

Durch immerfort steigende Anforderungen in vielen Bereichen des Lebens geraten wir leicht in eine dauerhafte Anspannung - dem allseits bekannten „Hamsterrad“. In diesem Zustand des Funktionierens vergessen wir mehr und mehr unsere Ressourcen, aus denen wir Kraft schöpfen können. Im Tagesworkshop lernen Sie Ihre individuellen Stressauslöser und Stressverstärker kennen, sowie Ihre ganz persönlichen „Energiespender“. Sie wenden ebenso einfache wie wirkungsvolle Entspannungstechniken an und erfahren, wie sich auch Bewegung und gesunder Schlaf auf Ihre Stressresistenz auswirken. Ziel des Workshops ist es, Ihnen eine Handvoll nützlicher Informationen und praktischer Übungen zu vermitteln - für mehr Wohlbefinden, Gelassenheit, bessere Konzentration sowie ein gestärktes Immunsystem. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Getränk und Selbstverpflegung!

**Kathrin Füg, Samstag, 07. Februar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 54,25 € (ab 9 Personen Gebühr 54,25 €, ab 7 Personen Gebühr 65,10 €, ab 5 Personen Gebühr 81,40 €)**

### Aerial Yoga Workout

Erfahren Sie ein Gefühl von Schwerelosigkeit und erleben Sie mithilfe der der Schwerkraft die traditionellen Asanas ganz neu! Beim Aerial oder Anti-Gravity-Yoga spielt ein an der Decke aufgehängtes, ca. sechs Quadratmeter großes Tuch die zentrale Rolle. Durch diese Unterstützung können Asanas etwa einen halben Meter über dem Boden, ohne Druck auf die Gelenke und die Wirbelsäule praktiziert werden. Beim Aerial Yoga geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichts an das Tuch, das Loslassen und Vertrauen, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers ist das Geheimnis dieser Yogaform. Auch Umkehrpositionen, in denen das Herz höher als der Kopf liegt, wie z. B. im Kopfstand oder in diverse Hängepositionen, können eingenommen werden.

Aerial Yoga ist kontraindiziert bei Personen mit erhöhtem Schlaganfall- oder Herzinfarktrisiko und/oder erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom). Umkehrhaltungen sollten bei hohem Blutdruck und in der fortgeschrittenen Schwangerschaft vermieden werden. Auch nach Operationen, akuten Entzündungen oder akuter Erkrankung sind Umkehrpositionen kontraindiziert. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt. Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

### 43 156 Aerial Yoga Workout

**Gabriella Melickian, Samstag, 27. September 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### 43 157 Aerial Yoga Workout

**Gabriella Melickian, Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

### 43 158 Yoga für Männer

#### Mehr Beweglichkeit und weniger Rückenschmerzen

Steife Schultern, verspannter Rücken, unbewegliche Hüften? In diesem einmaligen Workshop - speziell für Männer - erfahren Sie, wie gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen aus dem Yoga helfen können, beweglicher zu werden und schmerzfreier

durch den Alltag zu gehen. Ideal für Männer, die viel sitzen, einseitig trainieren oder einfach etwas für sich tun wollen - ganz ohne spirituelles Drumherum, dafür mit alltagstauglichen Übungen, die direkt spürbar etwas verändern. Der Workshop ist für Einsteiger ebenso geeignet wie für sportlich Aktive. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Decke!

**Lisa Beyerlein, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 14:00-16:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 18,00 € (ab 9 Personen Gebühr 18,00 €, ab 7 Personen Gebühr 21,60 €, ab 5 Personen Gebühr 27,00 €)**

### 43 160 Lachyoga - für Anfänger und Wiedereinsteiger

#### Workshop

Lachyoga ist ein bewährtes Konzept, mit dem jeder ohne Grund lachen kann. Es basiert darauf, dass der Körper nicht zwischen initiiertem und echtem Lachen unterscheidet. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der gleiche. Lachyoga hebt die Stimmung innerhalb von Minuten, indem Endorphine freigesetzt werden. Durch intensives Lachen wird das Zwerchfell trainiert, Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Dieser Kennenlernworkshop verbindet Theorie mit praktischen Übungen unter Anleitung der Dozentin. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken und Getränk!

**Gitta Hofrichter, Samstag, 22. November 2025, 1 Termin, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Gebühr 24,00 €)**

### 43 208 Geführte eBike Tour

Wir starten am LGS-Gelände Kronach zu einer Herbst-Rundfahrt mit dem eBike durch die Täler der Rodach und der Steinach. Unsere Fahrt führt fast durchgehend auf Fahrradwegen und verkehrsberuhigten Straßen. Die Gesamtstrecke beträgt etwa 40 km. Bitte mitbringen: eigenes verkehrssicheres eBike!

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 10:00-15:00 Uhr, Landesgartenschau-Gelände Kronach, Pfählangerstr. 23, Kronach, Gebühr 25,00 €**

### 43 409 Das Frühstück - der gesunde Start in den Tag

#### Workshop

„Frühstücke wie ein Kaiser“ lautet eine alte Volksweisheit. Genau dazu möchten wir Sie in diesem Kurs ermutigen und Ihnen einfache, schnelle Rezepte für ein schmackhaftes und energiereiches Frühstück mitgeben. In unserer hektischen Zeit nehmen wir uns allzu oft keine Zeit für ein Frühstück am Morgen. Aber warum sollen wir frühstücken? Die Antwort und viele Tipps, ebenso wie Rezepte ganz nach Ihrem Typ, erhalten Sie in diesem Kurs. Grundsätzlich wird nach zwei Typen unterschieden: der Kohlenhydrat-Typ oder der Eiweiß-Typ. Auch das werden wir bei unserem gemeinsamen Frühstück erörtern und herausfinden. Gemeinsam bereiten wir verschiedene, nährende Frühstücke zu und lassen uns diese schmecken, idealerweise warm, weil es leicht verdaulich ist. Egal ob pikant oder süß, es ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Angelika Rosenbauer-Chukwu, Samstag, 22. November 2025, 1 Termin, 09:00-11:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**



### SB 202 Zur Quelle hin

Meditative Morgenwanderung nahe des Ölschnitzsees in Windheim

Kursbeschreibung siehe Seite 88

Silke Fehn, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 07:30-09:00 Uhr, Treffpunkt: am Parkplatz am Ölschnitzsee Windheim, Steinbach am Wald, Gebühr 7,00 € (ab 9 Personen Gebühr 7,00 €, ab 7 Personen Gebühr 8,40 €, ab 5 Personen Gebühr 10,50 €)

### Kräuterwanderungen

### KU 210 Herbstliche Kräuter genießen

Kursbeschreibung siehe Seite 78

Carola Hebantanz, Montag, 13. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: TSV-Sportplatz, Lindenstr. 36, Kups, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### MA 206 Heilkräuter-Spaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 80

Carola Hebantanz, Dienstag, 14. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Grundschule Marktrodach, Hirtenwiesen 8, Marktrodach, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### PR 200 Spätsommerliche Kräuterwanderung

Kursbeschreibung siehe Seite 85

Carola Hebantanz, Dienstag, 16. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Hauptstraße 10, Pressig, ab 5 Personen Gebühr 14,00 €

### SW 200 Kräuter und Früchte konservieren

Kursbeschreibung siehe Seite 89

Carola Hebantanz, Dienstag, 07. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Tourist-Information Oberes Rodachtal, Kronacher Str. 75, Steinwiesen, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### TN 200 "Was wächst denn da?"

Spaziergang mit Wissenswertem über Bäume und Hecken

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Carola Hebantanz, Montag, 15. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz am Sportheim des SSV Tschirn, Lehestener Straße 20, Tschirn, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### WA 208 Kräuterschatze-Spaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Carola Hebantanz, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Wanderparkplatz Leutnitztal, Ortseingang Wallenfels gegenüber des Supermarktes, Wallenfels, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### WE 203 Früchte und Kräuter

Kräuterwanderung

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Carola Hebantanz, Dienstag, 23. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Leßbachtalhalle, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### WI 208 Kräuter-Wanderung

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Carola Hebantanz, Dienstag, 30. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Am Sportplatz, Gifting, Wilhelmsthal, Geb. 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### Entspannung/Körpererfahrung

#### Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### Entspannung mit Klangschalen

Gönnen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie mit den sanften Schwingungen der Klangschalen. Durch ihren Klang kann ein ganzheitliches Wohlfühl entstehen, harmonisierend, entspannend und zugleich vitalisierend. Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung!

#### 43 103 Entspannung mit Klangschalen

Sylvia Wachter, Dienstag, 11. November 2025, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

#### 43 104 Entspannung mit Klangschalen

Sylvia Wachter, Montag, 19. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

#### Entspannung/Körpererfahrung allgemein

#### 43 146 Ein Potpourri an Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen für Körper, Geist und Seele

#### Workshop

Welche Möglichkeiten gibt es, zu mehr ganzheitlichem Wohlbefinden zu kommen? Im Workshop wollen wir ein kleines Potpourri aus Übungen und Tipps aus Chinesischer Medizin und westlicher Medizin erarbeiten, was zu einem Mehrwert für Ihre persönliche Lebenspflege, mehr inneren Frieden, Lebensfreude und Entspannung beitragen kann. Bitte mitbringen: Matte, Notizbuch, Schreibzeug und Getränk!

Angelika Rosenbauer-Chukwu, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 11,50 € (ab 9 Personen Gebühr 11,50 €, ab 7 Personen Gebühr 13,80 €, ab 5 Personen Gebühr 17,40 €)

**Warum schaut Neptun so erfreut?**  
Weil es im Frankenwald ein preisgünstiges, familienfreundliches Erlebnisbad gibt.



**erlebnisbad**  
Steinwiesen...frankenwald...steinwiesen

GANZJÄHRIG SAUNABETRIEB  
INFRAROT-WÄRMEKABINE & DAMFBAD

gast FREUNDLICH TEL.: 09262/1277  
www.steinwiesen.de



### 43 147 Wege zur inneren Ruhe und Gelassenheit

#### Ein Wochenende in der Adventszeit für mich

Für Gelassenheit gibt es kein Patentrezept. Gelassenheit ist kein Ziel, sondern ein Weg, der immer leichter und freudvoller wird, je länger Sie ihn gehen. Jeder Mensch ist anders - und so wird auch jeder seinen eigenen Weg zur Gelassenheit finden. Und es führen tatsächlich viele Wege zur Gelassenheit. Doch um seinen Weg zu finden, muss man ihn erst einmal suchen. Diese Veranstaltung kann Ihnen auf der Suche nach einem individuellen Weg zur Gelassenheit behilflich sein. Der Dozent stellt bei dieser Fortbildungsreihe verschiedene Wege vor, welche die Teilnehmenden zu mehr Gelassenheit, Stressabbau und damit zu grundsätzlicher Lebensqualität führen können. Ein uraltes Thema mit sehr aktueller Gültigkeit. Es zeigt auf, dass Gelassenheit und Gesundheit in engerem Zusammenhang stehen. Die Erkenntnisse der westlich geprägten positiven Psychologie, der Verhaltenspsychologie und des östlich geprägten Qi Gong als eine anerkannte Methode in der heutigen Gesundheitsvorsorge dienen als Grundlage für die Theorie und die praktischen Übungen dieser Veranstaltung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Matte, Decke, Schreibsachen und Selbstverpflegung!

**Gottfried Ströhlein, Freitag, 12. Dezember, von 18.00-20.00 Uhr und Samstag, 13. Dezember, von 10.00-16.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,00 € (zzgl. EUR 5,00 für Begleitskriptum (falls gewünscht) vor Ort zu zahlen), ab 9 Personen Gebühr 62,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 5 Personen Gebühr 93,00 €)**

### 43 148 Erste Schritte zur Achtsamkeit und inneren Zufriedenheit

#### Workshop

Unsere heutige Welt ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und sich immer schneller vollziehende Veränderungen. Beim Versuch, mit dieser Beschleunigung zurechtzukommen und mit den ständig anwachsenden Anforderungen Schritt zu halten, geraten wir in Gefahr, allzu leicht den Kontakt zu uns selbst zu verlieren. Deshalb wird das Thema "Achtsamkeit" für viele von uns immer wichtiger und bedeutsamer. Der Weg der Achtsamkeit kann vieles und nichts: Vieles, wenn man sich auf den Weg macht und auf das Abenteuer einlässt, nichts, wenn man beim Zweifeln bleibt und nichts ausprobiert. Die drei Samstage bieten die Gelegenheit, erste Schritte in diese Richtung zu gehen. Die praktischen Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet. In Theorie und Praxis geht es in diesem Workshop um folgende Fragen: Was versteht man unter Achtsamkeit? Was bedeutet es, in der eigenen Mitte zu sein? Wozu Achtsamkeitstraining? Welche wissenschaftlich erforschten Vorteile ergeben sich durch die Praxis der Achtsamkeit? Wie kann die Aktivierung der Achtsamkeit gelingen? Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Matte, Decke, Schreibsachen und Selbstverpflegung!

**Gottfried Ströhlein, Beginn Samstag, 17. Januar 2026, 3 Termine, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 46,50 € (zzgl. EUR 5,00 für Begleitskriptum (falls gewünscht) vor Ort zu zahlen), ab 9 Personen Gebühr 46,50 €, ab 7 Personen Gebühr 55,80 €, ab 5 Personen Gebühr 69,75 €)**

### 43 149 Gelassen und fokussiert im Alltag

#### Workshop

Durch immerfort steigende Anforderungen in vielen Bereichen des Lebens geraten wir leicht in eine dauerhafte Anspannung - dem allseits bekannten „Hamsterrad“. In diesem Zustand des Funktionierens vergessen wir mehr und mehr unsere Ressourcen, aus denen wir Kraft schöpfen können. Im Tagesworkshop

lernen Sie Ihre individuellen Stressauslöser und Stressverstärker kennen, sowie Ihre ganz persönlichen „Energiespender“. Sie wenden ebenso einfache wie wirkungsvolle Entspannungstechniken an und erfahren, wie sich auch Bewegung und gesunder Schlaf auf Ihre Stressresistenz auswirken. Ziel des Workshops ist es, Ihnen eine Handvoll nützlicher Informationen und praktischer Übungen zu vermitteln - für mehr Wohlbefinden, Gelassenheit, bessere Konzentration sowie ein gestärktes Immunsystem. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Getränk und Selbstverpflegung!

**Kathrin Füg, Samstag, 07. Februar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 54,25 € (ab 9 Personen Gebühr 54,25 €, ab 7 Personen Gebühr 65,10 €, ab 5 Personen Gebühr 81,40 €)**

### LU 202 Die Melodie der Ruhe

Kursbeschreibung siehe Seite 78

**Michael Bergner, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 6 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 33,00 € (ab 9 Personen Gebühr 33,00 €, ab 7 Personen Gebühr 39,60 €, ab 5 Personen Gebühr 49,50 €)**

### LU 203 Wohltuendes Summen

Kursbeschreibung siehe Seite 79

**Michael Bergner, Beginn Montag, 24. November 2025, 4 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 22,00 € (ab 9 Personen Gebühr 22,00 €, ab 7 Personen Gebühr 26,40 €, ab 5 Personen Gebühr 33,00 €)**

### MA 204 Beweglichkeit - Atemtraining - Dehnen - Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Susanne Schneider, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)**

### MI 205 Stärkung der Selbstheilungskräfte mit "Akupressur"

Schnell angewendet in Praxis und Alltag

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Claudia Eckardt, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonneberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)**

### MI 206 Frühjahrsputz im Seelenhaus

Kursbeschreibung siehe Seite 82

**Claudia Eckardt, Freitag, 23. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonneberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)**

### MI 207 Bodyscan - den Körper stärken und Stress abbauen

Kursbeschreibung siehe Seite 82

**Claudia Eckardt, Freitag, 06. Februar 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonneberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 10,00 € (ab 9 Personen Gebühr 10,00 €, ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)**



### SB 202 Zur Quelle hin

**Meditative Morgenwanderung nahe des Ölschnitzsees in Windheim**

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Silke Fehn, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 07:30-09:00 Uhr, Treffpunkt: am Parkplatz am Ölschnitzsee Windheim, Steinbach am Wald, Gebühr 7,00 € (ab 9 Personen Gebühr 7,00 €, ab 7 Personen Gebühr 8,40 €, ab 5 Personen Gebühr 10,50 €)**

### SC 202 Meditation mit Klangschalen

**Entdecke deine innere Schönheit**

Kursbeschreibung siehe Seite 86

**Barbara Eichhorn, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**

### Kooperationsveranstaltung des Jugendwaldheims Lauenstein und der vhs Kreis Kronach

Die Anmeldung hierzu erfolgt über die vhs Kreis Kronach, 09261/6060-0 oder per Internet [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### SH 205 Waldbaden

**Achtsam den Wald neu erleben**

Kursbeschreibung siehe Seite 91

**Melanie Schwarzmeier, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Treffpunkt: Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 10,00 € (ab 9 Personen Gebühr 10,00 €, ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)**

### TE 600 Wie Feng Shui in Räumen wirkt

Kursbeschreibung siehe Seite 93

**Claudia Eckardt, Montag, 20. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 12,00 €**

### Progressive Muskelentspannung

#### MI 204 Progressive Muskelentspannung

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Silke Schellhorn, Beginn Dienstag, 18. November 2025, 3 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Kursraum, L.-Frh.-v.-Würzburg Str. 15, Mitwitz, Gebühr 13,50 € (ab 9 Personen Gebühr 13,50 €, ab 7 Personen Gebühr 16,20 €, ab 5 Personen Gebühr 20,75 €)**

#### SH 203 Progressive Muskelentspannung

Kursbeschreibung siehe Seite 91

**Silke Schellhorn, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 3 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 13,50 € (ab 9 Personen Gebühr 13,50 €, ab 7 Personen Gebühr 16,20 €, ab 5 Personen Gebühr 20,75 €)**

### Qi Gong

#### 43 140 Ausbildungsreihe: Übungsleiter\*in für Qi Gong im Alter

**In Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheits-, Sport- und Mentalberatung e.V.**

Qi Gong, die jahrtausendealte Gesundheitslehre, kann die körperliche und geistige Beweglichkeit sowie die Lebendigkeit eines jeden Menschen fördern. Alle Bewegungen werden sehr langsam ausgeführt und sind deshalb auch ganz besonders für

ältere Menschen - ob aktiv und fit oder mit Einschränkungen - hervorragend geeignet. Qi Gong-Übungen sind ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode, um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern. Körper, Geist und Seele werden dabei gleichermaßen angesprochen. Die vhs Kreis Kronach bietet zusammen mit dem Institut für Gesundheits-, Sport- und Mentalberatung e.V. eine Ausbildungsreihe zum Übungsleiter\*in "Qi Gong im Alter" an. Die Ausbildung ist für Teilnehmende jeglichen Alters geeignet. Es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig, außer der Bereitschaft zur dauerhaften aktiven Mitarbeit. Besonders angesprochen sind: Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, wie z.B. in der Altenpflege, in Mehrgenerationen-Einrichtungen, in Sportvereinen oder Mitarbeitende in der Gesundheitsvorsorge allgemein. Die Ausbildungskosten beinhalten ausführliche schriftliche Unterlagen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibsachen und Selbstverpflegung!

**Gottfried Ströhlein, Samstag, 10.01.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 11.01.2026, 9.30-15.30 Uhr; Samstag, 07.02.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 08.02.2026, 9.30-15.30 Uhr; Samstag, 21.03.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 22.03.2026, 9.30-15.30 Uhr; Samstag, 18.04.2026, 9.30-17.00 Uhr; Sonntag, 19.04.2026, 9.30-15.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 720,00 €**

#### 43 141 Qi Gong für Herz und Harmonie

In den weichen fließenden Bewegungen dieser Form aus dem ShenZhen-Qi Gong finden Körper, Geist und Seele zurück zur natürlichen Harmonie und Regeneration. Das Ziel dieses Qi Gong ist unsere Rückkehr zu innerer Ganzheit und zur "Natürlichkeit und Leichtigkeit des Seins". Die Übungen in diesem Kurs vermitteln uns ein Gefühl von Freude, Dynamik und Frische. Der ganze Körper wird vitalisiert und gestärkt. Diese wohltuende Qi Gong Form stimuliert alle Organe, macht den Körper geschmeidig und erzeugt ein Gefühl von Leichtigkeit und innerem Frieden. Die Bewegungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt und sind dadurch auch gut für Menschen mit schwächerer Konstitution geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe und Decke!

**Andrea Lieb, Beginn Freitag, 10. Oktober 2025, 8 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 60,00 € (ab 9 Personen Gebühr 60,00 €, ab 7 Personen Gebühr 72,00 €, ab 5 Personen Gebühr 90,00 €)**

#### 43 143 Qi Gong und Meditation für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sie hatten bisher noch keine Gelegenheit, zu erfahren, was Qi Gong bedeuten kann? Erhalten Sie einen Einblick in leicht zu lernende Atem-Bewegungs- und Entspannungsübungen des Qi Gong. Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin kann Qi Gong helfen, Blockaden und Verspannungen zu lösen und so zu mehr körperlichem und seelischem Gleichgewicht führen. Erfahren Sie außerdem, wie Sie durch Meditation in Ihrem alltäglichen Leben profitieren können. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Getränk!

**Gottfried Ströhlein, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 3 Termine, 17:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 30,00 € (ab 9 Personen Gebühr 30,00 €, ab 7 Personen Gebühr 36,00 €, ab 5 Personen Gebühr 45,00 €)**

#### KU 202 Qi Gong und Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Bernhard Wenzel, Beginn Montag, 20. Oktober 2025, 8 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 40,00 €**



### KU 203 Qi Gong und Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Bernhard Wenzel**, Beginn Montag, 26. Januar 2026, 10 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Kups, Gebühr 50,00 €

### WA 202 Qi Gong und Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Bernhard Wenzel**, Beginn Mittwoch, 22. Oktober 2025, 8 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 40,00 €

### WA 203 Qi Gong und Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Bernhard Wenzel**, Beginn Mittwoch, 28. Januar 2026, 10 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 50,00 €

### Yoga

#### Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke (oder Yogarolle) und Kissen!

#### 43 151 Yoga

**Silvia Werner**, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 17:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)

#### 43 152 Yoga

**Andrea Partheymüller-Gerber**, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 10 Termine, 18:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

#### 43 154 Yoga

**Christine Witton**, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 09:00-10:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

### KU 200 Yoga mit geringen Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Elfi Schneider**, Beginn Montag, 22. September 2025, 10 Termine, 16:45-18:00 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

### KU 201 Yoga mit geringen Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Elfi Schneider**, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 5 Termine, 16:45-18:00 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 31,25 € (ab 9 Personen Gebühr 31,25 €, ab 7 Personen Gebühr 37,50 €, ab 5 Personen Gebühr 47,00 €)

### MA 205 Yoga für Anfänger

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Silvia Werner**, Beginn Dienstag, 14. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Geb. 40,00 €, ab 7 P. Geb. 48,00 €, ab 5 P. Geb. 60,00 €)

### MI 201 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Simone Zillich-Limmer**, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Alte Schule, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

### MI 202 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Simone Zillich-Limmer**, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Alte Schule, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

### SC 200 Yoga mit geringen Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Seite 86

**Elfi Schneider**, Beginn Dienstag, 23. September 2025, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Gemeindehaus Beikheim, Kursraum, Redwitzer Straße 8, Schneckenlohe, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

### SC 201 Yoga mit geringen Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Seite 86

**Elfi Schneider**, Beginn Dienstag, 13. Januar 2026, 5 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Gemeindehaus Beikheim, Kursraum, Redwitzer Straße 8, Schneckenlohe, Gebühr 31,25 € (ab 9 Personen Gebühr 31,25 €, ab 7 Personen Gebühr 37,50 €, ab 5 Personen Gebühr 47,00 €)

### SH 200 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 90

**Christine Witton**, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Geb. 75,00 €, ab 5 Personen Geb. 93,75 €)

### WE 201 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 97

**Tanja Bröcher**, Beginn Montag, 29. September 2025, 10 Termine, 18:15-19:45 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 72,00 € (ab 9 Personen Gebühr 72,00 €, ab 7 Personen Gebühr 86,40 €, ab 5 Personen Gebühr 108,00 €)

### WI 201 Sanftes Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 99

**Andrea Neder**, Beginn Dienstag, 30. September 2025, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 P. Geb. 60,00 €, ab 5 P. Geb. 75,00 €)

### WI 202 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 99

**Andrea Neder**, Beginn Mittwoch, 01. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)



### Hatha-Yoga

#### 43 162 Hatha-Yoga

Im Vordergrund des Unterrichts steht der liebevolle und aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper. Das Ziel des Übens ist die große Gesundheit, die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Einfache Körperhaltungen (Asanas) werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln und innere Kräfte zu erwecken. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. Bitte zwei Stunden vor dem Kurs nicht mehr essen! Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke, kleines Kissen und evtl. Getränk!

**Elke Balazs, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 16:30-17:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)**

#### 43 165 Hatha-Yoga für Geübte

Bereits erlernte Asanas werden intensiviert. Der Sonnengruß, Pranayama (Atemtechniken), Savasana (Tiefenentspannung) und Meditation werden geübt, um mehr Körperbewußtsein und Beweglichkeit zu entwickeln. Durch achtsames, intensives und ruhiges Halten der Asanas wird ein Zustand innerer Gelassenheit erreicht. Bitte zwei Stunden vor dem Kurs nicht mehr essen! Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke, kleines Kissen und evtl. Getränk!

**Elke Balazs, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 8 Termine, 18:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)**

### Hatha-Yoga

Im Vordergrund des Unterrichts steht der liebevolle und aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper. Das Ziel des Übens ist die große Gesundheit, die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Einfache Körperhaltungen (Asanas) werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln und innere Kräfte zu erwecken. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. Bitte zwei Stunden vor dem Kurs nicht mehr essen! Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke, kleines Kissen und evtl. Getränk!



**Simone Zillich-Limmer**

Zunächst studierte ich Theologie. Neben der spirituellen Ebene bewegte mich die Liebe zu den Menschen. So bildete ich mich in unterschiedlichen therapeutischen und seelsorgerlichen Richtungen fort. Im Januar 2024 schließlich schloss ich nach 12-jähriger eigener Yoga Praxis die Ausbildung zur Yoga Lehrerin ab. Die Verbindung von Körper, Geist und Seele im Yoga erfüllt mich. Die Freude an Bewegung, die Haltung der Achtsamkeit und die Verbundenheit mit allem Sein teile ich in Yoga Kursen gerne mit anderen. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

#### 43 167 Hatha-Yoga

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 08:30-10:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)**

#### 43 169 Hatha-Yoga

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 08:15-09:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

#### WA 200 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

#### WA 201 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

### Yoga - weitere Formen

#### Aerial Yoga Workout

Erfahren Sie ein Gefühl von Schwerelosigkeit und erleben Sie mithilfe der der Schwerkraft die traditionellen Asanas ganz neu! Beim Aerial oder Anti-Gravity-Yoga spielt ein an der Decke aufgehängtes, ca. sechs Quadratmeter großes Tuch die zentrale Rolle. Durch diese Unterstützung können Asanas etwa einen halben Meter über dem Boden, ohne Druck auf die Gelenke und die Wirbelsäule praktiziert werden. Beim Aerial Yoga geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichts an das Tuch, das Loslassen und Vertrauen, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers ist das Geheimnis dieser Yogaform. Auch Umkehrpositionen, in denen das Herz höher als der Kopf liegt, wie z. B. im Kopfstand oder in diverse Hängepositionen, können eingenommen werden.

Aerial Yoga ist kontraindiziert bei Personen mit erhöhtem Schlaganfall- oder Herzinfarktrisiko und/oder erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom). Umkehrhaltungen sollten bei hohem Blutdruck und in der fortgeschrittenen Schwangerschaft vermieden werden. Auch nach Operationen, akuten Entzündungen oder akuter Erkrankung sind Umkehrpositionen kontraindiziert. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt. Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

#### 43 156 Aerial Yoga Workout

**Gabriella Melickian, Samstag, 27. September 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Gebühr 21,00 €, ab 7 Personen Gebühr 25,20 €, ab 5 Personen Gebühr 31,50 €)**

#### 43 157 Aerial Yoga Workout

**Gabriella Melickian, Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 21,00 € (ab 9 Personen Geb. 21,00 €, ab 7 P. Geb. 25,20 €, ab 5 P. Geb. 31,50 €)**



### 43 158 Yoga für Männer

#### Mehr Beweglichkeit und weniger Rückenschmerzen

Steife Schultern, verspannter Rücken, unbewegliche Hüften? In diesem einmaligen Workshop - speziell für Männer - erfahren Sie, wie gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen aus dem Yoga helfen können, beweglicher zu werden und schmerzfreier durch den Alltag zu gehen. Ideal für Männer, die viel sitzen, einseitig trainieren oder einfach etwas für sich tun wollen - ganz ohne spirituelles Drumherum, dafür mit alltagstauglichen Übungen, die direkt spürbar etwas verändern. Der Workshop ist für Einsteiger ebenso geeignet wie für sportlich Aktive. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Decke!

**Lisa Beyerlein, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 14:00-16:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 18,00 € (ab 9 Personen Gebühr 18,00 €, ab 7 Personen Gebühr 21,60 €, ab 5 Personen Gebühr 27,00 €)**

### 43 160 Lachyoga - für Anfänger und Wiedereinsteiger

#### Workshop

Lachyoga ist ein bewährtes Konzept, mit dem jeder ohne Grund lachen kann. Es basiert darauf, dass der Körper nicht zwischen initiiertem und echtem Lachen unterscheidet. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der gleiche. Lachyoga hebt die Stimmung innerhalb von Minuten, indem Endorphine freigesetzt werden. Durch intensives Lachen wird das Zwerchfell trainiert, Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Dieser Kennenlernworkshop verbindet Theorie mit praktischen Übungen unter Anleitung der Dozentin. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken und Getränk!

**Gitta Hofrichter, Samstag, 22. November 2025, 1 Termin, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Gebühr 24,00 €)**

### Tai Chi Chuan

### 43 170 Tai Chi Chuan

#### Übungsgruppe/Wiedereinsteiger

Tai Chi Chuan ist eine meditative Bewegungskunst, die ihren Ursprung in China hat. Die langsamen, fließenden Bewegungen, die mit innerer Achtsamkeit ausgeführt werden, schulen die Körperwahrnehmung, eine gute Körperhaltung und eine natürliche Beweglichkeit. Entspannung und "sich zentrieren" bringen den Geist zur Ruhe. Nervosität und Stress können abgebaut werden. Die Kursabende in regelmäßigen (zwei- bis vierwöchigen) Abständen dienen dem schrittweisen Erlernen der Tai Chi-Kurzform nach der Übungsmethode von Meister Huang Sheng Shyan, sowie der Vertiefung und Korrektur des bereits Erarbeiteten.

Voraussetzung: mind. 1. und 2. Teil der Kurzform Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe bzw. dicke Socken!

**Monika Pilz, Freitag, 10.10.2025; 07.11.2025; 28.11.2025; 19.12.2025; 09.01.2026; 30.01.2026, jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 66,00 € (ab 9 Personen Gebühr 66,00 €, ab 7 Personen Gebühr 79,20 €, ab 5 Personen Gebühr 99,00 €)**

### Meditation

### 43 143 Qi Gong und Meditation für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sie hatten bisher noch keine Gelegenheit, zu erfahren, was Qi Gong bedeuten kann? Erhalten Sie einen Einblick in leicht zu lernende Atem-Bewegungs- und Entspannungsübungen des Qi Gong. Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin kann Qi Gong helfen, Blockaden und Verspannungen zu lösen und so zu mehr körperlichem und seelischem Gleichgewicht führen. Erfahren Sie außerdem, wie Sie durch Meditation in Ihrem alltäglichen Leben profitieren können. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Getränk!

**Gottfried Ströhlein, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 3 Termine, 17:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 30,00 € (ab 9 Personen Gebühr 30,00 €, ab 7 Personen Gebühr 36,00 €, ab 5 Personen Gebühr 45,00 €)**

### Meditation

Meditation kann Bewusstsein, Harmonie und natürliche Ordnung in das Leben des Einzelnen bringen. Sie kann uns helfen, Stress abzubauen und den Gedankenfluss zu beruhigen und den Ausgleich auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene wieder herzustellen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung!

### 43 144 Meditation

**Michael Jahn, Beginn Donnerstag, 13. November 2025, 3 Termine, 18:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)**

### 43 145 Meditation

**Michael Jahn, Beginn Donnerstag, 29. Januar 2026, 3 Termine, 18:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)**

### MA 204 Beweglichkeit - Atemtraining - Dehnen - Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Susanne Schneider, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)**

### WE 202 Meditation mit Klangschaalen Freude empfinden

Kursbeschreibung siehe Seite 97

**Barbara Eichhorn, Donnerstag, 09. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**

### WA 206 Meditation mit Klangschaalen Indische Düfte und Farben

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Barbara Eichhorn, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**



### NO 200 Meditation mit Klangschalen

#### Die Kraft der Dankbarkeit

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Barbara Eichhorn, Mittwoch, 29. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)

### SH 202 Meditation mit Klangschalen

#### Schneeflocken-Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Barbara Eichhorn, Mittwoch, 26. November 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)

### WI 207 Meditation mit Klangschalen

#### Baum des Lebens

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Barbara Eichhorn, Freitag, 05. Dezember 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Geb. 5,50 €, ab 7 Personen Geb. 6,60 €, ab 5 Personen Geb. 8,25 €)

### PR 203 Meditation mit Klangschalen

#### Momente des Glücks

Kursbeschreibung siehe Seite 85

Barbara Eichhorn, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Friedersdorf, Friedersdorf 16, Pressig, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)

### RB 200 Meditation mit Klangschalen

#### Inneren Frieden suchen

Kursbeschreibung siehe Seite 86

Barbara Eichhorn, Mittwoch, 28. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gymnastikraum, Schulstraße, Reichenbach, Schulstraße, Reichenbach, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)

## Bewegung/Gymnastik/Fitness

### Bewegung/Gymnastik/Fitness allgemein

#### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

### 43 122 Bewegte Entspannung

#### Mit Tanz und Bewegung in die Entspannung kommen

In dieser Stunde erwartet Sie ein Mix aus rhythmischen und meditativen Bewegungsformen, Körper- und Atemübungen, die zu Ihrer Erdung beitragen und zum Loslassen einladen. Im Klang von inspirierender Musik können Sie ganz zu sich kommen, Energie auftanken und gleichzeitig Ihren Körper und Geist vitalisieren. Mitmachen, erleben und wohlfühlen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen!

Silke Schellhorn, Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 5,00 € (ab 9 Personen Gebühr 5,00 €, ab 7 Personen Gebühr 6,00 €, ab 5 Personen Gebühr 7,50 €)

### Bewegung und Entspannung

Stärken Sie durch leichte Übungen Ihre Fitness, wobei die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Verschiedene Entspannungstechniken zum Stressabbau und Krafttanken runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung!

### 43 123 Bewegung und Entspannung

#### Inklusives Angebot in Kooperation mit den Offenen Hilfen der Lebenshilfe Kronach e.V.

Silke Schellhorn, Montag, 02. Februar 2026, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 5,00 € (ab 9 Personen Gebühr 5,00 €, ab 7 Personen Gebühr 6,00 €, ab 5 Personen Gebühr 7,50 €)

### 43 124 Bewegung und Entspannung

#### Inklusives Angebot in Kooperation mit den Offenen Hilfen der Lebenshilfe Kronach e.V.

Silke Schellhorn, Montag, 02. Februar 2026, 1 Termin, 17:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 5,00 € (ab 9 Personen Gebühr 5,00 €, ab 7 Personen Gebühr 6,00 €, ab 5 Personen Gebühr 7,50 €)

### 43 202 Step it!

Der schnelle Weg zum Knackpo! Bei mitreißenden Beats werden Beine und Po trainiert und die Ausdauer verbessert. Die Kombination verschiedener Schritt- und Aufbautechniken macht einfach Spaß! Steps vorhanden. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe!

Monika Engelhardt, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Realschule I, Turnhalle, Gabelsberger Str. 4, Kronach, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

### 43 203 Trommel Dich fit

Drum your passion! Rock the house! Dieses neue wilde Fitnessprogramm garantiert hohen Spaßfaktor und effektives Training. Spüre den Rhythmus - feel the drums! Zu passenden Rhythmen trommelt man dabei in der Gruppe mit zwei Sticks auf Gymnastikbälle. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe und eigene Pezzibälle (falls vorhanden)!

Monika Engelhardt, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Realschule I, Turnhalle, Gabelsberger Str. 4, Kronach, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

### 43 204 Stark und fit

Bei diesem variantenreichen Konditionstraining in der Gruppe stärken Sie gut gelaunt Ihren ganzen Körper und aktivieren Ihren gesamten Muskelapparat. Zu motivierender Musik trainieren Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination. Abwechslungsreiche Übungen gestalten das Training kurzweilig. Dabei steht stets die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk!

Nicole Bauernsachs-Seidl, Beginn Dienstag, 30. September 2025, 10 Termine, 17:30-18:30 Uhr, Realschule I, Turnhalle, Gabelsberger Str. 4, Kronach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)



### 43 205 Fitness-Workout

#### Power Mix für Ausdauer und Muskeln

Bei diesem abwechslungsreichen Fitness-Workout trainieren Sie mit Aerobic, Tai Bo, Bauch-Beine-Po, x-Co und xXumba Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination und stärken den gesamten Muskelapparat. Nebenbei haben Sie viel Spaß und die Bewegung zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk!

**Gabriele Bauer, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)**

### 43 206 Fitness am Morgen

#### Für einen guten Start in den Tag

Fitness ist für jede\*n wichtig. Selbst wer erst spät mit dem Training beginnt, kann sein Wohlbefinden und seine Fitness noch steigern. Denn jede Bewegung zählt - für Körper und Geist gleichermaßen. Außerdem lernen Sie andere Menschen kennen und bleiben durch das Miteinander auch sozial "leichter am Ball". Abwechslungsreiche Übungen gestalten das Training kurzweilig. Dabei steht stets die Freude an der Bewegung im Vordergrund und Sie können fit in den Tag starten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk!

**Nicole Bauernsachs-Seidl, Beginn Freitag, 10. Oktober 2025, 10 Termine, 09:30-10:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)**

### 43 207 Bewegungskurs für Vielsitzer

Fehlhaltungen und falsche Belastungen am Arbeitsplatz sind die Hauptursache für chronische Schmerzen in der Hüfte sowie im Schulter- und Nackenbereich. Häufig klagen Betroffene über Kopfschmerzen als Folge von Verspannungen und Muskelverhärtungen. In diesem Kurs wird diesen Beschwerden durch gezielte Kräftigung und anschließende Dehnung entgegengewirkt. Zudem erhalten Sie Anregungen für Aktivierungsübungen, die Sie leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen und Getränk!

**Kathrin Füg, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 18:30-19:45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 45,20 € (ab 9 Personen Gebühr 45,20 €, ab 7 Personen Gebühr 54,25 €, ab 5 Personen Gebühr 67,80 €)**

### 43 208 Geführte eBike Tour

Wir starten am LGS-Gelände Kronach zu einer Herbst-Rundfahrt mit dem eBike durch die Täler der Rodach und der Steinach. Unsere Fahrt führt fast durchgehend auf Fahrradwegen und verkehrsberuhigten Straßen. Die Gesamtstrecke beträgt etwa 40 km. Bitte mitbringen: eigenes verkehrssicheres eBike!

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 10:00-15:00 Uhr, Landesgartenschau Gelände Kronach, Pfählangerstr. 23, Kronach, Gebühr 25,00 €**

### 43 210 Aerobic, Fitness und Bewegung

Aerobic, Fitness und körperliche Aktivität vereinen sich zu einem dynamischen und energiegeladenen Sport, der das Herz stärkt, die Beweglichkeit erhöht und die Körperform verbessert. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, Stress abgebaut und das seelische Wohlbefinden gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk!

**Mikhak Malek Farnoud, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 16:30-17:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)**

### PR 201 Bauch-Beine-Po Fitnessgymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 85

**Antje Dühorn, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 18:15-19:15 Uhr, Turnhalle Rothenkirchen, Schulstraße 4, Pressig, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Geb. 43,20 €, ab 5 Personen Geb. 54,00 €)**

### KU 205 Bauch-Beine-Po & Co.

Problemzonen? Kein Problem!

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Geb. 54,00 €)**

### KU 206 Leichtes Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Geb. 60,00 €)**

### KU 209 Body fit

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Jutta Wimmer, Beginn Mittwoch, 15. Oktober 2025, 8 Termine, 19:15-20:15 Uhr, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 P. Geb. 48,00 €, ab 5 P. Geb. 60,00 €)**

### LU 200 Fit durch Sport im Alter

Kursbeschreibung siehe Seite 78

**Ramona Unbehaun, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 40,00 €**

### MI 203 Mit Power fit

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Carmen Schad, Beginn Freitag, 17. Oktober 2025, 8 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 P. Geb. 54,00 €)**

### SB 203 MIXed Fitness

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Natalie Löffler, Beginn Mittwoch, 22. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Dorfhaus Kehlbach, Zur Kulturhalle 3, Steinbach am Wald, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 27,00 €, ab 7 Personen Gebühr 32,40 €, ab 5 Personen Gebühr 40,50 €)**

### SH 201 Body fit

Kursbeschreibung siehe Seite 90

**Nicole Bauernsachs-Seidl, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)**





### GUT AUSSEHEN + FIT BLEIBEN

schon ab **22,90 € / Monat**  
3 Studios – 1 Beitrag  
24 Std. – 365 Tage



**fitness - Gesundheit - Spaß  
rund um die Uhr**

Ausgebildete  
Trainer sind  
bis zu  
**160 Std./Monat  
für Sie da!**

Find us on  
**Facebook**

**KRONACH**, Im Ziegelwinkel 9  
0 92 61 - 50 19 69

**STOCKHEIM**, Bergwerksstr. 36  
0 92 65 - 4 32 98 88

**NAILA**, Walchstr. 15  
0 92 82 - 2 55 98 19

**www.24Std-fitness.de**

Testen Sie uns!

## GRATIS\*

1 Woche kostenloses Training  
bei Vorlage dieses Gutscheins

\* pro Person (ab 18 Jahre)  
nur 1 Gutschein gültig und einlösbar!

### WA 204 Leichtes Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Bernhard Wenzel**, Beginn **Mittwoch, 22. Oktober 2025, 8 Termine, 19:45-20:45 Uhr**, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)

### WA 205 Leichtes Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Seite 96

**Bernhard Wenzel**, Beginn **Mittwoch, 28. Januar 2026, 10 Termine, 19:45-20:45 Uhr**, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

### WI 203 Fitness 50plus

Kursbeschreibung siehe Seite 99

**Stephan Rudolph**, Beginn **Montag, 06. Oktober 2025, 10 Termine, 16:00-17:00 Uhr**, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 50,00 €

### WI 204 Gymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 99

**Susanne Schneider**, Beginn **Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr**, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

### WI 205 Aikido - Schnupperkurs

Kursbeschreibung siehe Seite 99

**Susanne Schneider**, Beginn **Dienstag, 07. Oktober 2025, 5 Termine, 19:15-20:45 Uhr**, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 37,50 € (ab 9 Personen Gebühr 37,50 €, ab 7 Personen Gebühr 45,00 €, ab 5 Personen Gebühr 56,25 €)

### xXumba - Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen

#### 43 201 xXumba-Fitness

Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen vereint Tanz und Fitness. Alle Altersklassen sind von seiner ansteckenden Musik und den leicht nach zu tanzenden Schritten mitgerissen. Das Workout basiert auf dem Prinzip "fun and easy to do". Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe!

**Monika Engelhardt**, Beginn **Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr**, Realschule I, Turnhalle, Gabelsberger Str. 4, Kronach, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

#### KU 208 xXumba - Fitness

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Jutta Wimmer**, Beginn **Mittwoch, 15. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr**, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Geb. 36,00 €, ab 7 P. Geb. 43,20 €, ab 5 P. Geb. 54,00 €)

### Tanz

#### 58 500 Orientalischer Tanz

**Roula Nasser Agha**, Beginn **Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 16:30-17:30 Uhr**, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

#### 58 501 Paartanz - Grundkurs

Standard und Latein.

**Robert Eberth**, Beginn **Montag, 29. September 2025, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr**, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)



### 58 502 Paartanz - Fortgeschrittene (Bronze)

Standard und Latein. Voraussetzung ist ein Grundkurs.

**Robert Eberth, Beginn Dienstag, 30. September 2025, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)**

### 58 503 Paartanz - Fortgeschrittene (Silber)

Standard und Latein. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Grundkurs und ein Kurs für Fortgeschrittene.

**Robert Eberth, Beginn Mo., 29. September 2025, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)**

### WI 206 Von Walzer bis Jive - 7 -

Kursbeschreibung siehe Seite 99

**Thorsten Schiller, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 8 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 71,20 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 71,20 €, ab 7 Personen Gebühr 85,45 €, ab 5 Personen Gebühr 106,80 €)**

### MA 202 Von Walzer bis Jive - 19 -

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 8 Termine, 20:00-21:30 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 71,20 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 71,20 €, ab 7 Personen Gebühr 85,45 €, ab 5 Personen Gebühr 106,80 €)**

### MI 200 Von Walzer bis Jive - 21 -

Kursbeschreibung siehe Seite 81

**Thorsten Schiller, 14-tägig, Donnerstags, Beginn: 20.02.2025 (weitere Termine: 13.03., 27.03., 10.04., 08.05. und 22.05.2025) jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 53,40 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 53,40 €, ab 7 Personen Gebühr 64,10 €, ab 5 Personen Gebühr 80,10 €)**

### MA 203 Discofox

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 12. November 2025, 4 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 24,00 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 24,00 €, ab 7 Personen Gebühr 28,80 €, ab 5 Personen Gebühr 36,00 €)**

### 58 505 Historischer Tanz

Erlernen von verschiedenen Tänzen aus dem 19. Jahrhundert. Zu dieser Zeit tanzte man Kontratänze und Quadrillen - Gruppentänze, bei denen sich die Paare gegenüberstehen. Es tanzen alle Paare miteinander. Man nannte diese auch "Konversationstänze". Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch für Einzelpersonen und alle Altersgruppen geeignet. Einstieg jederzeit möglich. Teilnahme kostenfrei. Bei Interesse auch Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen möglich.

**Petra Löhner, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 11 Termine, 17:45-19:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

### Pilates

#### Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen

Bauch, Hüfte, Po und Rücken und die Körpermitte, auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch, Kissen und Getränk!

### 43 221 Pilates

**Robert Eberth, Beginn Dienstag, 30. September 2025, 15 Termine, 17:30-18:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 67,50 € (ab 9 Personen Gebühr 67,50 €, ab 7 Personen Gebühr 81,00 €, ab 5 Personen Gebühr 101,25 €)**

### 43 222 Pilates

**Robert Eberth, Beginn Dienstag, 30. September 2025, 15 Termine, 18:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 67,50 € (ab 9 Personen Gebühr 67,50 €, ab 7 Personen Gebühr 81,00 €, ab 5 Personen Gebühr 101,25 €)**

### 43 223 Pilates

**Sabine Alfort, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 19:15-20:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 67,50 €, ab 7 Personen Gebühr 81,00 €, ab 5 Personen Gebühr 101,25 €)**

### LU 201 Pilates

Kursbeschreibung siehe Seite 78

**Ramona Unbehaun, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 10 Termine, 18:45-19:45 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 40,00 €**

### Rücken Fit

#### Rücken fit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für 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. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Matte!

### 43 304 Rücken fit

**Sabine Alfort, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)**

### 43 305 Rücken fit

**Anna-Lena Dietz, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 17:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)**

### WE 200 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 97

**Olivia Maryniok, Beginn Mittwoch, 17. September 2025, 10 Termine, 19:15-20:15 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)**



### TS 200 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 94

**Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Mittwoch, 24. September 2025, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Grundschule Teuschnitz, Turnhalle, Schulstr. 3, Teuschnitz, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)**

### MA 200 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Stephan Rudolph, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)**

### MA 201 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Stephan Rudolph, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)**

### WI 200 Rückengesundheit

Kursbeschreibung siehe Seite 99

**Anna Föbel, Barbara Föbel, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 7 Termine (18.9., 25.9., 9.10., 16.10., 6.11., 13.11., 27.11.); der Kurs läuft das ganze Jahr mit kleinen Unterbrechungen durch und wird in kleinen Blöcken geplant), Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)**

### 43 316 Hockergymnastik

Gerade wenn bereits Einschränkungen im Stehen und Gehen vorliegen, ist es wichtig, die Rücken- und Rumpfmuskulatur zu aktivieren und zu stabilisieren. Bei der gelenkschonenden Wirbelsäulengymnastik im Sitzen können Verspannungen gelöst, Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessert, Koordination und Gleichgewicht geschult und die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem sanft trainiert werden.

**Stephan Rudolph, Beginn Mittwoch, 24. September 2025, 10 Termine, 12:15-13:15 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Geb. 55,00 €, ab 7 P. Geb. 66,00 €, ab 5 P. Geb. 82,50 €)**

### NO 201 Hockergymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 83

**Stephan Rudolph, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 15:30-16:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 6,00 € (ab 9 Personen Gebühr 6,00 €, ab 7 Personen Gebühr 7,20 €, ab 5 Personen Gebühr 9,00 €)**

### Schwimmkurse

#### 43 350 DLRG Schwimmkurse

Bitte informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote, Termine und Gebühren direkt beim DLRG Kreisverband Kronach; E-Mail: [schwimmen@kronach.dlrg.de](mailto:schwimmen@kronach.dlrg.de), Homepage: [www.dlrg.kronach.de](http://www.dlrg.kronach.de).

**Termine: Bitte bei der DLRG erfragen, , Gebühren: Bitte bei der DLRG erfragen,**

### PR 202 Schwimmen: Kraul

Kursbeschreibung siehe Seite 85

**Thomas Geiger, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 8 Termine, 19:30-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Hallenbad, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 64,00 € (ab 9 Personen Gebühr 64,00 €, ab 7 Personen Gebühr 76,80 €, ab 5 Personen Gebühr 96,00 €)**

### Wassergymnastik

#### SB 200 Wassergymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Donnerstag, 25. September 2025, 10 Termine, 18:15-19:15 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 80,00 € (inkl. 25,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Gebühr 80,00 €, ab 7 Personen Gebühr 91,00 €, ab 5 Personen Gebühr 107,50 €)**

#### SB 201 Wassergymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Donnerstag, 25. September 2025, 10 Termine, 19:30-20:30 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 80,00 € (inkl. 25,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Gebühr 80,00 €, ab 7 Personen Gebühr 91,00 €, ab 5 Personen Gebühr 107,50 €)**

### Golf

#### KU 204 Golf - Probierhappen

Kursbeschreibung siehe Seite 77

**Martin Dvorak, Samstag, 11. Oktober 2025 und Samstag, 18. Oktober 2025 jeweils von 14.00-15.00 Uhr und Samstag, 25. Oktober 2025 von 14.00 bis 16.00 Uhr, Golfclub Kronach, Gut Nagel, Oberlangensstadt, Küps, Geb. 25,00 €**

### Klettern

#### In Kooperation mit der DAV Sektion Kronach/ Frankenwald

##### 43 701 Kletterkurs Toprope für Anfänger

Wer den Einstieg ins Klettern sucht, kann an diesem Einführungskurs die wichtigsten Grundkenntnisse der Sicherungstechnik beim Topropeklettern erlernen. Die Seile sind bereits von oben eingerichtet und so kann man das Klettern völlig ohne Angst einmal testen! Nach Absolvierung des Kurses sind Sie in der Lage, selbständig das Klettern im Toprope zu praktizieren. Wir zeigen Ihnen, wie durch die Beachtung von Partnercheck und Selbstkontrolle die Gefahren so gering wie möglich gehalten werden können. Sie lernen die wichtigsten Basics des Sicherns im Seilklettern, den richtigen Umgang mit den verschiedenen Sicherungsarten, die wichtigsten Kommandos, allgemeine Regeln und werden in die korrekte Handhabung des Klettergurtes, Anseilknötens, Karabiners und Sicherungsgerätes eingewiesen. Bestehen Sie die Abschlussprüfung „Toprope-Sichern“, bekommen Sie den DAV Toprope-Schein, mit dem Sie Ihre Befähigung zum Topropeklettern auch in jeder anderen Kletterhalle nachweisen können. Grundkenntnisse benötigen Sie keine; Sie sollten allerdings sportlich sein und keine Höhenangst haben. Bitte mitbringen: bequeme, sporttaugliche Bekleidung und saubere Turnschuhe!

**Timo Wunder, Beginn Donnerstag, 13. November 2025, 2 Termine, 19:00-22:00 Uhr, Landesgartenschau Gelände Kronach, Kletterturm, Pfählangerstr. 23, Kronach, Gebühr 68,00 €**



### 43 702 Kletterkurs - Vorstiegskurs für fortgeschrittene Kletterer

Voraussetzungen für den Kletterschein Vorstieg: Die Anforderungen des Kletterscheins Toprope müssen beherrscht werden. Die Kletterscheine sind aufbauend gestaltet. „Quereinsteiger“ müssen selbstverständlich die Inhalte des Toprope-Scheins beherrschen und auch den fünften Schwierigkeitsgrad sicher in Toprope klettern können. Lehrscheinheiten: Selbstkontrolle, Partnercheck Vorstieg sichern Seil ist in Sicherungsgerät eingehängt. Bis zum Clippen der Exe 1: Sicherer steht zum „Spotten“ bei einem evtl. „Ausrutscher“ bereit. Seilende absichern; Selbstkontrolle und Partnercheck; Sicherungsgerät richtig bedienen; Beim Sichern: die richtige Position einnehmen; auf Führung sichern, kein Schlappseil; beim Klettern: Clippen in stabiler Position, kein Schlappseil; Doppelte Absicherung an der Umlenkung; kontrolliert ablassen. Hierfür lernen Sie, die eigenen Ängste in einem aktiven, sportlichen, künstlich angelegten Umfeld zu überwinden. Nach abgelegter Leistungsprüfung bekommen Sie den Kletterschein Vorstieg. Sie können jetzt selbstständig klettern und mit der Sicherheitstechnik in der Halle umgehen. Auch kennen Sie die wichtigsten Kletterregeln. Mit Ihrem Können und Wissen haben Sie bewiesen, dass Sie ein vertrauenswürdiger Kletter- und Sicherungspartner sind und können in jeder künstlichen Kletteranlage selbstständig klettern. Bitte mitbringen: bequeme, sporttaugliche Bekleidung und saubere Turnschuhe!

**David Reinhold, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 2 Termine, 17:30-21:30 Uhr, Landesgartenschau Gelände Kronach, Kletterturm, Pfählangerstr. 23, Kronach, Gebühr 68,00 €**

### In Kooperation mit der DAV Sektion Kronach/ Frankenwald

#### 58 710 Ein Abend mit Alexander Huber

Ein deutscher Profifibergsteiger und Extremkletterer

Der jüngere der Huber-Buam zeigt an diesem Abend ein lebendiges Bild des modernen Alpinismus, u. a. nimmt er Sie mit auf eine Expedition in Karakorum und eine Besteigung der Watzmann-Ost-Wand mit seinem Vater. Lassen Sie sich dieses einmalige Erlebnis nicht entgehen!

**Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 19:30-22:00 Uhr, Schützenhaus Kronach, Schützenhaus Kronach, Ludwigsstädter Str. 1, Kronach, Karten Vorverkauf 23,00 Euro (www.reservix.de), Abendkasse 25,00 Euro**

### Wanderungen

#### 43 209 Schneeschuhwanderung im Fichtelgebirge

Nach einer Einweisung in die Ausrüstung und die Grundtechnik des Schneeschuhwanderns starten wir gemütlich unsere Tour durch die verschneite Winterlandschaft am Seehaus. Dabei genießen wir die verschneite Natur, sprechen über die richtige Geländewahl und lernen die unterschiedlichen Techniken und Möglichkeiten des Schneeschuhwanderns kennen. Voraussetzungen: etwas Kondition, Freude an Bewegung und Natur. Keine Vorkenntnisse im Schneeschuhwandern erforderlich. Bitte mitbringen: wintergerechte Kleidung, knöchelhohe Wanderschuhe, evtl. Wechselkleidung, warmes Getränk, kleine Brotzeit, Tagesrucksack, Ski- oder Wanderstöcke, falls vorhanden: Schneeschuhe und Gamaschen. Schneeschuhe können beim Kursleiter gegen 5 Euro Gebühr ausgeliehen werden!

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 14. Februar 2026, 1 Termin, 10:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Kaulanger, Kronach, Gebühr 33,00 €**

### SH 204 Pilze suchen - bestimmen - sammeln Waldspaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 91

**Julian Schmeißner, Sonntag, 05. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Treffpunkt: Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Gebühr 24,00 €)**

### MA 207 Pilze suchen - bestimmen - sammeln Waldspaziergang (siehe auch WA207)

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Julian Schmeißner, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Treffpunkt: Lambach-Wanderparkplatz (Anfahrt: Vom Sägewerk Weiß, ca. 1 km in Richtung Jugend- und Wanderheim Köstenschmölz), Neumühle 1, Wallenfels, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Geb. 24,00 €)**

### WA 207 Pilze suchen - bestimmen - sammeln Waldspaziergang (siehe auch MA207)

Kursbeschreibung siehe Seite 97

**Julian Schmeißner, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Treffpunkt: Lambach-Wanderparkplatz (Anfahrt: Vom Sägewerk Weiß, ca. 1 km in Richtung Jugend- und Wanderheim Köstenschmölz), Neumühle 1, Wallenfels, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Geb. 24,00 €)**

### MI 208 Verlassene Siedlungen am Grünen Band

Kursbeschreibung siehe Seite 82

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 29. November 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Großparkplatz am Wasserschloss Mitwitz, Mitwitz, Gebühr 6,00 €**

### MI 209 Winterwanderung

Kursbeschreibung siehe Seite 82

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 24. Januar 2026, 1 Termin, 14:00-18:00 Uhr, Treffpunkt: Großparkplatz am Wasserschloss Mitwitz, Mitwitz, Gebühr 16,00 €**

## Kochen/Backen/Essen/Genießen

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### 43 401 Brotzeitvariationen

Es gibt nichts Schöneres als eine Brotzeit; vielfältig, lecker und für gesellige Runden. Jürgen Bätz (pensionierter Koch) und seine Frau Ina Bätz (Hotelmeisterin) begleiten Sie in diesem Kochkurs und geben Ihnen Tipps, wie man effizient arbeitet und gut vorbereitet, alles in allem eine Rundum-Betreuung. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Ina Bätz, Beginn Montag, 29.09.2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

#### MI 401 Unser tägliches Brot

Kursbeschreibung siehe Seite 82

**Nico Samel, Beginn Dienstag, 10. Februar 2026, 1 Nachmittag, 17:00-21:00 Uhr, Mühlenbäckerei Habelitz, Hof 53, Hof a.d. Steinach, Hof 53, Mitwitz, Gebühr 12,00 € (zzgl. 15,00 € Lebensmittel- und Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**



### 43 409 Das Frühstück - der gesunde Start in den Tag

#### Workshop

„Frühstücke wie ein Kaiser“ lautet eine alte Volksweisheit. Genau dazu möchten wir Sie in diesem Kurs ermutigen und Ihnen einfache, schnelle Rezepte für ein schmackhaftes und energiereiches Frühstück mitgeben. In unserer hektischen Zeit nehmen wir uns allzu oft keine Zeit für ein Frühstück am Morgen. Aber warum sollen wir frühstücken? Die Antwort und viele Tipps, ebenso wie Rezepte ganz nach Ihrem Typ, erhalten Sie in diesem Kurs. Grundsätzlich wird nach zwei Typen unterschieden: der Kohlenhydrat-Typ oder der Eiweiß-Typ. Auch das werden wir bei unserem gemeinsamen Frühstück erörtern und herausfinden. Gemeinsam bereiten wir verschiedene, nährreiche Frühstücke zu und lassen uns diese schmecken, idealerweise warm, weil es leicht verdaulich ist. Egal ob pikant oder süß, es ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Angelika Rosenbauer-Chukwu, Samstag, 22. November 2025, 1 Termin, 09:00-11:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### 43 403 Die Kartoffel - die tolle Knolle

Kartoffeln in ihrer ganzen Vielseitigkeit. Erhalten Sie viele nützliche Informationen, z.B. wo kommt Sie her? Wie wird sie angebaut? Was sollte man bei der Lagerung beachten? Gemeinsam bereiten wir Kartoffelsuppe, Kartoffelsalat, Kartoffelbrot, Gnocchi mit Soße und vieles mehr zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Marina Herr, Beginn Montag, 20. Oktober 2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### 43 405 Gesund durch die Kraft der Lebensmittel

An diesem besonderen Abend nutzen Sie ausgewählte Lebensmittel und ihre bioaktiven Inhaltsstoffe und erfahren, wie diese ganz konkret zur Gesunderhaltung beitragen können, in dem sie Entzündungen hemmen, das Immunsystem und das Darmmikrobiom stärken und sogar chronischen Erkrankungen vorbeugen können - wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich erklärt. In diesem Kochworkshop bereiten wir gesunde und leckere Snacks und Gerichte zu, herzhaft und süß, bevorzugt mit regionalen und saisonalen Zutaten. Im Anschluss genießen wir die warmen und kalten Gerichte zusammen und lassen den Abend ausklingen. Sie gehen mit vielen Ideen für eine gesunde, alltagstaugliche und genussvolle Ernährung nach Hause und wissen, welch wichtigen Beitrag ausgewählte Lebensmittel für Ihre Gesundheit leisten können. Bitte beachten Sie hierzu auch unseren Vortrag T43002 "Gesund durch die Kraft der Lebensmittel" am 12. November 2025, 19.00 Uhr. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Nadja Pfetzer, Beginn Dienstag, 18. November 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### 43 406 Fisch

Fisch vielfältig zubereitet. Jürgen Bätz (pensionierter Koch) und seine Frau Ina Bätz (Hotelmeisterin) begleiten Sie in diesem Kochkurs und geben Ihnen Tipps, wie man effizient arbeitet und gut vorbereitet, alles in allem eine Rundum-Betreuung. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Ina Bätz, Beginn Montag, 08.12.2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### 43 407 Tapas-Mezedes

Erinnerungen an den Urlaub. Kleine Köstlichkeiten als Erinnerungen. Jürgen Bätz (pensionierter Koch) und seine Frau Ina Bätz (Hotelmeisterin) begleiten Sie in diesem Kochkurs und geben Ihnen Tipps, wie man effizient arbeitet und gut vorbereitet, alles in allem eine Rundum-Betreuung. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Ina Bätz, Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 1 Abend, 19:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SH 401 Ramenbowl

auch vegan möglich

Kursbeschreibung siehe Seite 91

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SH 403 Kleine Snacks - der Partykochkurs

Kursbeschreibung siehe Seite 92

**Ina Bätz, Beginn Mittwoch, 28.01.2026, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### 43 402 Koreanisches Kimchi

auch für die vegane Ernährung geeignet

Der Gesundheitsboost für den Winter. Für die Herstellung von Kimchi kann man alle Arten von Gemüse verwenden, am bekanntesten ist jedoch die Herstellung mit Chinakohl, Rettich, Frühlingszwiebeln und Gurken. Beim Herstellungsprozess wird das Gemüse zusammen mit Gewürzen einer Milchsäurefermentation ausgesetzt.



**Backhaus Müller**

Backtradition seit über 100 Jahren

*Jäglich das passende Gebäckstück*

**und auch für jeden Anlass!**

🍷 Hochzeit

🍷 Kommunion

🍷 Konfirmation

🍷 Geburtstag

🍷 Firmenevents

🍷 Catering

🍷 Weihnachten

🍷 Ostern



**Über 100 Mitarbeiter in 16 Filialen!**

*Bestimmt auch in Ihrer Nähe!*

Müller Backhaus GmbH  
Industriestraße 9 96342 Stockheim [www.muellersbackhaus.de](http://www.muellersbackhaus.de)

**Unsere Filialen in Kronach:**

**Café Lucas, Rodacher Str. 2a**

**Spitalplatz, Spitalstr. 3**



Wir bereiten ein Kimchi aus Chinakohl zu und jeder kann am Ende des Kurses sein eigenes Kimchi mit nach Hause nehmen. Außerdem gibt es Tipps, was man mit Kimchi alles zubereiten kann. Ob in einer Suppe, Pfannkuchen, zu Grillfleisch oder in leckeren Gimnap, Kimchi ist perfekt für die schnelle und gesunde Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Glas- oder Plastikgefäß mit gut schließendem Deckel und Getränk!

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SW 400 Koreanisches Kimchi** auch für die vegane Ernährung geeignet

Kursbeschreibung siehe Seite 89

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 13. November 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SB 400 Koreanisches Streetfood**

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 25. September 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **NO 401 Jordanische Küche**

Maklobeh

Kursbeschreibung siehe Seite 83

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 10. Oktober 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **PR 400 Jordanische Küche**

Maklobeh

Kursbeschreibung siehe Seite 85

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SB 403 Jordanische Küche**

Okra mit Reis oder Nudeln

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 5. Dezember 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SW 402 Jordanische Küche**

Kabab Hi die

Kursbeschreibung siehe Seite 89

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 23. Januar 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **NO 402 Libanesishe Küche**

Shish tawook

Kursbeschreibung siehe Seite 84

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 28. November 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **PR 401 Libanesishe Küche**

Kebbeh

Kursbeschreibung siehe Seite 85

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 12. Dezember 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SW 401 Libanesishe Küche**

Falafel

Kursbeschreibung siehe Seite 89

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 19. Dezember 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SB 404 Libanesishe Küche**

Keftah mit Athene

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 16. Januar 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **PR 402 Türkische Spezialitäten**

Kursbeschreibung siehe Seite 85

**Hülya Düzardic, Beginn Dienstag, 18. November 2025, 1 Abend, 19:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SB 401 Türkische Spezialitäten**

Kursbeschreibung siehe Seite 88

**Hülya Düzardic, Beginn Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Abend, 19:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **SH 402 Türkische Spezialitäten**

Kursbeschreibung siehe Seite 91

**Hülya Düzardic, Beginn Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Abend, 19:30 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### **PR 403 Indische Küche**

Dal, Curry und Kesari

Kursbeschreibung siehe Seite 85

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 4. Dezember 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**



### **SB 402 Syrische Küche** Shakrya

Kursbeschreibung siehe Seite 88

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 31. Oktober 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### **SW 403 Syrische Küche** Im Ofen gebackenes Hähnchen

Kursbeschreibung siehe Seite 90

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 6. Februar 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### **43 404 Plätzchen - schnell und einfach**

Plätzchen mit Zutaten, die überall erhältlich und unkompliziert in der Zubereitung sind. Vom Kokosbällchen, Schneeflocken über Haferflockenplätzchen und Nougattaler usw. So haben Sie schon eine kleine Auswahl an Plätzchen, die Sie mit nach Hause nehmen und sich bereits auf die Adventszeit freuen können. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Marina Herr, Beginn Mittwoch, 12. November 2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, AELF-Gebäude, Küche, Kulmbacher Str. 44, Kronach, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### **WE 401 „Weihnachtsschokolade“ ohne Zucker selbst gemacht**

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Heidi Reinhardt, Beginn Freitag, 24. Oktober 2025, 1 Abend, 17:00 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Kursraum, Alte Schulstr. 3, Weißenbrunn, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### **SH 400 „Weihnachtsschokolade“ ohne Zucker selbst gemacht**

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Heidi Reinhardt, Beginn Freitag, 12. Dezember 2025, 1 Abend, 17:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### **MI 400 „Schokolade“ ohne Zucker selbst gemacht**

Kursbeschreibung siehe Seite 82

Heidi Reinhardt, Beginn Freitag, 06. Februar 2026, 1 Abend, 17:00 Uhr, Generationenbegegnungsstätte, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### **NO 400 Biskuitrolle - Tortenworkshop**

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Christine Wachter, Beginn Samstag, 22. November 2025, 1 Nachmittag, 13:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 15,00 € (ab 5 Personen Gebühr 15,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### **WA 400 Croissant, Gipfel, Hörnla** Backworkshop

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Hans Stumpf, Beginn Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Nachmittag, 13:30-17:30 Uhr, Bio Backhaus Stumpf Wallenfels, Schützenstr. 37, Wallenfels, Gebühr 12,00 € (zzgl. 19,00 € Lebensmittel- und Materialkosten inkl. Kaffeepause, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

## Getränk Kunde

### **Vorträge und Kurse:** Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### **43 415 Gin Tasting**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte des Gins - von seinen medizinischen Anfängen bis zum heutigen Kultgetränk. Bei unserem exklusiven Gin Tasting entdecken Sie die vielfältigen Macharten, von London Dry bis New Western und lernen die Unterschiede kennen. Erleben Sie eine Explosion der Geschmäcker und Stile: von Wacholder über zitrusfrisch bis hin zu floral und würzig. Wir verkosten Gins, schulen Ihre Sinne und lüften die Geheimnisse der Botanicals. Ein frischer, lehrreicher Abend erwartet Sie, voller Anekdoten, spannender Fakten und natürlich exzellentem Gin. Mindestalter für das Seminar: 18 Jahre!

Markus Baumann, Freitag, 24. Oktober 2025, 1 Termin, 19:30-21:30 Uhr, Scharfes Eck, DarkPandaBar, Lucas-Cranach-Str. 2, Kronach, Gebühr 51,00 €

#### **SC 401 Gin selbst gemacht**

Kursbeschreibung siehe Seite 87

Judith Geiger, Dienstag, 13. Oktober 2026, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 7,00 €, ab 7 P. Geb. 8,40 €)

#### **43 416 Whisky-Tasting**

Flüssiges Schottland erleben

Entdecken Sie die Seele Schottlands in jedem Tropfen! Bei unserem exklusiven Whisky Tasting entführen wir Sie auf eine unvergessliche Reise durch die verschiedenen Regionen des Scotch. Von den rauchigen Islay-Malts bis zu den fruchtigen Speyside-Destillaten - lerne Sie die einzigartigen Charakteristika jeder Region kennen. Wir erkunden Geschichte und schulen Ihre Sinne für die feinen Nuancen von Torf, Salz, Süße und Gewürzen. Ein frischer und lehrreicher Abend erwartet Sie, voller Anekdoten, spannender Fakten und natürlich exzellentem Scotch. Mindestalter für das Seminar: 18 Jahre!

Markus Baumann, Samstag, 17. Januar 2026, 1 Termin, 19:30-21:30 Uhr, Scharfes Eck, DarkPandaBar, Lucas-Cranach-Str. 2, Kronach, Gebühr 59,00 €

#### **NO 403 Whisky-Weltreise**

Kursbeschreibung siehe Seite 84

Ulrich Täuber, Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 59,00 € (pro Person)

#### **NO 404 Irisches Whiskeytasting**

Irland: Grüne Insel mit vielfältigem Whiskey

Kursbeschreibung siehe Seite 84

Ulrich Täuber, Freitag, 06. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 59,00 € (pro Person)



### SC 400 Liköre selbst gemacht

Kursbeschreibung siehe Seite 87

**Judith Geiger, Dienstag, 28. Oktober 2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Geb. 7,00 €, ab 7 Personen Geb. 8,40 €)**

### WE 400 Der Hobbybrauer

**Brauen, weil's Spaß macht und schmeckt!**

Kursbeschreibung siehe Seite 98

**Anton Philipp, Freitag, 17. Oktober 2025, 19:00-21:00 Uhr und Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00-17:00 Uhr, Brauer- und Büttnermuseum Weißenbrunn, Paradies 3, Weißenbrunn, Gebühr 50,00 €**

## Erste Hilfe

### In Zusammenarbeit mit dem BRK Kreisverband Kronach

Anmeldungen bitte telefonisch beim BRK Kreisverband Kronach: Telefon (09261) 60 72-81614, E-Mail: erste-hilfe-kontakt@brk.de oder über die Homepage: [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de).

### 43 851 Erste Hilfe Kurs/Ersthelfer Grundausbildung

Dieser Lehrgang ist gültig für alle Fahrerlaubnis-Klassen. Betriebe qualifizieren ihre MitarbeiterInnen mit diesem Lehrgang zum Ersthelfer nach DGUV 304-001. Für "Ersthelfer im Betrieb" rechnen wir die Teilnahmegebühren in der Regel direkt mit dem Unfallversicherungsträger Ihres Unternehmens ab. Bei der Erledigung der notwendigen Formalitäten unterstützen wir Sie natürlich. Wir sind zugelassene Stelle für die Aus- und Fortbildung von Ersthelfern nach DGUV 304001 - unsere Zulassungsnummer lautet: 3.0249. Über die genauen Termine sowie die geltenden BRK- und Unfallversicherer-Vorschriften informieren Sie sich bitte beim BRK Kreisverband Kronach, Friesener Straße 46, 96317 Kronach, Tel. 09261/6072-81614 oder unter [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de).

**Termine auf der Homepage des Kreisverbandes [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de) oder telefonisch 09261 6072-81614, BRK Kreisverband Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, Gebühren: Bitte beim BRK Kreisverband erfragen!**

### 43 852 Erste Hilfe Fortbildung

In diesem Lehrgang können interessierte Teilnehmer ihre Kenntnisse in der Ersten Hilfe auffrischen. Ersthelfer im Betrieb müssen laut Vorschrift der Berufsgenossenschaften (BGVA1) alle 2 Jahre diesen Lehrgang besuchen. Für "Ersthelfer im Betrieb" rechnen wir die Teilnahmegebühren in der Regel direkt mit dem Unfallversicherungsträger Ihres Unternehmens ab. Bei der Erledigung der notwendigen Formalitäten unterstützen wir Sie natürlich. Bei Unternehmen, die gleich mehrere Ersthelfer fortbilden möchten, vereinbaren wir bei entsprechender Teilnehmerzahl natürlich sehr gerne auch individuelle Lehrgänge Inhouse. Voraussetzung ist natürlich ein geeigneter Schulungsraum in Ihrem Unternehmen. Bei der Terminierung dieser Lehrgänge richten wir uns selbstverständlich nach Ihren Vorstellungen. Bitte beachten Sie: Wir unterstützen Sie bei der Einhaltung des laut BGVA1 vorgeschriebenen Fortbildungszyklus. Im Jahr der für Sie fälligen Fortbildung erhalten Sie von uns ein Informationsschreiben mit den fortzubildenden Ersthelfern. Über die genauen Termine sowie die geltenden BRK- und Unfallversicherer-Vorschriften informieren Sie sich bitte beim BRK Kreisverband Kronach, Friesener Straße 46, 96317 Kronach, Tel. 09261/6072-81614 oder unter [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de).

**Termine auf der Homepage des Kreisverbandes [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de) oder telefonisch 09261 6072-81614, BRK Kreisverband Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, Gebühren: Bitte beim BRK Kreisverband erfragen!**

### 43 853 Erste Hilfe am Kind

Über weitere Termine sowie die geltenden BRK- und Unfallversicherer-Vorschriften informieren Sie sich bitte beim BRK Kreisverband Kronach, Friesener Straße 46, 96317 Kronach, Tel. 09261/6072-81614 oder unter [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de).

**Termine auf der Homepage des Kreisverbandes [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de) oder telefonisch 09261 6072-81614, BRK Kreisverband Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, Gebühren: Bitte beim BRK Kreisverband erfragen!**

### 43 854 LebensRETTETTER112

Erreichen Sie mit uns das Ziel: 1.000 LebensRETTETTER im Landkreis Kronach, denn jeder kann Leben retten. In 112 Minuten schulen wir die wichtigsten Maßnahmen der Lebensrettung in Akutsituationen. Die Hemmschwelle zu einem freiwilligen Besuch eines Ersten-Hilfe-Kurses mit neun Unterrichtseinheiten ist für viele sehr hoch. In verschiedenen Zusammenhängen ist Erste Hilfe verpflichtend. Anhand statistischer Erhebungen wird allerdings deutlich, dass lediglich ein Prozent der Teilnehmenden aus eigener Motivation einen solchen Kurs besuchen. Diese Erkenntnis und der Wunsch der Bevölkerung nach kurz- und intensiven Schulungen findet sich im „LebensRETTETTER112“ wieder. Es gibt sehr effektive Maßnahmen, welche bei einem lebensbedrohlichen Zustand von jedermann, in jeder Lebenslage angewendet werden können. Hierdurch ist es meist sogar ohne Hilfsmittel möglich Leben zu retten! Folgende Schwerpunkte werden behandelt: Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage; Freimachen der Atemwege; Reanimation („Prüfen - Rufen - Drücken“); Anwendung eines Defibrillators; Stillen lebensbedrohlicher Blutungen (Kompressionsverband); Herzinfarkt, nicht bagatellisieren, sondern entschlossen handeln!; Schlaganfall, ein Notfall, verlier keine Zeit!; Von der Konzeption ist auch Landrat Klaus Löffler als Schirmherr überzeugt. Unterstützen Sie unsere Kampagne und tragen aktiv zur Sicherheit bei! Nach dem Kurs erhalten Sie einen hochwertigen Schlüsselanhänger aus Holz. Achtung: Der LebensRETTETTER112 ist nicht für den Erwerb einer Fahrerlaubnis gültig und kann auch nicht über den Unfallversicherungsträger für betriebliche Ersthelfende abgerechnet werden. Er ersetzt nicht den klassischen Erste-Hilfe-Kurs! Über die genauen Termine sowie die geltenden BRK- und Unfallversicherer-Vorschriften informieren Sie sich bitte beim BRK Kreisverband Kronach, Friesener Straße 46, 96317 Kronach, Tel. 09261/6072-81614 oder unter [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de).

**Termine auf der Homepage des Kreisverbandes [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de) oder telefonisch 09261 6072-81614, BRK Kreisverband Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, Gebühren: Bitte beim BRK Kreisverband erfragen!**

### 43 855 LebensRETTETTER112 "Kindernotfall"

Sie sind Eltern beziehungsweise Großeltern oder haben öfter mit Kindern zu tun und möchten deshalb Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse speziell im Bereich der Kindernotfälle vertiefen? Für einen kompletten Erste-Hilfe-Kurs fehlt Ihnen jedoch die Zeit? Dann melden Sie sich doch bei unserem Kompaktkurs: LebensRETTETTER112 „Kindernotfall“ an und werden Sie Teil unseres Projektes: 1.000 LebensRETTETTER für den Landkreis Kronach. Innerhalb von zirka 112 Minuten erlernen Sie in diesem praxisorientierten Kompaktkurs die wesentlichen Maßnahmen der Lebensrettung bei typischen Kindernotfällen. In den rund 112 Minuten werden folgende Schwerpunkte behandelt: \*Erst- und Sekundärnotfall \*Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage \*Säuglings- und Kinderreanimation \*Stillen lebensbedrohlicher Blutungen \*Vergiftungen. Von der Konzeption ist auch Landrat



Klaus Löffler als Schirmherr überzeugt. Unterstützen Sie unsere Kampagne und tragen aktiv zur Sicherheit bei! Nach dem Kurs erhalten Sie einen hochwertigen Schlüsselanhänger aus Holz. Achtung: Der LebensRETTER112 ist nicht für den Erwerb einer Fahrerlaubnis gültig und kann auch nicht über den Unfallversicherungsträger für betriebliche Ersthelfende abgerechnet werden. Er ersetzt nicht den klassischen Erste-Hilfe-Kurs! Über die genauen Termine sowie die geltenden BRK- und Unfallversicherer-Vorschriften informieren Sie sich bitte beim BRK Kreisverband Kronach, Friesener Straße 46, 96317 Kronach, Tel. 09261/6072-81614 oder auf der Homepage: [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de).

**Termine auf der Homepage des Kreisverbandes [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de) oder telefonisch 09261 6072-81614, BRK Kreisverband Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, Gebühren: Bitte beim BRK Kreisverband erfragen!**

### 43 856 Erste Hilfe - Weitere Kursangebote

- Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen
- Erste Hilfe in der Freizeit
- Erste Hilfe Outdoor
- Erste Hilfe für sportlich Aktive
- Weitere Spezialkurse, z.B. für Kindergruppen, Vereine, Organisationen, Senioren, Menschen mit Beeinträchtigung auf Anfrage

Über die genauen Termine, die Gebühren sowie die geltenden BRK- und Unfallversicherer-Vorschriften informieren Sie sich bitte beim BRK Kreisverband Kronach, Friesener Straße 46, 96317 Kronach, Tel. 09261/6072-81614 oder auf der Homepage: [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de).

**Termine auf der Homepage des Kreisverbandes [www.brk-kronach.de](http://www.brk-kronach.de) oder telefonisch 09261 6072-81614, BRK Kreisverband Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, Gebühren: Bitte beim BRK Kreisverband erfragen!**

## Selbsthilfegruppen

### 43 916 DMSG-Kontaktgruppe Kronach

Kontaktadresse: Susanne Reinhardt, Tel. 09562/501546, Sabine Wachter, Tel. 09265/1305

**Termine fortlaufend; bitte genaue Termine erfragen bei: Gisela Zaich, Tel. 09261/92140, Gerlinde Pudler, Tel. 09261/3873, Norbert Geiger, Tel. 01736830669 (für den Stammtisch), gebührenfrei**

### 43 920 "Leben bis zuletzt" Hospizverein Kronach e. V.

Die Trauergruppe "Brücke" wird zur Zeit als geschlossene Gruppe geführt. Trauernde Angehörige können sich an den Hospizverein wenden. Dieser bietet Termine für Einzelgespräche an. Anmeldung über: Hospizverein Kronach e.V., Lucas-Cranach-Str. 10, 96317 Kronach; Tel. 09261/ 52367, Anrufbeantworter; E-Mail: [info@hospizverein-kronach.de](mailto:info@hospizverein-kronach.de)

**Termine fortlaufend; bitte genaue Termine erfragen bei: Hospizverein Kronach e.V., Tel. 09261 52367, gebührenfrei**

### 43 924 Ambulanter Rehasport für Koronarkranke und Diabetiker

#### Übungsgruppe

In Kooperation mit der Kronacher Herzsportgruppe Bitte beachten Sie folgende Hinweise: Sie erleichtern uns die Organisation und Sie haben mehr Freude an Ihrem Sport.

1. Bevorzugter Zugang zur Herzsportgruppe Kronach ist mit einer Verordnung, die Sie bei der Entlassung aus der Rehabilitationseinrichtung erhalten. Diese Verordnung zum Rehabilitationssport wird von der Deutschen Rentenversicherung getragen. Die Verordnungsdauer beträgt i. d. R. 6 Monate.
2. Der zweite Weg führt über eine ärztliche "Verordnung A56" zur Teilnahme am ambulanten Rehabilitationssport in unserer Herzsportgruppe. Den Antrag auf Kostenübernahme lassen Sie bitte von Ihrer Krankenkasse genehmigen und geben ihn in der vhs-Geschäftsstelle ab.
3. Die Übungsstunden sind am Donnerstag und der Übungsort ist die Turnhalle des Kaspar-Zeuß-Gymnasiums Kronach. Die Turnhalle ist nur an den Schultagen geöffnet. In den Schulferien ist die Halle geschlossen. Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe. Die Sporthalle nicht mit Straßenschuhen betreten.

Anmeldung und nähere Informationen: vhs Kreis Kronach, Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach; Tel. 09261 60 60-0

**Anna-Lena Dietz, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 18.30 - 19.30 Uhr, Kaspar-Zeuß-Gymnasium, Turnhalle, Langer Steig 1, Kronach, ,**

### 43 924A Ambulanter Rehasport für Koronarkranke und Diabetiker

#### Nachfolgegruppe ohne Verordnung/Kostenübernahme durch die Krankenkasse

In Kooperation mit der Kronacher Herzsportgruppe Bitte beachten Sie folgende Hinweise: Sie erleichtern uns die Organisation und Sie haben mehr Freude an Ihrem Sport.

1. Pro Halbjahr ist ein Eigenanteil zu entrichten. Die aktuelle Gebühr erfragen Sie bitte in der vhs-Geschäftsstelle.
2. Die Übungsstunden sind am Donnerstag und der Übungsort ist die Turnhalle des Kaspar-Zeuß-Gymnasiums Kronach. Die Turnhalle ist nur an den Schultagen geöffnet. In den Schulferien ist die Halle geschlossen. Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe. Die Sporthalle nicht mit Straßenschuhen betreten.

Anmeldung und nähere Informationen: vhs Kreis Kronach, Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach; Tel. 09261 60 60-0

**Anna-Lena Dietz, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 19.30 - 20.30 Uhr, Kaspar-Zeuß-Gymnasium, Turnhalle, Langer Steig 1, Kronach, Bitte Gebühren bei Anmeldung erfragen,**

Sei anders- **hör**besser! Ihr Hörakustikmeister



Die Hörakustik Schmiede



96317 Kronach  
Marienplatz 4 | Tel 09261 9658800  
96231 Bad Staffelstein  
Bamberger Straße 47 | Tel 09573 3103991  
96264 Altenkunstadt  
Rechtsanwalt-Krauß-Str. 9 | Tel 09572 3867644

[info@diehoerakustikschmiede.de](mailto:info@diehoerakustikschmiede.de)  
[www.diehoerakustikschmiede.de](http://www.diehoerakustikschmiede.de)



### Online-Kurse

#### 47 210 Gelassen und souverän im stressigen Alltag

##### Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen - Online-Vortrag

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Erfahren Sie, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

**Steve Windisch, Montag, 15. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €**

#### 47 211 Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

##### Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft - Online-Vortrag

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

**Steve Windisch, Dienstag, 23. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €**

#### 47 212 Innere Balance trotz vollem Alltag

##### Die 3 Säulen der Selbstfürsorge - Online-Vortrag

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

**Steve Windisch, Montag, 29. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €**

#### 47 213 Glück beginnt im Kopf

##### Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden - Online-Vortrag

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

**Steve Windisch, Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €**

#### 47 214 Gesundheit beginnt im Kopf

##### wie Gedanken den Körper beeinflussen - Online-Vortrag

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern - und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

**Steve Windisch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €**

#### 47 215 Erfolg beginnt im Kopf

##### Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig - Online-Vortrag

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

**Steve Windisch, Montag, 03. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €**

#### 47 220 Aktive Mittagspause: leichter Rücken

##### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Die "Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Bitte mitbringen: Tennisball und keine Sportbekleidung notwendig!

**Natalja Seel, Beginn Montag, 22. September 2025, 10 Termine, 12:15-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €**

#### 47 221 Faszien Yoga

##### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Möchten Sie die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen der Hatha Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das richtige für Sie. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen. Durch diese Einheit können Sie Ihren alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch, Yoga Gurt, Faszienrolle und Faszienball oder Tennisball!

**Natalja Seel, Beginn Montag, 22. September 2025, 10 Termine, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 48,00 €**



### 47 222 Rückenfit

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle bzw. Tennis-/ Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Bitte mitbringen: Matte, Tennisball oder Faszienball, Faszienrolle und Handtuch oder Yogagurt!

**Natalja Seel, Beginn Dienstag, 23. September 2025, 10 Termine, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 48,00 €**

### 47 223 Pilates & Yoga

#### Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Es ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend können Sie viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern um der Verspannung entgegen zu wirken. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst Du neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch oder ein Yoga Gurt und Tennisball oder ein Faszienball!

**Natalja Seel, Beginn Mittwoch, 24. September 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 78,00 €**

## Erwachsene sind unbelehrbar, aber lernfähig!

Fünf gute Gründe, um sich bei der vhs als nebenberufliche Kursleitung zu bewerben:

- ☞ Sie arbeiten für eine anerkannte Institution mit Zukunft.
- ☞ Eigene Fähigkeiten und Kenntnisse wachsen, wenn man sie weitergibt.
- ☞ Sie tragen dazu bei, unsere hohen Qualitätsstandards noch weiter zu optimieren.
- ☞ Sie bekommen vielfältige Informationen, Unterstützung und Fortbildungsangebote.
- ☞ Sie haben es mit motivierten erwachsenen (i.d.R.) Menschen zu tun.

Wir  
suchen  
Sie als

# Kurs- leiter/-in



Sie haben Interesse, als Kursleiter/in auf Honorarbasis an der vhs tätig zu werden?

• Sie haben besondere Kenntnisse oder Fähigkeiten, die Sie gerne anderen Menschen vermitteln möchten?

• Sie möchten gern unsere regionalen und überregionalen Fortbildungsangebote nutzen?

• Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen, Sie sind kommunikativ und können motivieren?

Ihre Anfrage richten Sie bitte an:  
Volkshochschule  
Kreis Kronach  
Kulmbacher Str. 1,  
96317 Kronach



### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

### Online-Kurse

#### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### 57 200 Weihnachtsgrüße gestalten mit Handlettering und Watercolor

##### Online-Workshop

Eine persönlich gestaltete Karte ist ein ganz besonderes Geschenk für liebe Freunde und Verwandte. In diesem Kreativ-Workshop gestalten wir Grußkarten zu Weihnachten mit handgeletterten Schriftzügen, die mit weihnachtlichen Aquarellmotiven ergänzt werden.

Bitte folgende Materialien bereitlegen: Kalligrafiestifte/Brush-Pens in verschiedenen Farben, Aquarellpapier DIN A4, Bleistift 2B, Radiergummi, Aquarellfarben (kleiner Kasten) oder Wasserfarben, Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze) Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Maria Gigova-Wasserfaller, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 21,00 €**

### Kulturring

#### Kulturring

Kartenvorverkauf: Landratsamt Kronach, Kreiskulturreferat, Güterstraße 18, Tel. 09261/678-300 oder 678-327

#### 58 110 "Kunst"

Samstag, 18.10.2025 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 19.10.2025 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

#### 58 111 "Der Seelenbrecher"

Samstag, 22.11.2025 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 23.11.2025 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

#### 58 112 "Und wenn wir alle zusammenziehen?"

Samstag, 17.01.2026 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 18.01.2026 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

### Ausstellungen

#### Ausstellungen des Kronacher Kunstvereins

#### 58 130 Ausstellung: Sammlung Rieder

Vernissage: Sonntag, 14.09.25, 17 Uhr

**Beginn Sonntag, 14. September 2025, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: [www.kunstverein-kronach.de](http://www.kunstverein-kronach.de)**

#### 58 131 Ausstellung: Jahresausstellung

##### Fragilität und Zerbrechlichkeit

Vernissage: Sonntag, 09.11.25, 11 Uhr

Nähere Informationen: [www.kunstverein-kronach.de](http://www.kunstverein-kronach.de)

**Beginn Sonntag, 09. November 2025, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: [www.kunstverein-kronach.de](http://www.kunstverein-kronach.de)**

#### Regionale Kunstförderung Kronach e. V.

#### 58 132 "Treffpunkt III" im Rahmen des Herbstzaubers im Wasserschloss Mitwitz

Künstlerinnen und Künstler zeigen u. a. in offenen Ateliers aktuelle Malerei, Bildhauerei und Buchkunst

**Beginn Freitag, 24. Oktober 2025, Wasserschloss Mitwitz, Unteres Schloß 5, Mitwitz, Nähere Informationen: Ingo Cesaro, Tel. 09261/63363**

#### 58 133 "HolzART XXVII"

Ergebnis-Ausstellung von Cesaros internationalem Kunstprojekt

noch bis 17. Oktober 2025, Gemeindehaus Weißenbrunn, Platz am Gemeindehaus, Am Brunnen 1, Weißenbrunn, Nähere Informationen: Ingo Cesaro, Tel. 09261/63363

#### 58 134 "Durchbruch"

Künstlerinnen und Künstler zeigen aktuelle Malerei, Bildhauerei und Buchkunst

Ausstellungs-Eröffnung, 11 Uhr

**Beginn Sonntag, 05. Oktober 2025, Gemeindehaus Weißenbrunn, Galerie am Brunnen, Am Brunnen 1, Weißenbrunn, Nähere Informationen: Ingo Cesaro, Tel. 09261/63363**

#### 58 135 Aufstellung des "Weißenbrunner Engels"

von Michael Alexandrov

**Mittwoch, 15. Oktober 2025, Gemeindehaus Weißenbrunn, Platz am Gemeindehaus, Am Brunnen 1, Weißenbrunn, Nähere Informationen: Ingo Cesaro, Tel. 09261/63363**



### 58 136 Abstrakte Malerei

von Bernd Dittmann

noch bis 29. Oktober 2025, Galerie im Landratsamt, Güterstr. 18, Kronach, Nähere Informationen: Ingo Cesaro, Tel. 09261/63363

### Aktionskreis Kronacher Synagoge

#### 58 137 "Frauen im Widerstand"

03. November 2025 bis 29. November 2025, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, Nähere Informationen: Gisela Zaich, Tel. 09261/92140

### In Kooperation mit dem Europäischen Flakonglasmuseum, Kleintettau

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen bleiben vorbehalten!  
Aktuelle Informationen unter [www.flakonglasmuseum.eu](http://www.flakonglasmuseum.eu)

### TE 800 Glasmachervorführung am Halbautomaten

Kursbeschreibung siehe Seite 94

**Samstag, 6. September 2025 und ganzjährig, jeden 1. Samstag im Monat, jeweils 12:00-15:00 Uhr (November entfällt!), Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, Eintritt EUR 6,00 zzgl. EUR 2,00 Unkostenbeitrag, Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau, Tel. 09269/77-100**

## Führungen

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug! Führung durch das LCC FabLab

#### 11 100 Führung durch das LCC FabLab

Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, LCC FabLab (Lucas-Cranach-Campus Kronach), Güterstr. 7, Kronach, gebührenfrei

#### 11 101 Führung durch das LCC FabLab

Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 11:00-12:00 Uhr, LCC FabLab (Lucas-Cranach-Campus Kronach), Güterstr. 7, Kronach, gebührenfrei

## Kulturstudienfahrten

**Reiseveranstalter: Sigrid Radunz-Fichtner  
Studienreisen, Lichtenfels; Anmeldung unter:  
Tel. 09571/88835 oder E-Mail: [SR-Reisen@web.de](mailto:SR-Reisen@web.de)**

Wenn sich mindestens 5 Personen aus dem Raum Kronach anmelden, wird bei allen Tagesfahrten ein Shuttle ab Kronach Kaulanger nach Lichtenfels zum Zustieg und abends wieder zurück nach Kronach eingesetzt.

### 58 100 Chemnitz

#### Kulturhauptstadt Europas 2025

Auf den Spuren von Edvard Munch und Henry van de Velde  
von Freitag, 03. Oktober bis Sonntag, 05. Oktober 2025, Chemnitz, , Der Fahrpreis beträgt pro Person 690,- €, der Einzelzimmerzuschlag beträgt 52,- €

## Literatur

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

### 51 200 Close bzw. Deep Reading

Kürzlich rief die Hamburger Wochenzeitung „Die Zeit“ eine „Krise der Lesekultur“ aus: die „Literalität“ - das Verstehen längerer und komplexerer Texte, Lesen als Kulturtechnik - sei im Rückgang begriffen. Schuld daran seien Internet, Smartphone und Social Media sowie der Vorrang pragmatischer Texte. Und in der Tat: Wie Untersuchungen zeigen, hat sich das Lesepensum der Deutschen in den letzten 20 Jahren halbiert. „Close“ bzw. „Deep Reading“ will dem entgegenwirken. Man versteht darunter ein vertieftes und sorgfältiges Lesen nahe am Text, bei dem die Leser/innen diesen - stellenweise Wort für Wort - gemeinsam durchgehen, analysieren und interpretieren, Motive und Bezüge finden, mit eigenen Gedanken verknüpfen und diese diskutieren. Dadurch werden bisher vernachlässigte Details und Bedeutungsnuancen zu Tage gefördert. Ziel dabei ist die Förderung von Empathie, kritischem Denken und Problemlösungskompetenz. Inzwischen gilt „Close Reading“ als eine der grundlegenden Methoden der neueren Literaturwissenschaft, wobei die Vielfalt der Ansätze eines gemeinsam hat: den Anspruch, tiefere oder zusätzliche Ebenen der Textbedeutung zu erfassen.

**Jochen Hümmrich-Welt, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 70,00 € (ab 6 Teilnehmern Gebühr: 70,00 Euro)**

### Märchen erzählen und Märchensymbole betrachten

Ein Märchen ist, wie der Name sagt, eine "kleine Mär", eine kleine Erzählung oder Botschaft und da Märchen meistens glücklich enden, sind sie eine kleine frohe Botschaft. Die Gestalten der Märchen erzählen von Lebenserfahrungen. Sie handeln vom Lebensweg und innerer Entwicklung. Die Kleinen, Verkannten, Verachteten sind die "Helden" der Märchen. Die Märchen werden frei erzählt, so erwachen die Figuren zum Leben. Anschließend betrachten wir die Märchensymbole. Die Sprache der Symbole (Bildsprache) ist die Sprache unserer Seele. Symbole sind sichtbare Zeichen einer unsichtbaren Wirklichkeit.



Ilona Graf

2015 habe ich eine Ausbildung zur zertifizierten Geschichten- und Märchenerzählerin an der Goldmund Erzählakademie abgeschlossen. Zudem besuche ich regelmäßig Seminare der Europäischen Märchengesellschaft. Märchen und Märchenerzählen wurden in Deutschland im Dezember 2016 als immaterielles Kulturerbe anerkannt und in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Sie gehören zu unserer kulturellen Identität und verbinden Menschen über Generationen und Kulturen hinweg.



### 58 200 Märchen erzählen und Märchensymbole betrachten

Ilona Graf, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 18 108 Märchen erzählen und Märchensymbole betrachten

Ilona Graf, Donnerstag, 11. Dezember 2025, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

## Musikring

vhs  
**Musikring**  
seit 1972  
Kreiskulturraum  
Kronach

Der vhs-Musikring bietet Freunden klassischer Musik pro Saison vier Konzerte, die im Abonnement zum Gesamtpreis von 57,- € besucht werden können. Auskünfte zu Abos erteilt die vhs Kreis Kronach, Tel. 09261/606011, E-Mail [info@vhs-kronach.de](mailto:info@vhs-kronach.de). Der Eintrittspreis für ein einzelnes Konzert beträgt 19,- € (ermäßigt 9,50 €). Einzelkarten gibt es an der Abendkasse. Für Schüler und Studenten ist der Eintritt frei.

Auskunft zum Konzertbesuch über den Musikring-Kooperationspartner "Kul-Tour". Sabine Nuber, Tel. 09261/6709332, E-Mail: [sabine.nuber@kronachcreativ.de](mailto:sabine.nuber@kronachcreativ.de)

Spenden bitte auf das Musikring-Konto:  
IBAN DE49 771 500 000 240 000 133

### 58 400 vhs-Musikring 1. Konzert

#### Potpourri auf 16 Saiten

projects4cellos (Die Vier EvangCellisten)  
Lukas Dihle, Hanno Riehm, Mathias Beyer, Markus Jung, Violoncello-Quartett. Werke aus Klassik, Oper, Weltmusik, Tango und Jazz. projects4cellos touren seit über 15 Jahren mit verschiedenen Programmen durch das In- und Ausland. Nun bringt das Celloquartett Oper, Tango, Jazz und mehr nach Kronach! Ein buntes Programm mit Werken von Puccini, Gershwin, Metzler, Mahler u.v.m.

Samstag, 20. September 2025, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

### 58 401 vhs-Musikring 2. Konzert

#### Neu gehört

Kammerkonzert der Uni Bamberg. Hedi Yang (Marimba), Wilhelm Schmidts (Dirigent). Werke von Beethoven, Séjourné und Seither. Ein Beethoven-Streichquartett von Mahler bearbeitet, das Konzert für Marimba und Streichorchester von Séjourné und ein zeitgenössisches Werk der Komponistin Charlotte Seither - das Programm des Kammerorchesters der Uni Bamberg

unter der Leitung von Wilhelm Schmidts verspricht aufregende neue Hörerlebnisse. Solistin des Abends ist Hedi Yang, die jüngst erste Preise beim Thomann-Wettbewerb in Burgebrach und beim Fritz-Gerber-Award des Lucerne Festival gewann.

Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

### 58 402 vhs-Musikring 3. Konzert

#### Von Bach bis Big-Band

Blechbläserdezett Blech-10. Lahnor Adjei (Dirigent). Werke von Bach, Humperdinck, Bizet, Mercury u.v.m. Vier Trompeten, zwei Hörner, vier Posaunen und eine Tuba: Hier kommen die Fans feinsten Blechbläser-Kammermusik auf ihre Kosten. Das Blechbläserdezett Blech-10 vereint Musiker aus Aachen, Coburg, Borken, Brühl, Heidelberg/Karlsruhe sowie dem Rhein-Main-Gebiet. Das Programm spannt ebenfalls einen weiten Bogen, über Epochen als auch Genres, von Barock bis Rock, von Bizets „Carmen“ bis Filmmusik aus „Pearl Harbour“.

Sonntag, 01. Februar 2026, 1 Termin, 17:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

### 58 403 vhs-Musikring 4. Konzert

#### A sound was born

Blue Moon Swingtett. Marco Plitzner, Klarinette/Saxophon; Götz Ommert, Kontrabass; Gordon Bär, Klavier. Werke von Gershwin, Ellington, Goodman, Brubeck u.v.m. Wie entstand eigentlich Jazz? Was ist das überhaupt? Wann wurde das erste Jazzstück gespielt? Das und vieles mehr erfährt das Publikum beim Konzertabend "A Sound was born". Marco Plitzner und das Blue Moon Swingtett zeigen die faszinierende Entwicklung vom ursprünglichen Jazz über den New Orleans Sound und die Swing Ära bis zum Bebop.

Freitag, 13. März 2026, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

## Konzerte

### 58 420 "Liebestraum für Klavier"

#### Mitwitzer Schlosskonzert

Sonntag, 14. September 2025, 1 Termin, 18:30 Uhr, Wasserschloss Mitwitz, Unteres Schloß 5, Mitwitz, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat Tel. 09261/678-327

### 58 421 Volker Heißmann singt Udo Jürgens

#### feat. Thilo Wolf Big Band

Freitag, 19. September 2025, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

### 58 422 Blues-Konzert mit Ignaz Netzer im Kultur-Café

Montag, 22. September 2025, 1 Termin, 20:00 Uhr, Struwelpeter Kronach, Rodacher Str. 10, Kronach, Nähere Informationen: Struwelpeter Tel. 09261/51511

### 58 423 Musikevent im KKV

#### "My dreams of love" mit Gitarrenduo

Freitag, 26. September 2025, 1 Termin, 19 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach. Nähere Informationen: [www.kunstverein-kronach.de](http://www.kunstverein-kronach.de)



### 58 424 "Musical ...and more..."

Galakonzert der Tettauer Theatergruppe

Samstag, 27. September 2025, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

### 58 425 Volker Heißmann singt Udo Jürgens

feat. Thilo Wolf Big Band

Mittwoch, 19. November 2025, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

### 58 426 Konzert der BFSM

Freitag, 21. November 2025, 1 Termin, 19:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Berufsfachschule für Musik, Tel. 09261/91314

### 58 427 Benefizkonzert des Bundespolizeiorchesters München

Samstag, 29. November 2025, 1 Termin, 18:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

### 58 428 "Die Nacht der 5 Tenöre"

Freitag, 23. Januar 2026, 1 Termin, 20:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

### Aktionskreis Kronacher Synagoge

#### 58 429 Weltmusik - Konzert für Cello und Gitarre

Ariana Burstein und Robert Legnani

Sonntag, 07. September 2025, 1 Termin, 18:00 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, Nähere Informationen: Gisela Zaich, Tel. 09261/92140

### Musicals

#### 58 410 "Hakuna Matata" - Kindermusical Gala

Freitag, 19. September 2025, 1 Termin, 16:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

#### 58 411 "Der Pakt mit Gott"

Einmal Jenseits und zurück

Sonntag, 21. September 2025, 1 Termin, 18:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

#### 58 412 "Musical...and more..."

Gala-Konzert der Tettauer Theatergruppe

Sonntag, 28. September 2025, 1 Termin, 17:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

#### 58 413 "Tabaluga und Lilli"

Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 16:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Stadt Kronach, Tel. 09261/97236

### Musikalische Praxis

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

#### 58 451 Gitarren-Crash-Kurs II für Erwachsene

Ob Lagerfeuermusik, private Feste oder einfach aus "Spaß an der Freud" ... am Ende dieses Kurses sind Sie in der Lage, unterschiedlichste Lieder auf der Gitarre zu begleiten. Sie lernen in relativ kurzer Zeit die wichtigsten Grundakkorde und Spieltechniken (kein Notenspiel!). Ihr Lerntempo bestimmen Sie selbst. Der Kurs ist für Einsteiger jeden Alters ohne Vorkenntnisse sowie für Personen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, geeignet.

Termine: 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12., 15.01., 05.02. jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr Bitte mitbringen: eigenes Instrument (kann auch geliehen werden - bitte bei Anmeldung angeben), Plektrum und Kapodaster!

**Mac Frayman, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 8 Termine, 17:30-18:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 60,00 €**

#### 58 452 Gitarren-Crash-Kurs für fortgeschrittene Erwachsene

Bereits am Ende der vorausgehenden Kurse waren die Teilnehmer in der Lage, unterschiedlichste Lieder auf der Gitarre zu begleiten. Sie lernten in kurzer Zeit die wichtigsten Grundakkorde und Spieltechniken (kein Notenspiel!). Das in der Gruppe bereits über mehrere Semester Erlernte wird in diesem Kurs fortgeführt. Jeder darf Liederwünsche einbringen. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer selbst. Der Kurs ist für Einsteiger jeden Alters mit guten Vorkenntnissen geeignet.

Termine: 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12., 15.01., 05.02. jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Plektrum und Kapodaster!

**Mac Frayman, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 8 Termine, 18:30-20:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 120,00 €**

#### SH 604 Gitarre zum Schnuppern für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe Seite 92

**Mac Frayman, Do., 29. Januar 2026 und Do., 12. Februar 2026, 2 Termine, 17:30-18:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 15,00 € (der Kurs findet ab 6 Personen statt)**

### Tanz

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

#### 58 500 Orientalischer Tanz

Roula Nasser Agha, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 16:30-17:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)



## 58 501 Paartanz - Grundkurs

Standard und Latein. Bitte mitbringen: Gute Laune und bequeme Kleidung!

**Robert Eberth, Beginn Montag, 29. September 2025, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)**

## 58 502 Paartanz - Fortgeschrittene (Bronze)

Standard und Latein.

Voraussetzung ist ein Grundkurs. Bitte mitbringen: Gute Laune und bequeme Kleidung!

**Robert Eberth, Beginn Dienstag, 30. September 2025, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)**

## 58 503 Paartanz - Fortgeschrittene (Silber)

Standard und Latein. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Grundkurs und ein Kurs für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Gute Laune und bequeme Kleidung!

**Robert Eberth, Beginn Montag, 29. September 2025, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)**

## 58 505 Historischer Tanz

Erlernen von verschiedenen Tänzen aus dem 19. Jahrhundert. Zu dieser Zeit tanzte man Kontratänze und Quadrillen - Gruppentänze, bei denen sich die Paare gegenüberstehen. Es tanzen alle Paare miteinander. Man nannte diese auch "Konversationstänze". Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch für Einzelpersonen und alle Altersgruppen geeignet.

Einstieg jederzeit möglich. Teilnahme kostenfrei. Bei Interesse auch Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen möglich.

**Petra Löhner, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 11 Termine, 17:45-19:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

## Fotografie

### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!**

## 57 100 Fototour durch die Stadt mit dem Handy und Fotobearbeitung

### 3-tägiger Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit dem Handy schöne Fotos macht. Wir sprechen zuerst über einfache Fototipps und optimale Bildgestaltung nach dem Goldenen Schnitt: Worauf sollte man achten? Wie wird ein Bild spannend? Dann gehen wir gemeinsam durch die Altstadt von Kronach und fotografieren Sehenswürdigkeiten, versteckte Ecken und charmante Details der Stadt. Später schauen wir uns die Fotos am Computer an und Sie werden lernen, wie man die Bilder optimieren und bearbeiten kann. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Freude am Fotografieren!

**Karl-Heinz Fugmann, Mittwoch, 19.11.2025 Grundlagen Fotografie, Mittwoch, 26.11.2025 Fototour und Mittwoch, 03.12.2025 Bildbearbeitung, jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 42,00 € (ab 7 Personen Gebühr 42,00 €, ab 5 Personen Gebühr 50,40 €)**

# FOTOKURSE

Gruppenkurse - Einzelkurse - Praxis - Theorie

# FOTO DOELLING

Foto Doelling Ulf Krause e.K. Bahnhofstraße 8 96317 Kronach Tel. 09261-40040  
www.foto-doelling.de

## 57 101 Bildbearbeitung für Einsteiger

**Fotos bearbeiten - einfach und kreativ**

Machen Sie mehr aus Ihren Bildern! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Portraits und Landschaftsfotos mit einem Bildbearbeitungsprogramm bearbeiten und verschönern. Mit einfachen Tricks verbessern Sie Farben, Kontraste und setzen kreative Effekte. So bekommen Ihre Fotos den perfekten Look.

**Karl-Heinz Fugmann, Mittwoch, 10.12.2025 und 17.12.2025, jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 28,00 € (ab 7 Personen Gebühr 28,00 €, ab 5 Personen Gebühr 33,60 €)**

## Theaterpraxis

### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang! Let's play!

Wer schon immer mal Theaterluft schnuppern wollte, gerne spielerisch lernt oder einfach sicherer vor anderen Menschen auftreten möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Schauspielerei ist kein Hexenwerk! Die Basisübungen und Grundlagentechniken des Schauspiels lassen sich einfach erlernen - auch ohne Vorkenntnisse und Bühnenerfahrung. Bühnenpräsenz entwickeln, selbstbewusst dem Publikum gegenüberzutreten oder einfach Spaß haben: „Let's play!“ macht's möglich. Lernen Sie in offener Atmosphäre, wie man jede Art von Bühne richtig nutzt, selbstständig kleinere Szenen entwickelt und kurze Theatertexte pointiert inszeniert!

Alles was es braucht ist nur ein kleines bisschen Mut und der Anfang ist gemacht. Trauen Sie sich - es lohnt sich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stift, Notizblock und Freude am Ausprobieren!



**Michael Hörner**

Seit 20 Jahren bin ich in der freien Theaterszene Frankens als Schauspieler, Regisseur, Musiker und Autor tätig. Ferner wirke ich organisatorisch an verschiedenen Theater-, Film- und Musikfestivals sowie an diversen Filmproduktionen mit. Bis 2016 habe ich an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg die Fächer Theater- und Medienwissenschaft gelehrt. Seit dem Jahr 2020 unterrichte ich an der Berufsfachschule für Musik Oberfranken und bin als Schauspiellehrer tätig.

Aktives Lehren und Lernen mit künstlerischer Kreativität zu verbinden, ist für mich sowohl Beruf als auch Berufung.

**58 650 Let's play!**

Grundlagen des Schauspiels - Schnupper-Workshop

Michael Hörner, Samstag, 11. Oktober 2025, 1 Termin, 13:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 16,00 € (ab 6 Personen Gebühr 16,00 €)

**58 651 Let's play!**

Grundlagen des Schauspiels - Kurs

Michael Hörner, Beginn Montag, 20. Oktober 2025, 10 Termine, 17:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 80,00 € (ab 6 Personen Gebühr 80,00 €)

## Kultur - weitere Einzelveranstaltungen

**Senioren-Café**

in der Galerie des Kronacher Kunstvereins

Kaffee, Kuchen, Kunst

**58 700 Senioren-Café**

Sonntag, 05. Oktober 2025, 1 Termin, 14:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: [www.kunstverein-kronach.de](http://www.kunstverein-kronach.de)

**58 701 Senioren-Café**

Sonntag, 07. Dezember 2025, 1 Termin, 14:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: [www.kunstverein-kronach.de](http://www.kunstverein-kronach.de)

**In Kooperation mit der DAV Sektion Kronach/ Frankenwald****58 710 Ein Abend mit Alexander Huber**

Ein deutscher Profifibergsteiger und Extremkletterer

Der jüngere der Huber-Buam zeigt an diesem Abend ein lebendiges Bild des modernen Alpinismus, u. a. nimmt er Sie mit auf eine Expedition in Karakorum und eine Besteigung der Watzmann-Ost-Wand mit seinem Vater. Lassen Sie sich dieses einmalige Erlebnis nicht entgehen!

Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 19:30-22:00 Uhr, Schützenhaus Kronach, Schützenhaus Kronach, Ludwigsstädter Str. 1, Kronach, Karten Vorverkauf 23,00 Euro ([www.reservix.de](http://www.reservix.de)), Abendkasse 25,00 Euro

## Kunsthandwerkliches Gestalten

**53 000 Stricken mit den Kronacher Strickliesln**

Sie möchten Stricken oder Häkeln lernen, finden aber nicht den richtigen Anfang? Oder Sie sind schon geübt, lernen aber gerne neue Kniffe? Dann sind Sie im vhs-Kurs in Kooperation mit den Kronacher Strickliesln genau richtig! Sie stricken und häkeln Ihr eigenes Projekt oder gemeinsam für soziale Projekte und den guten Zweck. Unter Anleitung erfahrener Strickerinnen können Sie erste Maschen aufnehmen oder Ihre Kenntnisse festigen und vertiefen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen, kommen Sie einfach zu den Terminen vorbei!

der Kurs findet 14-tägig im Wechsel nachmittags und abends statt, von 14.30 bis 16.30 Uhr bzw. von 17.00 bis 19.00 Uhr. Genaue Daten und Uhrzeiten können Sie in der vhs-Geschäftsstelle erfragen, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug! Herbstkranz binden**

Ob als Türkranz oder stilvolle Deko daheim - wir holen uns die schönste Herbststimmung nach Hause.

Mit fachkundiger Anleitung und kreativer Unterstützung durch unsere KNUT.FLORISTINNEN. Bitte mitbringen: Schere und Zange!

**58 305 Herbstkranz binden**

Sandra Englich & Team, Mittwoch, 08. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, KNUT-Floristik, im Laden, Joh.-Nik.-Zitterstr. 41, Kronach, Gebühr 9,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen)

**58 306 Herbstkranz binden**

Sandra Englich & Team, Donnerstag, 09. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, KNUT-Floristik, im Laden, Joh.-Nik.-Zitterstr. 41, Kronach, Gebühr 9,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen)

**58 307 Herbstkranz binden**

Sandra Englich & Team, Freitag, 10. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, KNUT-Floristik, im Laden, Joh.-Nik.-Zitterstr. 41, Kronach, Gebühr 9,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen)

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug! Adventskranz - "Do-it-yourself"**

Wir haben tolle Ideen, wie Sie Ihren eigenen Adventskranz herstellen können: Egal, ob klassisch, modern oder knallig - für jeden Geschmack ist hier etwas dabei.

Ein echter Hingucker! Mit den unterschiedlichen Materialien, kreativ eingesetzt, wird Ihnen in diesem Kurs die Kunst des Kranzbindens und des Dekorierens gezeigt. Bitte mitbringen: Schere und Zange!

**58 308 Adventskranz - "Do-it-yourself"**

Sandra Englich & Team, Mittwoch, 26. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, KNUT-Floristik, im Laden, Joh.-Nik.-Zitterstr. 41, Kronach, Gebühr 9,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen)

**58 309 Adventskranz - "Do-it-yourself"**

Sandra Englich & Team, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, KNUT-Floristik, im Laden, Joh.-Nik.-Zitterstr. 41, Kronach, Gebühr 9,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen)

**MI 600 Flechtkurs: Adventskranz**

Kursbeschreibung siehe Seite 82

Heinrich Geblein, Dienstag, 25. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Generationenbegegnungsstätte, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 10,00 € (zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

**SC 600 Weihnachtliche Dekoidee**

Kursbeschreibung siehe Seite 87

Judith Geiger, Dienstag, 18. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 7,00 €, ab 7 Personen Gebühr 8,40 €, ab 5 Personen Gebühr 10,50 €)



## SH 101 „Kunst – Was ist das eigentlich?“

Kursbeschreibung siehe Seite 90

Karol J. Hurec, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 6,00 €

## SH 102 Es ist eine Kunst mit der Kunst

Wie funktioniert der Kunstmarkt?

Kursbeschreibung siehe Seite 90

Karol J. Hurec, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 6,00 €

## SH 600 Perlen-Engel-Anhänger

Kurs für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Elisabeth Tremel, Freitag, 05. Dezember 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 2,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

## WE 600 Flechtkurs: Windlicht

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Heinrich Geßlein, Dienstag, 18. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Kursraum, Alte Schulstr. 3, Weißenbrunn, Gebühr 10,00 € (zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### Textiles Gestalten

## SH 602 Info-Abend zum Patchworkkurs (siehe unten)

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Christina Sammet, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, gebührenfrei

## SH 603 Patchwork

Blockhaus - Variationen

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Christina Sammet, Samstag, 24. Januar 2026, 1 Termin, 09:00-16:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 28,00 € (ab 9 Personen Gebühr 28,00 €, ab 7 Personen Gebühr 33,60 €, ab 5 Personen Gebühr 42,00 €)

### Malen/Zeichnen/Drucktechniken

## SH 601 Hinterglasmalerei

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Karol J. Hurec, Samstag, 13. Dezember 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 16,50 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 16,50 €, ab 7 Personen Gebühr 19,80 €, ab 5 Personen Gebühr 24,75 €)

## TS 600 Aquarellmalerei und Tusche "Winterliche Motive"

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Mirjam Gwosdek, Samstag, 24. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 38,50 € (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,50 €, ab 7 Personen Geb. 46,00 €, ab 5 Personen Geb. 57,75 €)

## WE 605 Malen wie Bob Ross®

Winter in Pastel

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 14:00-21:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 Personen Gebühr 45,60 €, ab 5 Personen Gebühr 57,00 €)

## WE 606 Malen wie Bob Ross®

Shades Of Gray

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Freitag, 30. Januar 2026, 1 Termin, 14:00-21:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 Personen Gebühr 45,60 €, ab 5 Personen Gebühr 57,00 €)

## WE 607 Malen wie Bob Ross®

Country Creek

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Samstag, 31. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 Personen Gebühr 45,60 €, ab 5 Personen Gebühr 57,00 €)

## WE 608 Malen wie Bob Ross®

Tulpen im Korb

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Sonntag, 01. Februar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 P. Geb. 45,60 €, ab 5 P. Geb. 57,00 €)



### Schach

## SB 800 Schach lernen für Interessierte von 7 bis 80 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 88

Schachfreunde Windheim e. V., jeden Freitag, 16.00-17.30 Uhr, telefonische Anmeldung (09268/991737) bei den Schachfreunden Windheim e.V., Dorfscheune Windheim, Kehlbachsberg 2, Steinbach am Wald, gebührenfrei



## Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

vhs Kreis Kronach, Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach  
Tel. 09261 6060-0, E-Mail info@vhs-kronach.de

## Einbürgerungstest

Seit dem 01. September 2008 müssen Einbürgerungswillige den Einbürgerungstest ablegen. Zur Anmeldung ist ein Formblatt des BAMF auszufüllen, deshalb ist eine Anmeldung zur Prüfung nur persönlich möglich (spätestens 4 Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin). Terminvereinbarung nötig! Tel. 09261 606021

### 34 100 Einbürgerungstest

**Freitag, 24. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

### 34 102 Einbürgerungstest

**Freitag, 21. November 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

### 34 104 Einbürgerungstest

**Freitag, 23. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

### 34 106 Einbürgerungstest

**Freitag, 27. Februar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

### 34 108 Einbürgerungstest

**Freitag, 20. März 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €**

## 38 100 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs ist für alle, die Deutsch lernen oder ihr Deutsch verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verständigung im Alltag. Hinweis: In diesem Kurs findet keine Prüfung statt.

**Jochen Hümmrich-Welt, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,00 € (ab 9 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 5 Personen Gebühr 139,50 €)**

## 34 170 Integrationskurs Deutsch

Die vhs Kronach ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Trägerin für Integrationskurse "Deutsch als Zweitsprache" anerkannt. Teilnehmen können Ausländer, Spätaussiedler, Kontingentflüchtlinge und Asylberechtigte, die eine Aufenthaltserlaubnis erhalten und auf Dauer in Deutschland leben werden. Jeder Integrationskurs besteht aus einem intensiven Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten und einem sogenannten "Orientierungskurs" mit insgesamt 100 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten. Am Ende des gesamten Sprachkurses steht die bundesweit anerkannte Prüfung "Zertifikat Deutsch", die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) das Sprachniveau B1 erfüllt. In den meisten Fällen bezahlt für Sie das BAMF. In den Kurs entweder anteilig oder ganz. Allerdings benötigen Sie dafür Papiere, die Sie bitte der vhs Kronach vorlegen. Sie heißen "Berechtigungsschein" und "Befreiung vom Kostenbeitrag". Beim Ausfüllen oder Stellen der Anträge helfen wir Ihnen gerne weiter. Kontakt: Sabine Nachtrab, Tel. 09261 606021

**Beginn Montag, 15. September 2025, 175 Termine, 08:00-11:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Kosten für Selbstzahler auf Anfrage, (abhängig von individueller Teilnahmedauer)**

## 34 001 Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch B1/ Zertifikat Deutsch

In diesem Prüfungstraining bereiten wir Sie intensiv auf die Prüfung "telc Deutsch B1/Zertifikat Deutsch" vor. Wir stellen Ihnen die verschiedenen Prüfungsteile (Lesen/Sprachbausteine, Hören, Schreiben, Sprechen) vor und üben die unterschiedlichen Aufgabentypen anhand von Modelltests ein.

Teilnahmevoraussetzung: Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1. Wenn Sie unsicher sind, können Sie vorab bei uns einen Einstufungstest machen.

Wenn Sie an unserer Prüfungsvorbereitung teilgenommen haben, erhalten Sie 30,- € Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr. Die Prüfungsgebühr fällt zusätzlich an und ist nicht in den Kosten der Prüfungsvorbereitung enthalten.

**Helen Ludwig, Freitag, 10.10.2025, 14:30-17:00 Uhr, Samstag, 11.10.2025, 08:30-14:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 99,00 €**

## 34 000 Prüfung: telc Deutsch B1: Zertifikat Deutsch

Mit dem Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1) weisen Sie nach, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich ausdrücken können. Es gilt als Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Im schriftlichen Teil werden die Teilbereiche Lesen/Sprachbausteine (90 Min.), Hören (ca. 30 Min.) und Schreiben (30 Min.) geprüft. Der mündliche Teil findet in der Regel als Paarprüfung statt und dauert jeweils 15 Minuten (zzgl. 20 Minuten Vorbereitungszeit). Anmeldeschluss: 26.09.2025! Wir empfehlen Ihnen, unser Angebot zur Prüfungsvorbereitung (Kursnr. 34001) zu nutzen. Wenn Sie an der Prüfungsvorbereitung teilgenommen haben, beträgt die Prüfungsgebühr 145,00 €.

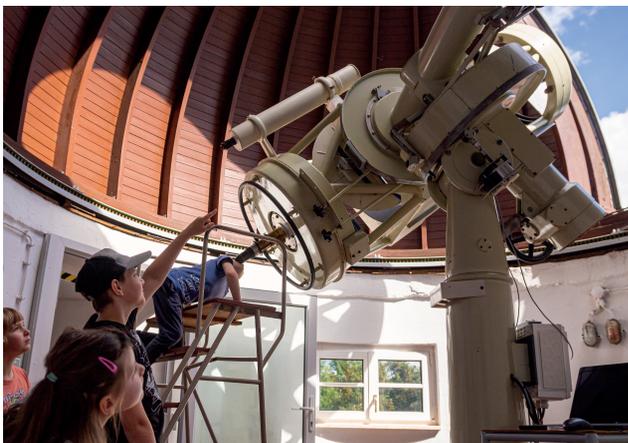
**Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 08:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 175,00 €**

## 25 000 Berufsbezogene Sprachkurse

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Die Kurse schließen mit einer Zertifikatsprüfung ab. Die Teilnahme ist nur mit einer Berechtigung vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit und nach einer persönlichen Beratung möglich. Kontakt: 09261 606021

**Beginn voraussichtlich Herbst 2025, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Der Kursbesuch ist für Arbeitslose/Arbeitssuchende gebührenfrei, Beschäftigte zahlen einen Eigenanteil.**

## Gesellschaft



**Kurse: Nur mit Anmeldung! Barzahlung vor Ort!**

### 72 000 Besuch des Astronomiemuseums der Sternwarte Sonneberg

**Saturn, Andromedagalaxie usw.**

Bei gutem Wetter schauen wir uns Objekte des Sternenhimmels wie Saturn, Andromedagalaxie usw. mit dem großen Teleskop der Sternwarte an, bei schlechtem Wetter gibt es eine Führung durch die Sternwarte. Anmeldeschluss ist Montag, 10.11.2025. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Thomas Müller, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg, Altes Hauptgebäude (Haus 3), Sternwartestr. 32, Sonneberg, Gebühren: 4,00 € für Schüler; 5,00 € für Erwachsene; Barzahlung vor Ort.**

### 72 001 Besuch des Astronomiemuseums der Sternwarte Sonneberg

**Jupiter, Orionnebel usw.**

Bei gutem Wetter schauen wir uns Objekte des Sternenhimmels wie Jupiter, Orionnebel usw. mit dem großen Teleskop der Sternwarte an, bei schlechtem Wetter gibt es eine Führung durch die Sternwarte. Anmeldeschluss ist Montag, 09.02.2026. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Thomas Müller, Freitag, 13. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg, Altes Hauptgebäude (Haus 3), Sternwartestr. 32, Sonneberg, Gebühren: 4,00 € für Schüler; 5,00 € für Erwachsene; Barzahlung vor Ort.**

### 72 002 Besuch des Astronomiemuseums der Sternwarte Sonneberg

**Führung durch die Ausstellung**

Führung durch die Ausstellung des Astronomiemuseums. Wir erkunden vom Sonnensystem ausgehend die Optik, Zeit, Meteorite aber auch die Mondlandung 1969 aber auch die Geschichte der Sternwarte Sonneberg. Bei gutem Wetter wollen wir auch Objekte im Weltall, die tagsüber sichtbar sind, anschauen. Anmeldeschluss ist Montag, 16.02.2026. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Thomas Müller, Freitag, 20. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg, Altes Hauptgebäude (Haus 3), Sternwartestr. 32, Sonneberg, Gebühren: 4,00 € für Schüler; 5,00 € für Erwachsene; Barzahlung vor Ort.**

## In Kooperation mit dem BDKJ-Regionalverband Kronach-Teuschnitz

### 72 003 "Escape Room"

**für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 -16 Jahren**

Knackt die Rätsel und kommt dem Geheimnis auf die Spur! Erlebt gemeinsam ein Abenteuer im Escape Room. Bildungsreferent Andy Fischer hat seiner Kreativität freien Lauf gelassen und für Kinder und Jugendliche über zehn verschiedene „Escape Games“ entwickelt, die man sich in der Fachstelle für katholische Kinder- und Jugendarbeit im Dekanat Kronach ausleihen kann. Drei dieser „Escape Rooms“ stehen den Kinder und Jugendlichen an diesem Tag zum Ausprobieren zur Auswahl: The Magician's Curse; Escape Erlebnis Overload; Große Escape Truhe; Die Mission des DIY Kids Escape Rooms „Stoppt Dr. Eily!“. Eltern, die als Moderator/in mitmachen möchten, melden sich bitte bei Herrn Hausmann (09261/6060-22).

**Samstag, 24. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

### 72 005 "Kluge Kronacher Köpfe"

**Brainstorming-Treffen zu Programmwünschen für das nächste Semester**

Das Netzwerk Hochbegabung Kronach ist ein informeller Zusammenschluss von Eltern und Kindern zum Thema Hochbegabung. Gemeinsam wird versucht interessante Veranstaltungen anzustoßen.

**Lydia Friedrich, Montag, 10. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

### "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

**Büchereiführung**

Wann habt Ihr, wann haben Sie das letzte Mal eine Bücherei besucht? Alleine? Oder Kinder mit Ihren Eltern oder Großeltern? Der "Büchertreff am Melchior-Otto-Platz" lädt Groß und Klein zum Kennenlernen ein. Bei uns gibt es Bücher, Spiele, Hörbücher, DVDs und Zeitschriften und alles darf vorsichtig angefasst werden. Wir zeigen allen Interessierten, wie eine Bücherei aufgebaut ist, wie sie sortiert wird und wie wir alles wieder finden. Zu den angegebenen Terminen dürfen alle kommen, die in der Kuschelecke Bilderbücher anschauen oder ein Spiel ausprobieren wollen. Die Erwachsenen können auf dem Lesesofa in einem neuen Buch oder einer Zeitschrift blättern. Eine Tasse Tee oder Kaffee gibt es auf Wunsch dazu!

### 72 100 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

**Mittwochsteam, Samstag, 27. September 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei**

### 72 101 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

**Mittwochsteam, Mittwoch, 29. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei**

### 72 102 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

**Mittwochsteam, Mittwoch, 26. November 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei**

### 72 103 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

**Mittwochsteam, Mittwoch, 28. Januar 2026, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei**



## 72 104 Meilensteine der kindlichen Entwicklung

Information und Austausch zu den Untersuchungen U1, U7a und vielen mehr: Unsere Kinder durchlaufen viele Überprüfungen in ihrer Lebenszeit. Auch wir Eltern fragen uns: Ist mein Kind gut entwickelt? Was können wir für eine gesunde Entwicklung tun? Informationen und Diskussionen zu Höhepunkten in der Entwicklung und einem kleinen wichtigen Schritt zum nächsten Meilenstein. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihres Kindes an!

Rita Raab, Dienstag, 28. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 €

## 72 105 Eltern-Café

für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 3 Jahren

zum Austausch, lustige Eltern-Kind-Aktionen, Informationen für Familien

Rita Raab, Montag, 03. November 2025, 1 Termin, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

## In Kooperation mit dem Aktionskreis Kronacher Synagoge e. V.

### 72 106 Was ist eine Synagoge?

Führung durch die ehemalige Synagoge

für Kinder ab 10 Jahren mit Begleitperson.  
In die Führung wird auch die Dauerausstellung eingebunden.

Odetta Eisenträger-Sarter, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 16:30-17:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zit-ter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei

## KU 702 Erlebnis-Rallye auf dem Bauernhof

Kursbeschreibung siehe Seite 78

Beate Renner, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Eis-Bauernhof der Familie Renner, Tobesweg 4, Küps-Tiefenklein, Gebühr 10,00 € (pro Person, (Kinder unter 3 Jahren sind frei), Eiswünsche sind nicht beinhaltet und werden separat abgerechnet)

## KU 703 Schach macht Spaß

für Kinder ab 8 Jahren ohne größere Schachvorkenntnis

Kursbeschreibung siehe Seite 78

Johannes Pfadenhauer, Samstag, 15. November 2025, 1 Termin, 08:00-13:00 Uhr, Demelhaus, Am Plan 2, Küps, Gebühr 13,00 €

## In Kooperation mit dem Modell-Flugsport-Club Ludwigsstadt e.V.

[www.modellflieger-ludwigsstadt.de](http://www.modellflieger-ludwigsstadt.de)

## LU 700 "Wir heben ab und fliegen selbst!"

Praktische Einführung in den ferngesteuerten Modellflug

Kursbeschreibung siehe Seite 79

Uwe Möckl, Samstag, 11. Oktober 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Fluggelände MFSC Ludwigsstadt e. V., Anfahrt über, Thünahofer Straße, Ludwigsstadt, Voranmeldung direkt bei Uwe Möckl oder Nicol Schinner (siehe [www.modellflieger-ludwigsstadt.de](http://www.modellflieger-ludwigsstadt.de) oder Tel.: 09263 974141). Gebühren bitte bei der Anmeldung erfragen

## PR 702 Wenn Eltern nerven

Kursbeschreibung siehe Seite 86

Rita Raab, Montag, 12. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 8,00 €

## SC 700 Eine kinderleichte (kindgerechte) Kräuterführung

für Kinder ab 4 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 87

Judith Geiger, Freitag, 10. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Treffpunkt: Picknickplatz mit Parkmöglichkeit zwischen Schneckenlohe und Beikheim, Schneckenlohe, Gebühr 5,50 € (zzgl. Material, vor Ort zu zahlen)

## PR 701 Learning by doing

Kursbeschreibung siehe Seite 85

Rita Raab, Dienstag, 25. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 8,00 €

## Netzwerk Hochbegabung

### 72 005 "Kluge Kronacher Köpfe"

Brainstorming-Treffen zu Programmwünschen für das nächste Semester

Das Netzwerk Hochbegabung Kronach ist ein informeller Zusammenschluss von Eltern und Kindern zum Thema Hochbegabung. Gemeinsam wird versucht interessante Veranstaltungen anzustoßen.

Lydia Friedrich, Montag, 10. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

## EDV

## Bewerbungstraining

Bewerben heißt für sich werben! Bereiten Sie sich mit unseren Workshops zu "Bewerbungsunterlagen" und "Vorstellungsgespräch" optimal auf den Bewerbungsprozess vor. Die Workshops sind einzeln buchbar.

## Bewerbungsunterlagen

Die Bewerbungsunterlage ist die "Visitenkarte", die die Tür zu beruflichen Perspektiven und Chancen öffnet. Hier gilt es, das Interesse des Personalentscheiders zu wecken. Lernen Sie den Aufbau und die Inhalte einer aussagekräftigen und zeitgemäßen Bewerbungsunterlage kennen, die ein umfassendes Bild über Ihre fachlichen Kompetenzen, Ihre Erfahrungen und Ihre Persönlichkeit als Bewerber:in widerspiegelt. Sie erhalten Tipps zur Stellensuche und wie Sie Stellenanzeigen richtig lesen. Das Formulieren eines Bewerbungsschreibens rundet diesen Workshop ab.

### 27 130 Bewerbungsunterlagen

Workshop ab 15 Jahren

Sibylle Fugmann, Samstag, 15. November 2025, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)

### 27 131 Bewerbungsunterlagen

Workshop ab 15 Jahren

Sibylle Fugmann, Samstag, 10. Januar 2026, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)



### Vorstellungsgespräch

Mit der Einladung zum Vorstellungsgespräch haben Sie schon die erste Hürde auf dem Weg zum neuen Job überwunden. Doch um den positiven Eindruck der schriftlichen Bewerbung im Vorstellungsgespräch zu festigen, ist eine umfassende und intensive Vorbereitung erforderlich - von Fragen und Antworten bis hin zum Outfit, Körpersprache und Verhaltensregeln. In diesem Workshop erfahren Sie, wie man sich optimal auf das Präsenz- und Online Vorstellungsgespräch vorbereitet, was im Gespräch erwartet wird und wie man überzeugend auftritt.

#### 27 132 Vorstellungsgespräch

Workshop ab 15 Jahren

Sibylle Fugmann, Samstag, 22. November 2025, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)

#### 27 133 Vorstellungsgespräch

Workshop ab 15 Jahren

Sibylle Fugmann, Samstag, 17. Januar 2026, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)

### Sprachen

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

#### 72 300 Italienisch-Schnupperkurs

für Kids und Teens von 10 bis 15 Jahren

Italienisch zählt zu den schönsten Sprachen der Welt. Es klingt wie Musik in den Ohren. Italienisch verlangt und erweckt viel Gefühl und Ausdruck. Der Schnupperkurs ist ein erster Gehversuch mit einigen italienischen Wörtern und Sätzen. Probiert es aus - es macht viel Spaß!

Diana Michl, Beginn Mittwoch, 14. Januar 2026, 4 Termine, 16:15-17:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €

### Kochen/Backen

#### WA 700 Wissenswert: So wird BioBrot gebacken! für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Hans Stumpf, Beginn Samstag, 29. November 2025, 1 Nachmittag, 13:30-17:30 Uhr, Bio Backhaus Stumpf Wallenfels, Schützenstr. 37, Wallenfels, Gebühr 12,00 € (zzgl. 10,00 € Lebensmittel- und Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### Bewegung/Entspannung

**In Kooperation mit Heddi & Paul**

#### 72 440 Fantasiewichtel - Kleine Abenteuer

für Kinder von ca. 2 bis 4 Jahren

Bei den Fantasiewichteln dürfen kleine Entdecker ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Gemeinsam tauchen wir ein in bunte Geschichtenwelten, basteln, malen, tanzen, musizieren, bewegen uns und experimentieren. In diesem Kurs stehen Spaß, Neugier und die Freude am Ausprobieren und Erforschen nach dem Montessori-Konzept im Mittelpunkt.

Anmeldung direkt bei Heddi & Paul, Am Steinbühl 4, 96369 Weißenbrunn, 09261/5523684, info@heddiundpaul.de

Melissa Büttner, Start: 07.10.2025, jeden Dienstag außer in den Weihnachtsferien von 16:30 - 17:15 Uhr, Heddi & Paul, Am Steinbühl 4, Weißenbrunn, Gebühr 13,00 € (Gebühr für eine Einzelstunde, (5er-Karte: 55,- €, 10er-Karte: 100,- €), bar vor Ort zu zahlen)

**Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

#### 72 450 Yoga für Kids von 6 bis 10 Jahren

Yoga ist für Kinder besonders wertvoll. Sie werden nicht nur beweglicher, ruhiger und ausgeglichener, der spielerische Umgang mit dem Körper schult die Konzentration und fördert auch das Selbstbewusstsein. Durch einfache Körperhaltungen (Asanas) fördert Kinderyoga die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. In dieser Stunde darf jedes Kind seine Fantasie mit einbringen und ganz ohne Leistungsdruck mit Spaß die Freude am Yoga entdecken. Wir gehen in dieser Stunde achtsam mit uns und den anderen um. Bitte mitbringen: kleines Wohlfühlkissen, dicke Socken und Getränk. Maten und Decken sind vorhanden!

Silke Kestel, Beginn Freitag, 10. Oktober 2025, 5 Termine, 16:15-17:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €

#### WI 700 Yoga für Kids von 6 bis 10 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 19. November 2025, 5 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 22,50 €

#### SH 702 Yoga für Kids von 6 bis 10 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 14. Januar 2026, 5 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 22,50 €



### In Kooperation mit dem Tennisclub Kronach

#### 72 454 Tennis-Kurs für Kinder

von 6 bis 10 Jahren, Anfänger oder leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit flachem Profil und Getränk!

Gottfried Will, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Tennis-Club Kronach e. V., Tennisplatz, Hammermühle 1, Kronach, Gebühr 60,00 €

#### 72 455 Tennis-Kurs für Kinder/Jugendliche

von 11 bis 14 Jahren, Anfänger oder leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit flachem Profil und Getränk!

Gottfried Will, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Tennis-Club Kronach e. V., Tennisplatz, Hammermühle 1, Kronach, Gebühr 60,00 €

### In Kooperation mit FitnessWorld Kronach

Anmeldung direkt bei der vhs Kreis Kronach, Tel. 09261/6060-0 oder [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de). Die Kurse finden statt bei FitnessWorld, Kulmbacher Str. 30, 96317 Kronach

#### 72 466 Kids Dance

5 - 9 Jahre

Lerne innerhalb von wenigen Stunden mit fetzigen Hip Hop-, Funk- und Dance-Moves eine bühnenreife Choreographie.

Wenke Schettl, Beginn Samstag, 27. September 2025, 8 Termine, 13:00-14:00 Uhr, FitnessWorld, Kursraum, Kulmbacher Str. 30, Kronach, Gebühr 55,00 € (Preis für 8 Nachmittage, Barzahlung vor Ort!)

#### 72 467 Fit Kids

Spieleisches Kraft-/Ausdauertraining mit verschiedenem Trainingsequipment (Reifen, Bälle, Trampoline, Steps, Matten)

Wenke Schettl, Beginn Samstag, 27. September 2025, 8 Termine, 14:00-15:00 Uhr, FitnessWorld, Kursraum, Kulmbacher Str. 30, Kronach, Gebühr 55,00 € (Preis für 8 Nachmittage, Barzahlung vor Ort!)

#### KU 700 Die Windelrocker

Für Babys und Kleinkinder ab Krabbellalter

Kursbeschreibung siehe Seite 78

Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 15:45-16:45 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 €

#### KU 701 Tanzzwerge tanzen in der Minidisco für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 78

Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 17:00-17:45 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 €

### In Kooperation mit dem Turnverein Mitwitz 1889 e. V.

#### MI 700 Tennis-Kurs für Kinder

von 6 bis 10 Jahren, Anfänger oder leicht Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Seite 82

Herbert Theimer, Mittwoch, 24. September 2025, 5 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Tennisplätze, Reutersgasse, Mitwitz, Gebühr 40,00 €

#### MI 701 Tennis-Kurs für Kinder

von 11 bis 14 Jahren, Anfänger oder leicht Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Herbert Theimer, Beginn Mittwoch, 24. September 2025, 5 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Tennisplätze, Reutersgasse, Mitwitz, Gebühr 40,00 €

### Kreatives Gestalten

#### SC 702 Weihnachtsbasteln für Kinder

Kursbeschreibung siehe Seite 87

Judith Geiger, Freitag, 21. November 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

#### SH 701 Wir nähen eine kleine Tasche

Eltern/Kind-Kurs (ab 6 Jahre)

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Manuela Weschenfelder, Samstag, 11. Oktober 2025, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 18,00 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

#### TE 703 Wir nähen ein Wärmekissen

Eltern/Kind-Kurs (ab 6 Jahren)

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Manuela Weschenfelder, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 18,00 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

#### TE 704 Nähen für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Manuela Weschenfelder, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 18,00 € (zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten (projektabhängig), vor Ort zu zahlen)

### Kunsthandwerkliches Gestalten

#### LU 701 Kleine und große Drachen mit lustigen Gesichtern - Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 79

Ursula Schirmer, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Werkraum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

#### TE 701 Herbstkranz mit bunten Blättern Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Ursula Schirmer, Mittwoch, 05. November 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

#### LU 702 Herbstkranz mit bunten Blättern Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 79

Ursula Schirmer, Donnerstag, 06. November 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Werkraum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)



### LU 703 Weihnachtsengel

Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 79

Ursula Schirmer, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Werkraum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### TE 702 Weihnachtsengel

Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Ursula Schirmer, Mittwoch, 03. Dezember 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### SC 701 Seife: Wir machen sie selbst! (Knetseife) für Kinder von 5 bis 13 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 87

Judith Geiger, Freitag, 31. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### TE 700 Kleine und große Drachen mit lustigen Gesichtern

Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Ursula Schirmer, Mittwoch, 15. Oktober 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### Malen/Töpfern/Filzen

#### In Kooperation mit Heddi & Paul

### 72 440 Fantasiewichtel - Kleine Abenteuer

für Kinder von ca. 2 bis 4 Jahren

Bei den Fantasiewichteln dürfen kleine Entdecker ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Gemeinsam tauchen wir ein in bunte Geschichtenwelten, basteln, malen, tanzen, musizieren, bewegen uns und experimentieren. In diesem Kurs stehen Spaß, Neugier und die Freude am Ausprobieren und Erforschen nach dem Montessori-Konzept im Mittelpunkt.

Anmeldung direkt bei Heddi & Paul, Am Steinbühl 4, 96369 Weißenbrunn, 09261/5523684, info@heddiundpaul.de

Melissa Büttner, Start: 07.10.2025, jeden Dienstag außer in den Weihnachtsferien von 16:30 - 17:15 Uhr, Heddi & Paul, Am Steinbühl 4, Weißenbrunn, Gebühr 13,00 € (Gebühr für eine Einzelstunde, (5er-Karte: 55,- €, 10er-Karte: 100,- €), bar vor Ort zu zahlen)

#### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

### 72 500 Wunschwürmer filzen

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen. Jedes Kind kann in seinen Würm seine persönlichen Wünsche hinein filzen. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

Elisabeth Tremel, Freitag, 28. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 € (zzgl. 3,00 Euro Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### PR 700 Kleine Zauberei - Wunschsteine filzen

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 85

Elisabeth Tremel, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 2,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

### RB 700 Bunte Filzkugel-Girlanden

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 86

Elisabeth Tremel, Freitag, 24. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Rathaus, Sitzungssaal, Hauptstraße 32, Reichenbach, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

## Musik

#### Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

### 72 600 Gitarrenunterricht für Anfänger II

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Der Kurs beinhaltet Instrumentenkunde (Gitarre), die ersten Schritte an der Gitarre, das erste Lied auf der Gitarre, die ersten Akkorde für Liedbegleitung und "Wie schreibe ich ein eigenes Lied?".

Termine: 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12., 15.01., 05.02., jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr Bitte mitbringen: Leihgitarren sind vorhanden (Bitte bei Bedarf bei Anmeldung angeben)!

Mac Frayman, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 8 Termine, 16:30-17:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 60,00 €

### SH 700 Gitarre zum Schnuppern

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Mac Frayman, Do., 29. Januar 2026 und Do., 12. Februar 2026, 2 Termine, 16:30-17:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Geb. 15,00 €

## Umweltprogramm



### BUND Naturschutz in Bayern e. V.

Kreisgruppe Kronach, Kulmbacher Str. 5, 96317 Kronach  
Postanschrift: Christine Neubauer, Äußerer Ring 31, 96317 Kronach

### 72 900 Den Tieren auf der Spur

für jedes Alter - für Groß und Klein

Anmeldung: Tel. 09261/94404 (Anrufbeantworter und Bürozeit Freitag von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail kronach@bund-naturschutz.de. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und eigene Verpflegung!

Tanja Schellhorn, Dienstag, 09. September 2025, 1 Termin, 15:00-17:00 Uhr, Kapelle am Kreuzberg, Im Wald davor, Kreuzbergstr. 78, Kronach, gebührenfrei



## 72 901 Die Wunderwelt der Pilze

für jedes Alter - für Groß und Klein

Anmeldung: Tel. 09261/94404 (Anrufbeantworter und Bürozeit Freitag von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail [kronach@bund-naturschutz.de](mailto:kronach@bund-naturschutz.de). Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und eigene Verpflegung!

**Tanja Schellhorn, Dienstag, 07. Oktober 2025, 1 Termin, 15:00-17:00 Uhr, Kapelle am Kreuzberg, Im Wald davor, Kreuzbergstr. 78, Kronach, gebührenfrei**

## 72 902 Schafe zählen

für Kinder, Kinder mit Eltern bzw. Großeltern

Wir laufen über den Kreuzberg und besuchen den Schäfer mit seinen Schafen und Ziegen. Zu entdecken gibt es viel auf den Schafweiden, den Wiesen und an den vielen Hecken. Anmeldung: Tel. 09261/94404 (Anrufbeantworter und Bürozeit Freitag von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail [kronach@bund-naturschutz.de](mailto:kronach@bund-naturschutz.de). Bitte mitbringen: feste Schuhe, Brotzeit, Getränk und wetterangepasste Kleidung!

**Linus Müller, Samstag, 13. September 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Crana Mare, Eingang, Gottfried-Neukam-Str. 25, Kronach, gebührenfrei**

## 72 903 Zu Gast in der Backstube

für Kinder, Kinder mit Eltern bzw. Großeltern

Alles rund ums Backen von Brot erzählt uns der Bäckermeister Hans Stumpf. Anschließend backen wir zusammen selbst eine Kleinigkeit. Anmeldung: Tel. 09261/94404 (Anrufbeantworter und Bürozeit Freitag von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail [kronach@bund-naturschutz.de](mailto:kronach@bund-naturschutz.de).

**Linus Müller, Samstag, 27. September 2025, 1 Termin, 13:30-16:30 Uhr, Bio Backhaus Stumpf Wallenfels, Schützenstr. 37, Wallenfels, gebührenfrei**

## 72 904 Backen wie früher

für Kinder, Kinder mit Eltern bzw. Großeltern

Im BN-Garten gibt es immer was zu tun. Wir werkeln und finden dabei genügend Kräuter um die Brote, die wir im Lehmofen backen, mit einer leckeren Kräuterbutter und weiterem genießen können. Anmeldung: Tel. 09261/94404 (Anrufbeantworter und Bürozeit Freitag von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail [kronach@bund-naturschutz.de](mailto:kronach@bund-naturschutz.de). Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Arbeitshandschuhe und Getränk!

**Linus Müller, Sa., 11. Oktober 2025, 1 Termin, 10:00-12:00 Uhr, Bund Naturschutz, Gemüsegarten, Andreas-Limmer-Str. Einmündung Mangstr., Kronach, gebührenfrei**

## 72 905 Zur Ruhe kommen

für Kinder, Kinder mit Eltern bzw. Großeltern

Im BN-Garten gibt es immer was zu tun. Jetzt heißt es den Garten winterfest zu machen. Beete düngen, Beeresträucher pflanzen, oder Stauden abdecken. Vielleicht heizen wir den Backofen für eine kleine Brotzeit ein. Anmeldung: Tel. 09261/94404 (Anrufbeantworter und Bürozeit Freitag von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail [kronach@bund-naturschutz.de](mailto:kronach@bund-naturschutz.de). Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Arbeitshandschuhe und Getränk!

**Linus Müller, Sa., 25. Oktober 2025, 1 Termin, 10:00-12:00 Uhr, Bund Naturschutz, Gemüsegarten, Andreas-Limmer-Str. Einmündung Mangstr., Kronach, gebührenfrei**

## MA 700 Der Natur auf der Spur

die etwas andere Waldexkursion für die ganze Familie

Kursbeschreibung siehe Seite 80

**Rita Raab, Sonntag, 28. September 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Tierheim Kronach, Ottenhof 2, Marktrodach, Gebühr: 4,00 € pro Kind, 8,00 € pro Erwachsener.**

## TS 700 Der Natur auf der Spur

die etwas andere Waldexkursion für die ganze Familie

Kursbeschreibung siehe Seite 95

**Rita Raab, Sonntag, 28. September 2025, 1 Termin, 09:30-11:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Kräutergarten der Arnika Akademie, Sportplatzstraße, Teuschnitz, Gebühr: 4,00 € pro Kind, 8,00 € pro Erwachsener**

## Online-Kurse

### 17 202 Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

In diesem Online-Kurs lernen Sie verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Helmut Lange, Donnerstag, 09. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

### 17 203 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

**Helmut Lange, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 55,00 €**



### Clever lernen mit KI – kompakt

Viele Jugendliche nutzen ChatGPT - doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernt Ihr, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf man achten muss und wie man ethisch korrekt damit umgeht. Ideal für Schüler, die smarter lernen wollen. Lerninhalte: Was ist KI - und was nicht, Wie man ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt, Wie du Ergebnisse richtig bewertest. Ein kompakter 2,5-Stunden-Workshop für schnelle Erfolgserlebnisse.

#### 27 230 Clever lernen mit KI – kompakt

für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 06. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

#### 27 231 Clever lernen mit KI – kompakt

für Jugendliche ab 15 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 13. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### KI clever nutzen

Ob für Schule, Beruf oder Alltag - KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen - egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche. Lerninhalte: Was KI wirklich kann (Mythencheck), Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit, Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte.

#### 27 232 KI clever nutzen

für alle Altersgruppen ab 16 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 20. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

#### 27 233 KI clever nutzen

für alle Altersgruppen ab 16 Jahren - Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Arno S. Schimmelpfennig, Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-21:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Sie erhalten eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

#### 37 200 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Helmut Lange, Dienstag, 14. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

#### 37 201 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Helmut Lange, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

#### 37 202 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Helmut Lange, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €



Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig  
**Volkshochschule**



### Küps



**Außenstellenleiterin:**  
**Doris Schmidt**  
Tel. 09264 915917

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
www.vhs-kronach.de

#### **Vorträge und Kurse:**

#### **Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!**

#### **Yoga mit geringen Vorkenntnissen**

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und festes Kissen!

#### **KU 200 Yoga mit geringen Vorkenntnissen**

Elfi Schneider, Beginn Montag, 22. September 2025, 10 Termine, 16:45-18:00 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

#### **KU 201 Yoga mit geringen Vorkenntnissen**

Elfi Schneider, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 5 Termine, 16:45-18:00 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 31,25 € (ab 9 Personen Gebühr 31,25 €, ab 7 Personen Gebühr 37,50 €, ab 5 Personen Gebühr 47,00 €)

#### **Qi Gong und Meditation**

Qi Gong zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und verschiedene prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Abgerundet wird die Kursstunde durch eine Meditation. Bitte mitbringen: dicke Socken und Matte!

#### **KU 202 Qi Gong und Meditation**

Bernhard Wenzel, Beginn Montag, 20. Oktober 2025, 8 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 40,00 €

#### **KU 203 Qi Gong und Meditation**

Bernhard Wenzel, Beginn Montag, 26. Januar 2026, 10 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 50,00 €

#### **KU 204 Golf - Probierhappen**

In diesem Kurzkurs können Sie sich unter Anleitung eines erfahrenen Trainers (Teaching Professional des Golfclubs Kronach) zu einem neuen Bewegungserlebnis hinführen lassen. Sie lernen die Grundlagen des Golfsports kennen, üben das "kurze Spiel" (Pitchen, Chippen, Putten), können sich auf der Driving-Range an Ihre ersten Abschlüsse heranwagen und dürfen beim letzten Termin unter Anleitung Ihres Trainers sogar auf den "richtigen" Golfplatz. Dabei wird auch über die Möglichkeit, eine Platzreife zu erwerben, informiert. Bitte mitbringen: eine bequeme (Stoff-)Hose, Polo-/Sweatshirt und Turnschuhe!

**Martin Dvorak, Samstag, 11. Oktober 2025 und Samstag, 18. Oktober 2025 jeweils von 14.00-15.00 Uhr und Samstag, 25. Oktober 2025 von 14.00 bis 16.00 Uhr, Golfclub Kronach, Gut Nagel, Oberlangensstadt, Küps, Geb. 25,00 €**

#### **KU 205 Bauch-Beine-Po & Co.**

##### **Problemzonen? Kein Problem!**

Nicht nur Bauch-Beine-Po, sondern auch alle anderen Muskeln werden in diesem Kurs gestrafft und gekräftigt. Nebenbei wird bei abwechslungsreicher Musik auch die Ausdauer und Beweglichkeit sowie das eigene Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Handtuch und Getränk!

**Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Geb. 54,00 €)**

#### **KU 206 Leichtes Ganzkörpertraining**

Gymnastik (für die Rumpfmuskeln) stabilisiert den allgemeinen Bewegungsapparat. Beim Achten auf eine aufrechte Haltung lassen sich Verspannungen vermeiden. Das Stabilisieren der Bauch- und Rückenmuskeln sorgt für ein positives Körpergefühl. Entspannungs- und Atemübungen dürfen dabei nicht fehlen und sorgen für Erholung des Muskelapparates. Bitte mitbringen: Matte und ggf. Decke!

**Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Geb. 60,00 €)**

#### **KU 208 xXumba - Fitness**

Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen vereint Tanz und Fitness. Alle Altersklassen sind von der ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen. Das Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

**Jutta Wimmer, Beginn Mittwoch, 15. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Geb. 36,00 €, ab 7 P. Geb. 43,20 €, ab 5 P. Geb. 54,00 €)**

#### **KU 209 Body fit**

##### **Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht**

Gymnastik (für die Rumpfmuskeln) stabilisiert den allgemeinen Bewegungsapparat. Beim Achten auf eine aufrechte Haltung lassen sich Verspannungen vermeiden. Das Stabilisieren der Bauch- und Rückenmuskeln sorgt für ein positives Körpergefühl. Entspannungs- und Atemübungen dürfen dabei nicht fehlen und sorgen für Erholung des Muskelapparates. Bitte mitbringen: Matte und ggf. Decke!

**Jutta Wimmer, Beginn Mittwoch, 15. Oktober 2025, 8 Termine, 19:15-20:15 Uhr, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 P. Geb. 48,00 €, ab 5 P. Geb. 60,00 €)**



### KU 210 Herbstliche Kräuter genießen

Auch im Herbst erwartet uns eine Vielfalt an Kräutern. Sie sind unsere Wegbegleiter. Lernen Sie die einheimischen Herbstkräuter und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen.

**Carola Hebentanz, Montag, 13. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: TSV-Sportplatz, Lindenstr. 36, Küps, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)**

### KU 300 English Conversation - A2

Lehrwerk: Let's Talk Now A2 (Klett)

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? In diesem Kurs bauen Sie anhand von aktuellen Themen und literarischen Texten Ihren Wortschatz aus und üben das freie Sprechen.

**Doris Schmidt, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 12 Termine, 17:30-19:00 Uhr, Demelhaus, Am Plan 2, Küps, Gebühr 74,40 € (ab 9 Personen Gebühr 74,40 €, ab 7 Personen Gebühr 89,20 €, ab 5 Personen Gebühr 111,60 €)**

### KU 700 Die Windelrocker

Für Babys und Kleinkinder ab Krabbelalter

Tanzen, klatschen, singen, spielen, turnen und toben für die Aller kleinsten. Wir machen alles, was den Kleinen gefällt. Gemeinsam mit Mama oder Papa singen, tanzen, turnen und spielen wir.

**Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 15:45-16:45 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 €**

### KU 701 Tanzzwerge tanzen in der Minidisco

für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Hier geht es um Spiel und Spaß für die Kleinsten. Wir tanzen alles, was uns gefällt. In der Minidisco geht es für die Kleinen ganz schön hoch her!

**Jutta Wimmer, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 8 Termine, 17:00-17:45 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 €**

### KU 702 Erlebnis-Rallye auf dem Bauernhof

Einblicke auf dem Bauernhof für die ganze Familie

Schafe und Wolle, Milch, Butter und Eis, Getreide und Tierfutter: Was steckt dahinter?

**Beate Renner, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Eis-Bauernhof der Familie Renner, Tobesweg 4, Küps-Tiefenklein, Gebühr 10,00 € (pro Person, (Kinder unter 3 Jahren sind frei), Eiswünsche sind nicht beinhaltet und werden separat abgerechnet)**

### KU 703 Schach macht Spaß

für Kinder ab 8 Jahren ohne größere Schachvorkenntnis

Die Kinder bekommen von Landestrainer Johannes Pfadenhauer Einblicke in folgende Themen: Einführung in das Schachbrett und Gangart der Figuren; Grundregeln und Spielziel; Praktische Übungen, kleine Taktiken und Minispiele; Tipps für das Weiterlernen im Verein oder online.

**Johannes Pfadenhauer, Samstag, 15. November 2025, 1 Termin, 08:00-13:00 Uhr, Demelhaus, Am Plan 2, Küps, Gebühr 13,00 €**

## Ludwigsstadt



**Außenstellenleiterin:  
Sigrid Rosenbusch  
Tel. 09263 1889**

**Anmeldung:  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
www.vhs-kronach.de**

### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

### LU 200 Fit durch Sport im Alter

Wir bewegen uns gemeinsam

Auch Senioren können etwas für ihre allgemeine Fitness tun. Durch rückengerechte Gymnastik für die Anforderungen des Alltags gestärkt und fit werden. Gemeinsam mit anderen für ein neues Körpergefühl trainieren. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Matte!

**Ramona Unbehaun, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 40,00 €**

### LU 201 Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken und die Körpermitte, auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Matte und kleines Kissen!

**Ramona Unbehaun, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 10 Termine, 18:45-19:45 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 40,00 €**

### LU 202 Die Melodie der Ruhe

Gefühle wahrnehmen und akzeptieren mit Hilfe von wohltuenden Klangangeboten (Handpan, Klangschalen, Gong, etc.) und Geschichten, die zum Zentrum unseres eigenen Ruheortes führen. Folgende Themen erwarten Sie: negative Gefühle rauben Energie - Kraft aus der Tiefe; positive Gefühle bringen Energie - Hoffnung und Zuversicht; konstruktive Veränderung von Gefühlen - Gefühle zulassen; positive Gefühle bringen Energie - Sich mögen, Ideen entwickeln, Freude finden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Michael Bergner, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 6 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 33,00 € (ab 9 Personen Gebühr 33,00 €, ab 7 Personen Gebühr 39,60 €, ab 5 Personen Gebühr 49,50 €)**



### LU 203 Wohltuendes Summen

Summen ist die verbindende Sprache der Menschheit. Intuitiv kommunizieren Mütter und Väter mit ihren Neugeborenen mit Summlauten - weltweit in allen Völkern und Kulturen. Summen ist deshalb unsere gemeinsame liebevolle Ursprache. Sie zu lernen birgt wohltuende Kräfte für Körper und Psyche. Folgende Themen erwarten Sie: Vor dem Summen kommt der Atem; Die Körperwelle; Singen oder Summen? - Wohltuende Mantras; Summen von „groß nach klein“: Von den Organen bis in die Zellkerne; Klangbäder: Summen zu klangreichen Instrumenten (Handpan, Klangschalen, Gong, etc.) Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Michael Bergner, Beginn Montag, 24. November 2025, 4 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 22,00 € (ab 9 Personen Gebühr 22,00 €, ab 7 Personen Gebühr 26,40 €, ab 5 Personen Gebühr 33,00 €)**

### In Kooperation mit dem Modell-Flugsport-Club Ludwigsstadt e.V.

[www.modellflieger-ludwigsstadt.de](http://www.modellflieger-ludwigsstadt.de)

### LU 700 "Wir heben ab und fliegen selbst!"

#### Praktische Einführung in den ferngesteuerten Modellflug

Es handelt sich dabei um ein Eltern/Kind-Angebot (Kinder ab 9 Jahren). Natürlich sind auch andere Erwachsenen/Kind-Konstellationen, z. B. Großeltern mit ihren Enkeln; ebenso herzlich willkommen! Zur Vorbereitung auf den Erstflug im Lehrer-/Schülermodus mit einem Elektrosegler erfolgen Einweisungen in das Fluggelände und die Sicherheitsbestimmungen, an der Fernsteuerung (Belegung der Steuerknüppel, Haptik), am ferngesteuerten Modell (Vorflugkontrolle, Sicherheit) und in die Flugtechnik (Windrichtung, Startrichtung). Fragen werden geklärt: Wie gelingt Interessierten der Einstieg in den Modellflug ohne Frust (ohne Absturz des Modells)? An wen kann ich mich mit Fragen wenden? Was muss ich vor dem Erstflug beachten? Wie sieht eine Grundausstattung aus (Fernsteuerung, Modell, Ladegerät)? Worauf muss ich beim Betrieb von ferngesteuerten Flugmodellen achten (Sicherheit, Versicherung)?

**Uwe Möckl, Samstag, 11. Oktober 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Fluggelände MFSC Ludwigsstadt e. V., Anfahrt über, Thünahofer Straße, Ludwigsstadt, Voranmeldung direkt bei Uwe Möckl oder Nicol Schinner (siehe [www.modellflieger-ludwigsstadt.de](http://www.modellflieger-ludwigsstadt.de) oder Tel.: 09263 974141). Gebühren bitte bei der Anmeldung erfragen**

### LU 701 Kleine und große Drachen mit lustigen Gesichtern - Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs werden kleine und große Drachen mit lustigen Gesichtern hergestellt. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

**Ursula Schirmer, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Werkraum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### LU 702 Herbstkranz mit bunten Blättern

#### Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird eine Herbstkranz mit bunten Blättern hergestellt. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

**Ursula Schirmer, Donnerstag, 06. November 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Werkraum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### LU 703 Weihnachtsengel

#### Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird ein Weihnachtsengel (ca. 50 cm groß) bemalt und dekoriert.

**Ursula Schirmer, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Werkraum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

## Marktrodach



#### Außenstellenleiter:

**Albert Gremer**  
Tel. 09262 974441

#### Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

### MA 100 Recht - Grundlagen und Irrtümer

Haben Sie sich schon einmal gefragt, worin der Unterschied zwischen Strafrecht und allgemeinen Rechtsstreitigkeiten zwischen Bürgern über beispielsweise Miete, Verkehrsunfall oder Arbeitsverhältnisse bestehen? Rechtsanwältin Susanne Schneider klärt diese Aspekte aus der Sicht einer Rechtsanwältin und deren Alltagsgeschäft und zeigt dabei die Möglichkeiten und Grenzen anwaltlichen Arbeitens auf.

**Susanne Schneider, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 6,00 €**

### MA 101 Geheimnisvoller Oman – Sultanat zwischen gestern und morgen

Oman gilt noch heute als Geheimtipp unter den arabischen Staaten. Jahrhunderte dämmerte er in einem Dornröschenschlaf dahin, bis mit Sultan Qabos die Wende kam. In der Hauptstadt Maskat fühlt man sich in alte Zeiten versetzt, wenige Kilometer weiter lebt man schon fast in der Zukunft. Im Landesinneren begegnen uns Wüstengebiete mit alten Städten wie Adam und ausgetrocknete Wadis. Auch in Nizwa sind alte Traditionen allgegenwärtig. In Sur existiert noch eine alte Werft, in der die traditionellen Dhaus hergestellt werden.

**Fred-J. Jansch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 6,00 €**





### Rücken fit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert und kräftigt den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Übungen zur Kräftigung und Dehnübungen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk!

### MA 200 Rücken fit

**Stephan Rudolph, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)**

### MA 201 Rücken fit

**Stephan Rudolph, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)**

### MA 202 Von Walzer bis Jive - 19 -

Für Paare, die bereits einen oder mehrere Tanzkurse belegt hatten und ihr Können auffrischen oder festigen wollen. Vergessene Tanzschritte, Drehungen und Haltung werden sich wie von selbst wieder einstellen. Turniertänzer Thorsten Schiller wird als Ihr Trainer die Standardtänze "Langsamer Walzer", "Tango", "Wiener Walzer", "Slowfoxtrott" und "Quickstep" mit Ihnen auffrischen. Auch die Lateintänze "Cha-Cha-Cha", "Rumba", "Samba", "Jive" und "Paso-Doble" werden auf dem Programm stehen. Gerne sind Quereinsteiger willkommen. Tanzpaare sollten in den genannten Tänzen Kenntnisse besitzen. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit weißer Sohle und Sporttanzschuhe!

**Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2025, 8 Termine, 20:00-21:30 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 71,20 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 71,20 €, ab 7 Personen Gebühr 85,45 €, ab 5 Personen Gebühr 106,80 €)**

### MA 203 Discofox

Für alle, die schon getanzt haben. Wir lernen den Hustle Grundschrift und erweiterte Figuren. Bitte paarweise Anmelden! Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit weißer Sohle und Sporttanzschuhe!

**Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 12. November 2025, 4 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 24,00 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 24,00 €, ab 7 Personen Gebühr 28,80 €, ab 5 Personen Gebühr 36,00 €)**

### MA 204 Beweglichkeit - Atemtraining - Dehnen - Meditation

Die Kombination und Einheit aus den vier Elementen „Beweglichkeit - Atemtraining - Dehnen - Meditation“ bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und führt zur Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ein festes Kissen!

**Susanne Schneider, Beginn Montag, 13. Oktober 2025, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)**

### MA 205 Yoga für Anfänger

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und Getränk!

**Silvia Werner, Beginn Dienstag, 14. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)**

### MA 206 Heilkräuter-Spaziergang

Kräuter sind unsere Wegbegleiter. Lernen Sie die einheimischen, gesunden Heilkräuter und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen.

**Carola Hebentanz, Dienstag, 14. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Grundschule Marktrodach, Hirtenwiesen 8, Marktrodach, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)**

### MA 207 Pilze suchen - bestimmen - sammeln

**Waldspaziergang (siehe auch WA207)**

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze. Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln und erhalten Tipps, wie Sie sie zu Hause schmackhaft zubereiten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

**Julian Schmeißner, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Treffpunkt: Lambach-Wanderparkplatz (Anfahrt: Vom Sägewerk Weiß, ca. 1 km in Richtung Jugend- und Wanderheim Köstenschmölz), Neumühle 1, Wallenfels, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Geb. 24,00 €)**

### MA 700 Der Natur auf der Spur

**die etwas andere Waldexkursion für die ganze Familie**

Mit der Eule und der Ameise erkunden wir den Wald buchstäblich von oben bis unten. Wir fühlen, experimentieren und forschen im Wald. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung!

**Rita Raab, Sonntag, 28. September 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Tierheim Kronach, Ottenhof 2, Marktrodach, Gebühr: 4,00 € pro Kind, 8,00 € pro Erwachsener.**

Jetzt

anmelden!



### Mitwitz



**Außenstellenleiterin:**  
**Barbara Laschka**  
Tel. 09266 1444

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

#### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### **MI 100 Stimmungstiefs, Erschöpfung, leerer Akku: Welche Rolle spielt der Darm bei depressiver Verstimmung?**

Weltweit leiden Millionen Menschen unter psychischen Beschwerden. Inzwischen sind sich Wissenschaftler weltweit einig: Der Darm und die in ihm lebenden Bakterien haben großen Einfluss auf den ganzen Körper. Neueste Studien zeigen, dass das Mikrobiom bei vielen physischen und psychischen Störungen in seiner Zusammensetzung verändert ist. Eine Fehlregulation des Zusammenspiels zwischen Mikrobiom, Immunsystem, Stressreaktion und Energiegleichgewicht kann unsere Stimmung stark beeinflussen. Im Vortrag erhalten Sie Tipps und Tricks für Ihre Darmgesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden.

**Claudia Eckardt, Montag, 17. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 6,00 €**

#### **MI 101 Die Arbeit mit inneren Glaubenssätzen: Wege aus der Selbstsabotage**

##### **Kleine Rituale für mehr Glück im Alltag**

Erkennst Du innere Glaubenssätze und Denkweisen, die Dich daran hindern, Deine Ziele zu erreichen? In diesem Kurs lernst Du, negative Gedankenmuster zu verstehen und aufzulösen. Mit praktischen Übungen und Impulsen stärkst Du Dein Selbstvertrauen und entwickelst neue Handlungsstrategien. Gemeinsam erkunden wir Wege, um Selbstsabotage zu überwinden und innere Klarheit zu gewinnen. Lasse alte Blockaden hinter Dir und gestalte Dein Leben bewusster und selbstbestimmter. Bitte mitbringen: Block und Stift!

**Annik-Marlen Hagen, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Generationenbegegnungsstätte, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 6,00 €**

#### **MI 200 Von Walzer bis Jive - 21 -**

Für Paare, die bereits einen oder mehrere Tanzkurse belegt hatten und ihr Können auffrischen oder festigen wollen. Vergessene Tanzschritte, Drehungen und Haltung werden sich wie von selbst wieder einstellen. Turniertänzer Thorsten Schiller wird als Ihr Trainer die Standardtänze "Langsamer Walzer",

"Tango", "Wiener Walzer", "Slowfoxtrott" und "Quickstep" mit Ihnen auffrischen. Auch die Lateintänze "Cha-Cha-Cha", "Rumba", "Samba", "Jive" und "Paso-Doble" werden auf dem Programm stehen. Gerne sind Quereinsteiger willkommen. Tanzpaare sollten in den genannten Tänzen Kenntnisse besitzen. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit weißer Sohle und Sporttanzschuhe!

**Thorsten Schiller, 14-tägig, Donnerstags, Beginn: 20.02.2025 (weitere Termine: 13.03., 27.03., 10.04., 08.05. und 22.05.2025) jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 53,40 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 53,40 €, ab 7 Personen Gebühr 64,10 €, ab 5 Personen Gebühr 80,10 €)**

#### **Yoga**

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und festes Kissen!

#### **MI 201 Yoga**

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Alte Schule, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

#### **MI 202 Yoga**

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Alte Schule, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

#### **MI 203 Mit Power fit**

##### **Fit fühlen - Wohlfühlen**

Bei diesem variantenreichen Konditionstraining in der Gruppe stärken Sie gut gelaunt Ihren ganzen Körper. Zu motivierender Musik trainieren Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination. Abwechslungsreiche Übungen und der Einsatz verschiedener Hilfsmittel, wie z. B. Therabänder oder kleine Hanteln, gestalten das Training kurzweilig. Dabei steht stets die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk!

**Carmen Schad, Beginn Freitag, 17. Oktober 2025, 8 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)**

#### **MI 204 Progressive Muskelentspannung**

"Muskelentspannung nach Jacobson" ist ein Ganzkörperentspannungsverfahren, das uns beim Abschalten helfen kann. Das Verfahren wird im Rahmen der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen wie z. B. Migräne und Kopfschmerzen, Angst- und Panikerkrankungen und allgemeiner körperlicher Erschöpfung angewandt und kann ein zusätzliches Element der regenerativen Stressbewältigung sein. Je nach Wunsch können Sie die Entspannung im Liegen oder Sitzen durchführen. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken/Turnschuhe, Kissen, Decke und Matte!

**Silke Schellhorn, Beginn Dienstag, 18. November 2025, 3 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Kursraum, L.-Frh.-v.-Württemberg Str. 15, Mitwitz, Gebühr 13,50 € (ab 9 Personen Gebühr 13,50 €, ab 7 Personen Gebühr 16,20 €, ab 5 Personen Gebühr 20,75 €)**



### MI 205 Stärkung der Selbstheilungskräfte mit "Akupressur"

#### Schnell angewendet in Praxis und Alltag

Die Akupressur, auch als Fingerdruckmassage bezeichnet, hat ihren Ursprung in einer langen fernöstlichen Tradition. Im Rahmen des Workshops erhalten Sie eine Einführung in das Yin-und-Yang-Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie in die Funktionsweise und den Nutzen angewandter Akupressur. Die Grundtechniken der Akupressur werden Ihnen vorgestellt und anschließend praktisch eingeübt. In Eigen- und Partnerübungen lernen Sie einige spezielle Akupressurpunkte kennen, die Sie vor allem bei chronischen Gesundheitsbeschwerden zur Linderung oder „ersten Hilfe“ selbst anwenden können. In der Heilpraxis wird mit einigen Energieübungen sowie der Klopfakupressur, einer Sonderform der Akupressur gelehrt. Lassen Sie sich verzaubern in dem Sie wieder das Leben in vollen Zügen genießen können. Ich begleite Sie gerne auf diesem Weg.

**Claudia Eckardt, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonneberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)**

### MI 206 Frühjahrsputz im Seelenhaus

Die Akupressur, auch als Fingerdruckmassage bezeichnet, hat ihren Ursprung in einer langen fernöstlichen Tradition. Entrümpeln Sie alt gewordene, verstaubte Gewohnheiten und Verhaltensmuster die Sie nicht mehr brauchen, machen Sie Platz für:

- \* Kraft
- \* Lebensfreude
- \* Harmonie
- \* Leichtigkeit

**Claudia Eckardt, Freitag, 23. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonneberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)**

### MI 207 Bodyscan - den Körper stärken und Stress abbauen

Erleben Sie pure Entspannung und neue Energie durch eine einzigartige Klangreise mit Bodyscan. In dieser achtsamen Reise durch Ihren Körper, begleitet von sanften, harmonischen Klängen, spüren Sie, wie sich Anspannungen lösen und eine tiefe innere Ruhe einkehrt. Schritt für Schritt lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jede Körperregion, stärken die Verbindung zu sich selbst und fördern Ihr körperliches sowie mentales Wohlbefinden. Lassen Sie sich von den Klängen tragen und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, Stress loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

**Claudia Eckardt, Freitag, 06. Februar 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonneberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 10,00 € (ab 9 Personen Gebühr 10,00 €, ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)**

### MI 208 Verlassene Siedlungen am Grünen Band

Entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze mussten Menschen immer wieder zwangsweise ihr Zuhause verlassen. Auf einer Wanderung entlang des Naturschutzgebietes Grünes Band wandern wir im Bereich von Schwärzdorf zu verlassenen Siedlungen und deren Geschichte. Die Wanderstrecke ist etwa 6 km lang.

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 29. November 2025, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Großparkplatz am Wasserschloss Mitwitz, Mitwitz, Gebühr 6,00 €**

### MI 209 Winterwanderung

Auf dem Häusles-Weg wandern wir in der Winterlandschaft vom Parkplatz am Wasserschloss Mitwitz zum Weiler Häusles. In der rustikalen "Schäferstube" wärmen wir uns auf, nachdem wir zuvor beim historischen Gedenkstein waren, der an die Sage von "Wolf die Mad" erinnert. Der Rundweg führt uns über die Wegspinne der "Staanerna Männla" und dem "Steinernen Löwen" zum Ausgangspunkt zurück. Die Länge der Wanderstrecke beträgt ca. 8,0 km. Die Teilnehmer/innen wandern unter Anleitung des zertifizierten Gesundheitswanderführers Norbert Grundhöfer. Bitte mitbringen: Wichtig: warme Kleidung (incl. Handschuhe, Schal, Mütze, etc.), feste Schuhe, warme Sitzunterlage, Rucksack mit warmem Getränk in Thermoskanne, wer möchte: Fernglas und Wanderstöcke!

**Norbert Grundhöfer, Samstag, 24. Januar 2026, 1 Termin, 14:00-18:00 Uhr, Treffpunkt: Großparkplatz am Wasserschloss Mitwitz, Mitwitz, Gebühr 16,00 €**

### MI 400 „Schokolade“ ohne Zucker

#### selbst gemacht

Wir machen unsere eigene „Schokolade“ ohne Zucker und verwenden dazu leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besonders Wünsche gern mitbringen! Bitte mitbringen: Silikon-Backunterlage, Teigschaber, Geschirrtuch, Holzkochlöffel und leere Dosen um die Schokolade mitzunehmen!

**Heidi Reinhardt, Beginn, Freitag, 06. Februar 2026, 1 Abend, 17:00 Uhr, Generationenbegegnungsstätte, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen., ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### MI 401 Unser tägliches Brot

Wir backen gemeinsam nach alter Tradition der Mühlenbäckerei Brot im Holzbackofen. Dabei gibt es viel zu erfahren über die Geschichte des Brotes und der Zutaten. Wichtig sind natürlich auch die Handbewegungen, um den Teig richtig zu kneten und zu formen. Jeder Teilnehmende darf zwei eigenen Brote mit nach Hause nehmen.

**Nico Samel, Beginn Dienstag, 10. Februar 2026, 1 Nachmittag, 17:00-21:00 Uhr, Mühlenbäckerei Habelitz, Hof 53, Hof a.d. Steinach, Hof 53, Mitwitz, Gebühr 12,00 € (zzgl. 15,00 € Lebensmittel- und Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### MI 600 Flechtkurs: Adventskranz

Die Teilnehmenden flechten mit ungeschälter farbiger Bio-Weide aus der Kultur des Kursleiters einen Adventskranz (Durchmesser 20-60 cm) und dekorieren mit Naturmaterial. Bitte mitbringen: Gartenschere und Naturdeko falls vorhanden und Kerzen mit Halter (falls gewünscht)!

**Heinrich Geßlein, Dienstag, 25. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Generationenbegegnungsstätte, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 10,00 € (zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### In Kooperation mit dem Turnverein Mitwitz 1889 e. V.

#### MI 700 Tennis-Kurs für Kinder

**von 6 bis 10 Jahren, Anfänger oder leicht Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit flachem Profil und Getränk!

**Herbert Theimer, Mittwoch, 24. September 2025, 5 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Tennisplätze, Reutersgasse, Mitwitz, Gebühr 40,00 €**



### MI 701 Tennis-Kurs für Kinder

von 11 bis 14 Jahren, Anfänger oder leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit flachem Profil und Getränk!

**Herbert Theimer, Beginn Mittwoch, 24. September 2025, 5 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Tennisplätze, Reutersgasse, Mitwitz, Gebühr 40,00 €**

## Nordhalben



**Außenstellenleiterin:**

**Lutfiye Bakac**

Tel. 0172 4062056

**Anmeldung:**

vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

#### NO 100 Persien einst – Iran heute

##### 2500 Jahre Geschichte

Das einstige Persische Reich hatte auch auf unsere Geschichte Einfluss. 2500 Jahre Geschichte kann man hier komprimiert erleben. Heute stellt sich Iran als besuchenswertes Land dar, von dem wir durch die Medien ein vollkommen verkehrtes Bild haben. Uns erwarten aufgeschlossene, liebenswerte Menschen, faszinierende Städte wie Shiraz und Isfahan und überwältigende Zeugen vergangener Pracht und Macht wie Persepolis. In Mesched und Qom wird der starke Einfluss des Islam deutlich. In der Hauptstadt Teheran findet man im ethnografischen Museum Zeugen einer prachtvollen Vergangenheit. Aber auch die Herrschaft des Schahs hat beeindruckende Gebäude und Paläste hinterlassen. Der Dozent, der 2012 und 2018 das Land bereiste, nimmt auch Bezug auf aktuelle Entwicklungen.

**Fred-J. Jansch, Montag, 24. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €**

#### NO 101 Vietnam - Land im Aufbruch

Fast fünfzig Jahre nach Ende des Vietnamkrieges und der Wiedervereinigung von Nord- und Südvietnam ist die Republik Vietnam zwar noch ein kommunistisches Land. Aber man hat längst erkannt, dass der Staat nur seine sozialen Aufgaben wahrnehmen sollte und nicht die Wirtschaft beeinflussen. So wird Vietnam bald aufschließen zu den südostasiatischen 'Tigerstaaten', die schon heute eine wirtschaftliche Großmacht bilden. Hanoi, die heutige Hauptstadt, beeindruckt durch weite Plätze und Parks, in denen das Mausoleum von Ho Chi Minh eine dominierende Rolle spielt. Weiter nördlich findet man in der Ha Long Bucht eine faszinierende Landschaft mit tausenden

den aus dem Wasser ragenden Felskegeln vor. In der alten Kaiserstadt Hue sieht man die Auswirkungen des jahrzehntelangen Krieges noch deutlich. Hoi An repräsentiert eine mittelalterliche Kleinstadt, die vom Krieg nicht berührt wurde. In Ho-Chi-Minh-Stadt, dem ehemaligen Saigon, pulsiert das Leben und der französische Einfluss dominiert bis heute.

**Fred-J. Jansch, Montag, 19. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €**

#### NO 102 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Der Vortrag richtet sich an Bauherren und Interessierte für Photovoltaik-Anlagen. Themen u. a. Neuheit: PVT Module, eine Kombi aus Solar und Photovoltaik, Heizung mit Wärmepumpe, Stromerzeugung mittels Photovoltaik, Balkonkraftwerke mit Speicher und Wärmepumpe. Wo sind diese Systeme geeignet? Wie kann man Fehler beim Kauf vermeiden?

**Oliver Porzel, Mittwoch, 14. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €**

#### NO 200 Meditation mit Klangschalen

##### Die Kraft der Dankbarkeit

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Barbara Eichhorn, Mittwoch, 29. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €), ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €**

#### NO 201 Hockergymnastik

Gerade wenn bereits Einschränkungen im Stehen und Gehen vorliegen, ist es wichtig, die Rücken- und Rumpfmuskulatur zu aktivieren und zu stabilisieren. Bei der gelenkschonenden Wirbelsäulengymnastik im Sitzen können Verspannungen gelöst, Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessert, Koordination und Gleichgewicht geschult und die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem sanft trainiert werden.

**Stephan Rudolph, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 15:30-16:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 6,00 € (ab 9 Personen Gebühr 6,00 €), ab 7 Personen Gebühr 7,20 €, ab 5 Personen Gebühr 9,00 €**

#### NO 400 Biskuitrolle - Tortenworkshop

##### mit saisonaler Füllung und Dekoration

Die Biskuitrolle schmeckt immer mit saisonaler Füllung und Dekoration her. Jeder darf seinen eigenen Kuchen füllen und dekorieren und anschließend mit nach Hause nehmen. Also bitte an ein Transportgefäß denken. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Christine Wachter, Beginn Samstag, 22. November 2025, 1 Nachmittag, 13:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 15,00 € (ab 5 Personen Gebühr 15,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**



### NO 401 Jordanische Küche

#### Maklobeh

Als Vorspeise gibt es Linsensuppe. Als Hauptgericht bereiten Sie Maklobeh (eine Schicht Reis und eine Schicht gebratene Auberginen, darauf Fleisch) zu. Als Nachspeise wird Vanillemilchreis gekocht. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 10. Oktober 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### NO 402 Libanesishe Küche

#### Shish tawook

Als Vorspeise gibt es Fatosh (Gemüsesalat mit Granatapfel-Mellassesauce, Knoblauch und frittiertem Brot). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Shish (im Ofen gebackene marinierte Hähnchenbruststücke) zu. Die Nachspeise Grieß mit Sahne rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 28. November 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### NO 403 Whisky-Weltreise

Ein Tasting mit hochwertigem Whisky. Die große Vielfalt der Whiskys macht dieses Getränk so aufregend und faszinierend. In Schottland und Irland liegen die Ursprünge, inzwischen gibt es Whiskys aus verschiedensten Lagen der Welt. Dem gehen wir bei diesem Tasting etwas auf die Spur. Wir starten und landen in Schottland/Irland. Dazwischen geht es auf eine Reise um die Welt. Schweden, Finnland, Israel, Australien und Namibia sind dabei die voraussichtlich geplanten Zwischenstationen. Wie werden die Exoten bestehen, im Vergleich zu den Klassikern? Alle Whiskys sind hochwertige Vertreter ihrer Region. Wer das genauere Line-Up erfahren will, der kontaktiere bitte den Kursleiter per E-Mail unter [ulrich.taeuber@me.com](mailto:ulrich.taeuber@me.com). Leistungen: Als Vorspeise und als Grundlage für die Whiskyverkostung wird eine kleine Auswahl an Fingerfood gereicht (im Preis enthalten). Vortrag über die verschiedenen Whiskys und deren Geschichte, Verkostung von sieben verschiedenen Whiskysorten, Wasser und Brot am Tisch, Information zur Verkostungstechnik. Mindestalter für das Seminar: 18 Jahre!

**Ulrich Täuber, Samstag, 08. November 2025, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 59,00 € (pro Person)**

### NO 404 Irisches Whiskeytasting

#### Irland: Grüne Insel mit vielfältigem Whiskey

Die grüne Insel ist für viele ein Sehnsuchtsland. Grüne Wiesen, sanfte Hügel, raues Meer und schroffe Klippen. Dazu aber auch das legendäre Guinness und eben die feinen Whiskys. Lange Zeit hatte Irland den Ruf von allem milde sanfte Whiskys zu brennen. In den letzten Jahren sind aber überall auf der Insel kleine Destillen entsprungen, die teilweise die alte Tradition wieder beleben. So gibt es mittlerweile nicht mehr nur die Platzhirsche Bushmills oder Jameson, sondern viele neue Namen, wie Dingle, Connaught, Killowen, etc. Dadurch gibt es eine große Breite unterschiedlicher Geschmäcker, selbst torfige Vertreter sind inzwischen vertreten. Wer das genauere Line-Up erfahren will, der kontaktiere bitte den Kursleiter per E-Mail unter [ulrich.taeuber@me.com](mailto:ulrich.taeuber@me.com). Leistungen: Als Vorspeise und als Grundlage für die Whiskeyverkostung wird eine kleine Auswahl an Fingerfood gereicht (im Preis enthalten). Vortrag über

die verschiedenen Whiskys und deren Geschichte, Verkostung von sieben verschiedenen Whiskysorten, Wasser und Brot am Tisch, Information zur Verkostungstechnik; Mindestalter für das Seminar: 18 Jahre!

**Ulrich Täuber, Freitag, 06. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 59,00 € (pro Person)**

## Pressig



#### Außenstellenleiterinnen:

**Kerstin Hinz**

**Kristin Heinert**

Tel. 09265 8068648

#### Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600

[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### PR 100 Kaukasische Trilogie:

##### Georgien - Armenien - Aserbaidschan

Georgiens Hauptstadt Tbilisi ist eine moderne Großstadt, die ihren historischen Kern bewahrt hat. In seiner Geburtsstadt Gori gibt es heute noch ein Stalinmuseum. Nahe bei liegt die Höhlenstadt Uplisziche. Über Batumi am Schwarzen Meer geht es weiter ins georgische Weinanbaugebiet um Telawi. Weiter geht es nach Armenien. Die Hauptstadt Eriwan beeindruckt durch viele Grünflächen und Parks und das Genozid-Denkmal. In den schroffen Bergen verstecken sich noch uralte christliche Kirchen und Klöster. Letztes Ziel unserer Reise ist Aserbaidschan, das im Vergleich wohlhabendste Land im Kaukasus.

**Fred-J. Jansch, Dienstag, 27. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 6,00 €**

#### PR 101 Kroatien

##### Wiederentdeckung eines faszinierenden Landes

Das einst zu Jugoslawien gehörige Kroatien findet seinen Weg zurück als Touristenattraktion am Mittelmeer. Die Hauptstadt Zagreb verbreitet nach wie vor den Charme der k. u. k. Monarchie. Die Halbinsel Istrien weist noch viele römische Relikte auf, unter anderem ein Amphitheater in Pula. Der Küste entlang geht es über Trogir und Sibenik bis nach Dubrovnik, das heute die Schäden der Kämpfe beseitigt hat. Im Landesinneren geht es durch faszinierende Landschaften über die Plitwitzer Seen wieder nach Norden, wo teilweise noch gravierende Auswirkungen des Balkankrieges zu erkennen sind.

**Fred-J. Jansch, Dienstag, 10. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 6,00 €**



### PR 200 Spätsommerliche Kräuterwanderung

Auch im Spätsommer erwartet uns eine bunte, duftende Vielfalt an Kräutern. Bei diesem Kräuterspaziergang können sich die Kursteilnehmer auf ihre Wahrnehmung durch ihren Seh-, Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn freuen.

**Carola Hebentanz, Dienstag, 16. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Hauptstraße 10, Pressig, ab 5 Personen Gebühr 14,00 €**

### PR 201 Bauch-Beine-Po

#### Fitnessgymnastik

Der sichere Weg zur strafferen Figur, mehr Fitness, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein! Das Gymnastikprogramm beinhaltet Übungen für die Kondition sowie zum Dehnen und Strecken. Bitte mitbringen: Matte und Hallenturnschuhe!

**Antje Dühorn, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 8 Termine, 18:15-19:15 Uhr, Turnhalle Rothenkirchen, Schulstraße 4, Pressig, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)**

### PR 202 Schwimmen: Kraul

Extremsportler Thomas Geiger ist Triathlet und war schon 10 Mal beim Ironman auf Hawaii am Start. Er möchte gerne sein Wissen über das Kraulen weitergeben. Der Kurs dient dem Neuerlernen bzw. Verbessern des Kraul-Stils und ist somit für "Wiederholungstäter" als auch "Anfänger" geeignet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten sichere Schwimmer sein. Achtung: Ohrenerkranungen dürfen nicht vorhanden sein! Bitte mitbringen: Schwimmbrille!

**Thomas Geiger, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 8 Termine, 19:30-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Hallenbad, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 64,00 € (ab 9 Personen Gebühr 64,00 €, ab 7 Personen Gebühr 76,80 €, ab 5 Personen Gebühr 96,00 €)**

### PR 203 Meditation mit Klangschalen

#### Momente des Glücks

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Barbara Eichhorn, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Friedersdorf, Friedersdorf 16, Pressig, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**

### PR 400 Jordanische Küche

#### Maklobeh

Als Vorspeise gibt es Mosachan (Tortillarollen mit Hähnchen und Sumach). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Maklobeh (Reis, gebratene Auberginen und Fleisch geschichtet) zu. Die Nachspeise Katayef (mit Sahne gefüllter Crêpe-Teig) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### PR 401 Libanesishe Küche

#### Kebbe

Als Vorspeise gibt es Taboleh (Gemüsesalat mit Bulgur). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Kebbe (Bulgurteig und weiches Fleisch, gefüllt mit Hackfleisch und Zwiebeln) zu. Die Nachspeise Konafa (spezielle Fadennudeln mit Käse und Sahne) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und ein Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 12. Dezember 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### PR 402 Türkische Spezialitäten

Machen Sie eine Kurzreise und entdecken Sie Köstlichkeiten der türkischen Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hülya Düzardic, Beginn Dienstag, 18. November 2025, 1 Abend, 19:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### PR 403 Indische Küche

#### Dal, Curry und Kesari

Entdecken Sie die ganze Gewürzvielfalt der indischen Küche. Für jede der fünf Geschmacksrichtungen wird etwas dabei sein: salzig, bitter, sauer, würzig und süß. Sie werden eine typisch indische Linsensuppe (Dal) zubereiten, ein Fleisch- und ein vegetarisches Currygericht sowie eine leckere Süßspeise. Das Menü wird abgerundet durch Chapati, Chutneys, Raita und Reis sowie einen wohlschmeckenden Masala Tchai. Es wird dabei nicht mit Fertiggewürzmischungen gearbeitet. Sie lernen alle benötigten "Masalas" selbst zuzubereiten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Glas- oder Plastikgefäß mit gut schließendem Deckel, kleine Gläser für Reste der Gewürzmischungen und Getränk!

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 4. Dezember 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### PR 700 Kleine Zauberei - Wunschsteine filzen

#### Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen oder andere Erwachsenen-Kind-Konstellationen denkbar. Die Kinder können auch alleine, ohne Begleitung am Kurs teilnehmen. Jedes Kind kann seine persönlichen Wünsche um seinen Wunschstein „herum legen“. Neben der handwerklichen Arbeit des Filzens ist dies zugleich eine Meditationsübung.

**Elisabeth Tremel, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 2,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### PR 701 Learning by doing

Tablet und PC sind wichtige Bestandteile zum Lernen für unsere Kinder und Jugendlichen geworden. Warum das "beGreifen" für langfristige Lernerfolge wichtig ist, zeigen nicht nur die Hirnforscher, sondern auch die Kinder.

**Rita Raab, Dienstag, 25. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 8,00 €**



### PR 702 Wenn Eltern nerven

#### Pubertät Autonomie-Krise-Neuorientierung

Die Pubertät stellt nicht nur Eltern vor eine Herausforderung, sondern auch die Jugendlichen. Gegen das Establishment, die Suche nach Halt, die Fragen "Wer bin ich? "Was ist mir wichtig?" sind nur einige Themen die Jugendliche beschäftigen: Neuorientierung, Loslassen und Weiterentwicklung für Eltern und Kinder, Infos, Wissenschaft und Erfahrungsaustausch.

**Rita Raab, Montag, 12. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 8,00 €**

## Reichenbach

### Anmeldung zu den Vorträgen und Kursen In Reichenbach

bei der vhs Kreis Kronach  
Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach  
Telefon: 09261 6060-0 oder  
unter [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### RB 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Der Vortrag richtet sich an Bauherren und Interessierte für Photovoltaik-Anlagen. Themen u. a. Neuheit: PVT Module, eine Kombi aus Solar und Photovoltaik, Heizung mit Wärmepumpe, Stromerzeugung mittels Photovoltaik, Balkonkraftwerke mit Speicher und Wärmepumpe. Wo sind diese Systeme geeignet? Wie kann man Fehler beim Kauf vermeiden?

**Oliver Porzel, Mittwoch, 22. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Ritterstuben, Schulstraße 2, Reichenbach, Gebühr 6,00 €**

### RB 101 Auf der alten Seidenstraße

#### von Teheran bis Bishkek

Unsere Reise beginnt in der iranischen Hauptstadt Teheran. Eindrucksvolle Paläste zeugen vom Reichtum der Shah Dynastie. Im Nationalmuseum wird uns die persische Geschichte näher gebracht. Das Koppe Daggebirge begleitet uns in die turkmenische Hauptstadt Ashgabad. Prunkbauten, vergoldete Kuppeln und Springbrunnen prägen das Bild der Stadt, vor deren Toren Nissa, die ehemals glanzvolle Residenz des Partherreiches, liegt. Nach 500km Wüstenfahrt gelangt man in die Oasenstadt Chiwa in Usbekistan. Glasierte Platten, Marmor und Holzschnitzereien zieren die vielen usbekischen Baudenkmäler. In Buchara erwarten uns großartige Zeugen islamischer Baukunst. Durch die fast unbewohnte Karsisteppe kommen wir nach Samarkand, das zweifelsohne einen Höhepunkt der Tour darstellt.

**Fred-J. Jansch, Montag, 01. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Ritterstuben, Schulstraße 2, Reichenbach, Gebühr 6,00 €**

### RB 200 Meditation mit Klangschalen

#### Inneren Frieden suchen

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Barbara Eichhorn, Mittwoch, 28. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gymnastikraum, Schulstraße, Reichenbach, Schulstraße, Reichenbach, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**

### RB 700 Bunte Filzkugel-Girlanden

#### Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen oder andere Erwachsenen-Kind-Konstellationen denkbar. Die Kinder können auch alleine, ohne Begleitung am Kurs teilnehmen. Die Teilnehmenden können in ihre bunten Filzkugeln Geduld und Kreativität hinein geben. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

**Elisabeth Tremel, Freitag, 24. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Rathaus, Sitzungssaal, Hauptstraße 32, Reichenbach, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

## Schneckenlohe



### Außenstellenleiterin:

**Judith Geiger**

Tel. 09266 8205

### Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### Yoga mit geringen Vorkenntnissen

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: Kleidung, warme Socken, Matte und festes Kissen!

### SC 200 Yoga mit geringen Vorkenntnissen

**Elfi Schneider, Beginn Dienstag, 23. September 2025, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Gemeindehaus Beikheim, Kursraum, Redwitzer Straße 8, Schneckenlohe, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

### SC 201 Yoga mit geringen Vorkenntnissen

**Elfi Schneider, Beginn Dienstag, 13. Januar 2026, 5 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Gemeindehaus Beikheim, Kursraum, Redwitzer Straße 8, Schneckenlohe, Gebühr 31,25 € (ab 9 Personen Gebühr 31,25 €, ab 7 Personen Gebühr 37,50 €, ab 5 Personen Gebühr 47,00 €)**



### SC 202 Meditation mit Klangschalen

#### Entdecke deine innere Schönheit

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Barbara Eichhorn, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**

### SC 400 Liköre selbst gemacht

Die Teilnehmenden setzen selbst weihnachtliche Liköre an. Bitte mitbringen: drei kleine Flaschen mit ca. 250ml Inhalt!

**Judith Geiger, Dienstag, 28. Oktober 2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Geb. 7,00 €, ab 7 Personen Geb. 8,40 €)**

### SC 401 Gin selbst gemacht

Die Teilnehmenden setzen selbst Gin an. Bitte mitbringen: zwei kleine Flaschen mit ca. 250 ml Inhalt!

**Judith Geiger, Dienstag, 13. Oktober 2026, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Geb. 7,00 €, ab 7 Personen Geb. 8,40 €)**

### SC 600 Weihnachtliche Dekoidee

Die Teilnehmenden erstellen ein weihnachtliches Dekorationsobjekt aus verschiedenen Materialien, z. B. natürliche Zweige, gewachste Zapfen und Früchte. Dieses kann als Türkranz, Adventskranz, oder weihnachtliches Gesteck gearbeitet werden. Verschiedene Muster werden angeboten. Wenn Sie Kerzen einarbeiten möchten, können Sie diese gerne mitbringen oder später hinzufügen. Musterkerzen sind vorhanden. Bitte rechtzeitig, bis spätestens zwei Wochen vor Beginn anmelden, da die Materialien organisiert werden müssen. Bitte mitbringen: Gartenschere und Heißkleber!

**Judith Geiger, Dienstag, 18. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 € (zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 7,00 €, ab 7 Personen Gebühr 8,40 €, ab 5 Personen Gebühr 10,50 €)**

### SC 700 Eine kinderleichte (kindgerechte) Kräuterführung

#### für Kinder ab 4 Jahren

Ich möchte als Kräuterpädagogin die Kinder für die wilde Welt der Kräuter begeistern. Wir werden Wildkräuter sammeln, die für die Kinder sehr leicht zu unterscheiden sind. Die Themen Umwelt, Sicherheit und Achtsamkeit werden beim Kräuterwandern einbezogen. Im Abschluss werden in wenigen Minuten leckere Rezepte ausprobiert. So schnell werden selbstgeschüteltete Kräuter- oder Blütenbutter und Wiesenkräuterlimonade daraus. Außerdem erstellen die Kinder ein kleines Herbarium. Eine Wildkräuterführung ist eine Entdeckungsreise, die jede Menge Spaß macht und den Kindern wichtige Kompetenzen für den Umgang mit der Natur vermittelt. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder ab vier Jahren und falls gewünscht gerne auch ihre Begleitperson.

**Judith Geiger, Freitag, 10. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Treffpunkt: Picknickplatz mit Parkmöglichkeit zwischen Schneckenlohe und Beikheim, Schneckenlohe, Gebühr 5,50 € (zzgl. Material, vor Ort zu zahlen)**

### SC 701 Seife: Wir machen sie selbst! (Knetseife)

#### für Kinder von 5 bis 13 Jahren

Die Kinder stellen aus Naturseife ihre eigene Kreation her, ob Gärtnerseife mit Peeling oder exklusive Rosenseife, das ist jedem Kind selbst überlassen. Mit natürlichen Ölen, Pflanzenextrakten, Blüten, Farben und Düften entsteht ein individuelles Stück Wohlgefühl. Bitte mitbringen: alte Kleidung!

**Judith Geiger, Freitag, 31. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### SC 702 Weihnachtsbasteln für Kinder

Die Kinder basteln eine Weihnachtsdekoration. Eine Anmeldung ist möglichst zwei Wochen vor Kursbeginn erforderlich. Bitte mitbringen: Schere, Stifte und Kleber!

**Judith Geiger, Freitag, 21. November 2025, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

## Steinbach am Wald



#### Außenstellenleiterinnen:

**Birgit Mildnerberger**  
Tel. 09263 8228

**Jule Wick**  
Tel. 09263 974060

**Margitta Eichhorn-Wick**  
Tel. 09263 974060

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

#### SB 100 Recht - Grundlagen und Irrtümer

Haben Sie sich schon einmal gefragt, worin der Unterschied zwischen Strafrecht und allgemeinen Rechtsstreitigkeiten zwischen Bürgern über beispielsweise Miete, Verkehrsunfall oder Arbeitsverhältnisse bestehen? Rechtsanwältin Susanne Schneider klärt diese Aspekte aus der Sicht einer Rechtsanwältin und deren Alltagsgeschäft und zeigt dabei die Möglichkeiten und Grenzen anwaltlichen Arbeitens auf.

**Susanne Schneider, Freitag, 14. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 6,00 €**



### Wassergymnastik

Wassergymnastik dient zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Beweglichkeit. Die Bewegung im Wasser ist gelenkschonend und stauchungsfrei mit wohltuender Wirkung.

### SB 200 Wassergymnastik

**Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Donnerstag, 25. September 2025, 10 Termine, 18:15-19:15 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 80,00 € (inkl. 25,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Gebühr 80,00 €, ab 7 Personen Gebühr 91,00 €, ab 5 Personen Gebühr 107,50 €)**

### SB 201 Wassergymnastik

**Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Donnerstag, 25. September 2025, 10 Termine, 19:30-20:30 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 80,00 € (inkl. 25,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Gebühr 80,00 €, ab 7 Personen Gebühr 91,00 €, ab 5 Personen Gebühr 107,50 €)**

### SB 202 Zur Quelle hin

**Meditative Morgenwanderung nahe des Ölschnitzsees in Windheim**

In unserer schnelllebigen Zeit fühlen wir uns oft überrannt und nicht selten überfordert. Eine kleine Morgenwanderung verknüpft mit kurzen Meditationen, bringt wieder Ruhe in unser Leben, unseren Körper und unseren Geist. Sie hilft uns auf einfache Art und Weise, Stress zu reduzieren, Gedankenkarusselle zu stoppen und im Hier und Jetzt anzukommen. So entsteht mehr Raum in uns selbst für Kreativität, Lebendigkeit und Glück. Bitte mitbringen: Matte!

**Silke Fehn, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 07:30-09:00 Uhr, Treffpunkt: am Parkplatz am Ölschnitzsee Windheim, Steinbach am Wald, Gebühr 7,00 € (ab 9 Personen Gebühr 7,00 €, ab 7 Personen Gebühr 8,40 €, ab 5 Personen Gebühr 10,50 €)**

### SB 203 MIXed Fitness

Dieser Kurs umfasst Elemente aus den Bereichen Kräftigung, Ausdauer, Entspannung, Dehnung und Bauch-Beine-Po-Übungen. Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

**Natalie Löffler, Beginn Mittwoch, 22. Oktober 2025, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Dorfhaus Kehlbach, Zur Kulturhalle 3, Steinbach am Wald, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 27,00 €, ab 7 Personen Gebühr 32,40 €, ab 5 Personen Gebühr 40,50 €)**

### SB 300 Der Letzte Hilfe Kurs

Der Hospizverein Kronach vermittelt das "Kleine 1x1 der Sterbegleitung": das Umsorgen von schwerstkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

**Annette Hümmer; Frank Schuberth Hospizverein Kronach e.V., Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-21:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, gebührenfrei**

### SB 400 Koreanisches Streetfood

Zu den typischen koreanischen Streetfoods gehören Tteokbokki und Eomuk, scharfe Reiskuchen in einer würzigen Sauce, die oft mit Fischkuchen und Gemüse serviert werden. Korean Fried Chicken, auch bekannt als KFC, ist knusprig frittiertes Hähnchen, das oft mit einer würzigen, süßen oder scharfen Sauce überzogen wird. Außerdem werden wir noch ein paar

verschiedene koreanische pikante Pfannkuchen (Jeon) kennen lernen. Jeon sind eine beliebte koreanische Spezialität, die aus dünn geschnittenem Gemüse oder Meeresfrüchten besteht, das in einen Teig aus Mehl, Wasser und manchmal Ei getaucht und in der Pfanne goldbraun gebraten wird. Jeon sind knusprig, herzhaft und perfekt, um sie mit Sojasauce oder einer speziellen Dip-Sauce zu genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Glas-/Plastikgefäß mit gut schließendem Deckel und Getränk!

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 25. September 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SB 401 Türkische Spezialitäten

Machen Sie eine Kurzreise und entdecken Sie Köstlichkeiten der türkischen Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hülya Düzardic, Beginn Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Abend, 19:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SB 402 Syrische Küche

**Shakrya**

Als Vorspeisen gibt es Linsensuppe. Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Shakrya (mit Joghurt und Zwiebeln gekochtes Fleisch) zu. Als Nachspeise werden Konafa (spezielle Fadennudeln mit Käse und Sahne) zubereitet. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 31. Oktober 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SB 403 Jordanische Küche

**Okra mit Reis oder Nudeln**

Als Vorspeise gibt es eine Pilzsuppe, als Hauptgericht Okra (Gemüse-Eibisch) mit Reis oder Nudeln zu. Die Nachspeise Grieß mit Sahne rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 5. Dezember 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SB 404 Libanesischer Küche

**Keftah mit Athene**

Als Vorspeise gibt es Nudelsuppe. Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Keftah mit Athene (Hackfleisch mit Zwiebeln und Gewürzen, beträufelt mit Sesamsauce) zu. Die Nachspeise Dattelkuchen (Grieß mit Butter und Dattelfüllung) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 16. Januar 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**



### SB 800 Schach lernen für Interessierte von 7 bis 80 Jahren

Schach, das wohl bekannteste Brettspiel, wurde bereits im Mittelalter gespielt. Eltern schätzen am Schachspiel besonders die Schulung von Konzentration und strategischem Denken für ihre Kinder. Schach ist auch ein Spiel der Geduld. Doch wie funktioniert Schach? Welche Strategien und Tricks gibt es? Beim wöchentlichen Treffen der Schachfreunde Windheim e.V. werden die wichtigsten Spielzüge und Tipps für eine erfolgreiche Schachpartie gezeigt.

**Schachfreunde Windheim e. V., jeden Freitag, 16.00-17.30 Uhr, telefonische Anmeldung (09268/991737) bei den Schachfreunden Windheim e.V., Dorfscheune Windheim, Kehlbachsberg 2, Steinbach am Wald, gebührenfrei**

## Steinwiesen



**Außenstellenleiterin:**  
**Silvia Welscher**  
Tel. 09262 972331

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

#### SW 100 Hongkong und Macao

##### China einmal anders

Hongkong war Jahrhunderte lang britische Kronkolonie und entwickelte sich zum wirtschaftlichen Verbindungstor der VR China zum Westen. Da es autonomes Gebiet war, nahm hier die Wirtschaft schon vor Jahrzehnten einen anderen Aufschwung als in China und es wurde Symbol für Reichtum und Wohlstand. Unendliche Hochhausreihen stehen auf dem schmalen Eiland und dicht gedrängt leben dort über sechs Millionen Menschen. Heute gehört Hongkong zwar wieder zu China, besitzt aber nach wie vor einen Sonderstatus als eigenes Wirtschaftsgebiet mit eigener Währung. Dasselbe gilt für Macao, einst portugiesisch, heute auch zu China gehörend. Hier allerdings hat die 'Hochhauskultur' noch nicht so um sich gegriffen und die portugiesischen Wurzeln sind noch deutlich erkennbar. Außerdem hat es sich zum Spielerparadies mit riesigen Casinos entwickelt.

**Fred-J. Jansch, Dienstag, 09. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 6,00 €**

#### SW 101 Die Ukraine

**Bilder aus friedlichen Zeiten ergänzt durch neueste Eindrücke von 2024**

Seit der Visumzwang für EU-Bürger zur Einreise in die Ukraine

im Jahr 2005 aufgehoben worden war, entwickelte sich das Land zu einem interessanten Urlaubsziel. Kurz hinter der polnischen Grenze erreichen wir Lemberg (L'viv), das auch heute noch den Charme der k. und k. Monarchie verströmt. Odessa, am Schwarzen Meer gelegen, beeindruckt durch die Potemkinische Treppe und sein Opernhaus. Auf der Krim können wir großartige Paläste und traumhafte Landschaften erleben. Die Hauptstadt Kiew zeigt sich in hervorragendem Zustand, die goldenen Kuppeln der Klöster und Kirchen erstrahlen in neuem Glanz. Auch Tschernowitz, Hauptstadt der Bukowina, bietet ein multikulturelles Stadtbild. Abschließend besuchen wir noch Uzhgorod, das im Dreiländereck Ungarn-Slowakei-Ukraine liegt und das auf eine wechselvolle Geschichte zurückblicken kann. 2024 erfolgte ein Besuch in Kamianets-Podilskyi und Umgebung. Auch in Tschernowitz konnte man sich überzeugen, wie das Leben unter Kriegsumständen vonstatten geht. Ein Besuch im Höhlenkloster Bakota schließt diesen Kurzbesuch ab.

**Fred-J. Jansch, Dienstag, 03. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 6,00 €**

#### SW 200 Kräuter und Früchte konservieren

Beim Kräuterspaziergang wird der Fokus auf Tipps und Tricks zur Verarbeitung von Wildkräutern und Wildfrüchten im Jahreslauf gerichtet. Manche Kräuter verlieren ihre Heilkraft durch Trocknung, andere eignen sich nicht zum Einfrieren. Dennoch finden sich auch für diese Kräuter und Früchte passende Konservierungsmöglichkeiten.

**Carola Hebantanz, Dienstag, 07. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Tourist-Information Oberes Rodachtal, Kronacher Str. 75, Steinwiesen, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)**

#### SW 400 Koreanisches Kimchi

##### auch für die vegane Ernährung geeignet

Der Gesundheitsboost für den Winter. Für die Herstellung von Kimchi kann man alle Arten von Gemüse verwenden, am bekanntesten ist jedoch die Herstellung mit Chinakohl, Rettich, Frühlingszwiebeln und Gurken. Beim Herstellungsprozess wird das Gemüse zusammen mit Gewürzen einer Milchsäurefermentation ausgesetzt. Wir bereiten ein Kimchi aus Chinakohl zu und jeder kann am Ende des Kurses sein eigenes Kimchi mit nach Hause nehmen. Außerdem gibt es Tipps, was man mit Kimchi alles zubereiten kann. Ob in einer Suppe, Pfannkuchen, zu Grillfleisch oder in leckeren Gimbap, Kimchi ist perfekt für die schnelle und gesunde Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 13. November 2025, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

#### SW 401 Libanesishe Küche

##### Falafel

Als Vorspeise gibt es Hummos und Tabole (Gemüsesalat mit Bulgur). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Falafel (gemahlene Kichererbsen mit Zwiebeln und Knoblauch) zu. Die Nachspeise Ashta (Milchpudding) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 19. Dezember 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**



### SW 402 Jordanische Küche

#### Kabab Hi die

Als Vorspeise gibt es Msachan (Tortillarollen mit Hähnchen und Sumach) zu. Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Kabab Hidie (Hackfleisch mit Paprika) zu. Als Nachspeise wird weicher Grieß mit Sahne zubereitet. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 23. Januar 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SW 403 Syrische Küche

#### Im Ofen gebackenes Hähnchen

Als Vorspeise gibt es Hähnchen-Fattah (Schichten aus frittiertem Brot, weißem Reis, Hühnchen und Sesamsauce). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Hähnchen mit Kartoffeln und Knoblauch-Zitronen-Sauce zu. Die Nachspeise Kofana (spezielle Fadennudeln mit Käse und Sahne) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 6. Februar 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Steinwiesen, Schulküche, Georg-Rascher-Straße 3, Steinwiesen, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

## Stockheim



**Außenstellenleiterin:**  
**Astrid Kestel**  
Tel. 09265 8460

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

### SH 100 Fake News

In diesem Vortrag werden Grundlagen, Mechanismen und Auswirkungen von Fake News vermittelt. Teilnehmende lernen, wie gezielte Desinformation in sozialen Medien und anderen Nachrichtenformaten verbreitet wird und welche gesellschaftlichen und politischen Folgen damit einhergehen. Anhand von praktischen Beispielen werden Methoden zur Erkennung und Einordnung von Fake News vorgestellt sowie Werkzeuge und Strategien zur kritischen Mediennutzung vermittelt.

**Ronald Kaiser, Mittwoch, 19. November 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 €**

### SH 101 „Kunst – Was ist das eigentlich?“

Was ist Kunst - und was vielleicht nicht? Ist ein Gemälde im Museum Kunst? Ein Graffiti an der Wand? Oder ein leerer Bilderrahmen? In diesem Vortrag gehen wir gemeinsam auf die Suche nach Antworten. Wir schauen uns an, wie Menschen früher über Kunst gedacht haben und was Kunst heute alles sein kann. Ein unterhaltsamer Abend für alle, die neugierig sind und Lust haben, über Kunst nachzudenken - ganz ohne Vorkenntnisse.

**Karol J. Hurec, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 6,00 €**

### SH 102 Es ist eine Kunst mit der Kunst

#### Wie funktioniert der Kunstmarkt?

Warum kosten manche Gemälde Millionen - und andere fast nichts? Wer entscheidet, was „wertvoll“ ist? Und wie läuft der Handel mit Kunstwerken eigentlich ab? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des Kunstmarkts: von Galerien und Auktionen über Künstlerinnen und Sammlerinnen bis hin zu Trends und Preisen. Eine Einführung in ein spannendes Thema - leicht verständlich und ohne Vorkenntnisse.

**Karol J. Hurec, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 6,00 €**

### SH 103 Hochsensibilität verstehen

#### Einblicke in die Welt der Emotionen

Denkst Du, Du bist hochsensibel oder möchtest einfach mehr über das Thema Hochsensibilität erfahren? Wir laden Dich ein, die Facetten von Hochsensibilität zu entdecken und zu verstehen. In diesem Vortrag wird den wissenschaftlichen und emotionalen Aspekten von Hochsensibilität auf den Grund gegangen. Gezielte Selbstreflexionen regen zum Umgang mit eigener Hochsensibilität beziehungsweise mit anderen hochsensiblen Menschen an. Zudem wird eine geführte Meditation Teil des Kurses sein, die Dir hilft, innere Ruhe und Balance zu finden. Bitte mitbringen: Block und Stift!

**Annik-Marlen Hagen, Donnerstag, 05. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 6,00 €**

### SH 200 Yoga

Die Praxis des Yoga kann eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bewirken. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: Matte, Decke und festes Kissen!

**Christine Witton, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

### SH 201 Body fit

#### Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht

Keine Motivation zu klassischem Gerätetraining? Kein Problem! Alles was Sie brauchen, bringen Sie selbst mit: Ihren eigenen Körper. Der Kurs bietet Kräftigungsübungen für den ganzen Körper; speziell für die Problemzonen Bauch, Beine, Po, sowie Übungen, die den Rücken kräftigen und stärken. Ein abwechslungsreiches Programm, welches Ihren Körper kräftigt und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht gelegentlich unter Einsatz von



Hilfsmitteln wie Tennisbällen, kleinen Hanteln, Therabändern, mit viel Power und motivierender Musik. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk!

**Nicole Bauernsachs-Seidl, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)**

### SH 202 Meditation mit Klangschalen

#### Schneeflocken-Meditation

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Barbara Eichhorn, Mittwoch, 26. November 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**

### SH 203 Progressive Muskelentspannung

"Muskelentspannung nach Jacobson" ist ein Ganzkörperentspannungsverfahren, das uns beim Abschalten helfen kann. Das Verfahren wird im Rahmen der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen wie z. B. Migräne und Kopfschmerzen, Angst- und Panikerkrankungen und allgemeiner körperlicher Erschöpfung angewandt und kann ein zusätzliches Element der regenerativen Stressbewältigung sein. Je nach Wunsch können Sie die Entspannung im Liegen oder Sitzen durchführen. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken/Turnschuhe, Kissen, Decke und Matte!

**Silke Schellhorn, Beginn Montag, 12. Januar 2026, 3 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 13,50 € (ab 9 Personen Gebühr 13,50 €, ab 7 Personen Gebühr 16,20 €, ab 5 Personen Gebühr 20,75 €)**

### SH 204 Pilze suchen - bestimmen - sammeln

#### Waldspaziergang

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze. Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln und erhalten Tipps, wie Sie sie zu Hause schmackhaft zubereiten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

**Julian Schmeißner, Sonntag, 05. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Treffpunkt: Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Gebühr 24,00 €)**

### Kooperationsveranstaltung des Jugendwaldheims Lauenstein und der vhs Kreis Kronach

Die Anmeldung hierzu erfolgt über die vhs Kreis Kronach, 09261/6060-0 oder per Internet [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### SH 205 Waldbaden

#### Achtsam den Wald neu erleben

In den Medien hört man häufiger über die heilende Kraft des Waldes. Aber was ist Waldbaden? Brauche ich da einen Badeanzug? Die positive Wirkung der Bäume auf das vegetative Nervensystem und Stärkung des Immunsystems ist durch eine ganze Reihe wissenschaftlicher Studien belegt. Schlendern

und staunen Sie! Genießen Sie sanfte Qi Gong-Bewegungen, atmen Sie tief die regenerierende Waldluft ein und nehmen Sie sich Zeit zum Entschleunigen. Kleine Übungen unterstützen uns dabei mit allen Sinnen in die wunderbare Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Genießen Sie einen entspannten Start in das Wochenende. Melanie Schwarzmeier, Försterin am Jugendwaldheim Lauenstein, leitet das Waldbaden an.



**Melanie Schwarzmeier, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Treffpunkt: Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 10,00 € (ab 9 Personen Gebühr 10,00 €, ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)**

### SH 300 Windows 11 - Grundlagen für Einsteiger

#### Gleichzeitig klassisch und modern

In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert, wie Sie mit einem Computer umgehen. Der Kurs bietet Ihnen eine effektive und praxisnahe Einführung in das Microsoft Betriebssystem Windows 11. Sie lernen hier alle wichtigen Funktionen von Windows 11 kennen.

**Karl-Heinz Fugmann, Beginn Donnerstag, 16. Oktober 2025, 5 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 102,00 € (ab 7 Personen Gebühr 102,00 €, ab 5 Personen Gebühr 122,40 €, inkl. Lernmittel 19,50 €)**

### SH 400 „Weihnachtsschokolade“ ohne Zucker selbst gemacht

Wir machen unsere eigene „Schokolade“ ohne Zucker und verwenden dazu leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besondere Wünsche gern mitbringen! Bitte mitbringen: Silikon-Backunterlage; Teigschaber; Geschirrtuch; Holzkochlöffel; leere Dosen um die Schokolade mitzunehmen!

**Heidi Reinhardt, Beginn, Freitag, 12. Dezember 2025, 1 Abend, 17:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen., ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SH 401 Ramenbowl

#### auch vegan möglich

Diese japanische Nudelsuppe ist schon lange ein Trend. Zu Recht, denn an einem kühlen Abend gibt es nichts Besseres als eine kraftspendende Brühe mit vielen frischen Zutaten. Und wenn die Basics bereits fertig sind, geht es auch ganz schnell. Wir bereiten uns diese Nudelsuppe aus Hühner- bzw. Gemüsebrühe, machen unsere eigene Miso-Würzpaste und wählen Gemüse-, Pilze- oder Fleisch-Toppings je nach Geschmack. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Glas- oder Plastikgefäß mit gut schließendem Deckel und Getränk!

**Tina Vadász-Hain, Beginn Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**



### SH 402 Türkische Spezialitäten

Machen Sie eine Kurzreise und entdecken Sie Köstlichkeiten der türkischen Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

**Hülya Düzardic, Beginn Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Abend, 19.30 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SH 403 Kleine Snacks - der Partykochkurs

Diese Snacks dürfen auf Ihrer nächsten Party nicht fehlen! Zubereitet werden kleine Leckereien zum Snacken - gebackener Schafskäse, Schnitzelpraline und viele kleine Spezialitäten. Bitte mitbringen: Gläser mit fest schließendem Deckel, Geschirrtuch und Getränk!

**Ina Bätz, Beginn Mittwoch, 28.01.2026, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Küche, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### SH 600 Perlen-Engel-Anhänger

**Kurs für Erwachsene**

Jeder Teilnehmende gestaltet seinen eigenen Perlenengel für den Schlüsselbund. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

**Elisabeth Tremel, Freitag, 05. Dezember 2025, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 2,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### SH 601 Hinterglasmalerei

Hinterglasmalerei ist eine faszinierende Technik, bei der das Bild auf die Rückseite einer Glasscheibe gemalt wird - in umgekehrter Reihenfolge! Diese traditionelle Kunstform verbindet leuchtende Farben mit spannenden Effekten. Im Workshop lernen Sie die Grundlagen kennen, probieren eigene Motive aus und erleben, wie aus Glas und Farbe ein ganz besonderes Kunstwerk entsteht. Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur Lust am Ausprobieren!

**Karol J. Hurec, Samstag, 13. Dezember 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 16,50 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 16,50 €, ab 7 Personen Gebühr 19,80 €, ab 5 Personen Gebühr 24,75 €)**

### SH 604 Gitarre zum Schnuppern für Erwachsene

Ob Lagerfeuermusik, private Feste oder einfach aus "Spaß an der Freud" ... Gitarren spielen können, das ist der Hit! Probieren Sie es an nur zwei Abenden aus!

**Mac Frayman, Do., 29. Januar 2026 und Do., 12. Februar 2026, 2 Termine, 17:30-18:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 15,00 € (der Kurs findet ab 6 Personen statt)**

### SH 700 Gitarre zum Schnuppern

**für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Die Kinder können in diesem Kurs den ersten Kontakt zum Instrument aufnehmen und testen, ob es etwas für sie sein könnte, Gitarre zu lernen.

**Mac Frayman, Do., 29. Januar 2026 und Do., 12. Februar 2026, 2 Termine, 16:30-17:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Geb. 15,00 €**

### SH 602 Info-Abend zum Patchworkkurs (siehe unten)

Donnerstag, 15. Januar 2026, 18:00-19:00 Uhr

**Christina Sammet, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, gebührenfrei**

### SH 603 Patchwork

**Blockhaus - Variationen**

Das Patchwork-Wochenende ist gut für Einsteiger geeignet. Blockhaus oder Log Cabin ist das klassische Patchworkmuster. Es entstanden viele Variationen, mit geraden oder frei geschnittenen Streifen, mit verschiedenen Mittelpunkten. Näheres beim Infoabend: Do., 15. Januar 2026, 18:00-19:00 Uhr.

**Christina Sammet, Samstag, 24. Januar 2026, 1 Termin, 09:00-16:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 28,00 € (ab 9 Personen Gebühr 28,00 €, ab 7 Personen Gebühr 33,60 €, ab 5 Personen Gebühr 42,00 €)**

### SH 701 Wir nähen eine kleine Tasche

**Eltern/Kind-Kurs (ab 6 Jahre)**

Natürlich sind auch andere Erwachsenen-Kind-Konstellationen, z. B. Großeltern mit ihren Enkeln ebenso herzlich willkommen. Kinder können ab 8 Jahren alleine teilnehmen. Wir nähen ein kleines anfängertaugliches Projekt z. B. Wichtel, Täschchen oder Kissen... Es werden Schnittmuster und Stoff ausgesucht, zugeschnitten und genäht. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere und Stecknadeln!

**Manuela Weschenfelder, Samstag, 11. Oktober 2025, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 18,00 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### SH 702 Yoga für Kids

**von 6 - 10 Jahren**

Yoga ist für Mädchen und Jungen besonders wertvoll. Sie werden nicht nur beweglicher, ruhiger und ausgeglichener, der spielerische Umgang mit dem Körper schult die Konzentration und fördert auch das Selbstbewusstsein. Durch einfache Körperhaltungen (Asanas) fördert Kinderyoga die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. Sanfte Atemübungen wirken sich günstig auf den Blutkreislauf und die gesamte Atmung aus. In dieser Stunde darf jedes Kind seine Fantasie mit einbringen und ganz ohne Leistungsdruck mit Spaß die Freude am Yoga entdecken. Wir gehen in dieser Stunde achtsam mit uns und den anderen um. Bitte mitbringen: kleines Wohlfühlkissen, dicke Socken, Getränk. Matten und Decken!

**Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 14. Januar 2026, 5 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 22,50 €**





### Tettau



**Außenstellenleiterin:**

**Sandra Ebertsch**

Tel. 09269 7283

**Anmeldung:**

vhs Kronach, Tel. 09261 60600

[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

#### **In Kooperation mit der Carl-August Heinz Stiftung: „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“**

Begegnungen mit den Stipendiaten des Literaturstipendiums 96 Schriftstellerinnen und Schriftsteller hatten sich auf das von der Carl-August Heinz Stiftung vergebene Stipendium beworben. Drei Personen hat eine Jury ausgewählt, die jeweils für drei Monate als „poets in residence“ in Kleintettau leben und arbeiten werden.

#### **TE 100 Der Vorhang ist weg**

**Autorenlesung - „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“**

„Was bedeutete es für mich als Georgier, dass der Eiserne Vorhang verschwand?“

Tengis Kachapuradse (72) aus Tiflis in Georgien kommt nach Kleintettau zum Schreiben. Er ist in der Sperrzone zwischen der ehemaligen Sowjetunion und der Türkei aufgewachsen und möchte sich mit Menschen, die ebenfalls in der Sperrzone aufgewachsen, austauschen.

**Tengis Kachapuradse, Freitag, 03. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, gebührenfrei**

#### **TE 101 „Mensch, Werner!“**

**Autorenlesung - „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“**

Die Bühnenstückautorin Katharina Schlender (47) aus Berlin kommt, um ein Bühnenstück mit den Titel „Mensch, Werner!“ zu schreiben. Es geht um Werner Tübke, den Maler des Baukriegspanoramas in Frankenhausen. In diesem Jahr jährt sich der Bauernkrieg zum 500. Mal.

**Katharina Schlender, Freitag, 16. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, gebührenfrei**

#### **TE 102 Die Emirate: Bahrain - Qatar - Vereinigte Arabische Emirate**

Kaum eine Region der Erde hat sich in den letzten Jahrzehnten so gewandelt wie das Gebiet um den persischen Golf. Wo früher einsame Fischerdörfer lagen, recken heute Wolkenkratzer in den Himmel. Man glaubt sich in einer futuristischen Welt. Mittlerweile hat man den Wert der Geschichte erkannt und in den Stadtzentren alte Strukturen wieder aufgebaut. Dubai als Finanzmetropole und Abu Dhabi als Hauptstadt des Landes zeugen eindrucksvoll vom vorhandenen Reichtum. In den abgelegeneren Emiraten und Oasen kann man noch einen Eindruck vom früheren Leben gewinnen. Aber auch Qatar, seit der Fußball-WM in aller Munde, mit seiner Hauptstadt Doha kündigt von schier unendlichem Reichtum und Wohlstand. Den krasen Gegensatz dazu bilden trockene, fast bewuchslose Wüstengebiete mit riesigen Sanddünen, wo auch noch ländliche Strukturen erhalten geblieben sind. Bahrain ist durch die Formel 1 bekannt geworden und setzt jetzt verstärkt auf Tourismus. Da das Land sehr liberal ist, kommen viele Touristen aus den anderen arabischen Ländern, um sich zu vergnügen. In der Hauptstadt Manama fühlt man sich nach New York versetzt - so viele Hochhäuser.

**Fred-J. Jansch, Dienstag, 11. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 6,00 €**

#### **TE 600 Wie Feng Shui in Räumen wirkt**

Freiraum schaffen, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden - sich von Belastendem lösen, das kann jede/r brauchen. Es vereinfacht und erleichtert unser Leben enorm. Ob es um ein "Zuviel" in unserem Zuhause geht, um lästige Angewohnheiten, um häufiges Grübeln oder um körperliches Unwohlsein. Sie erfahren, wie Sie sich davon sinnvoll und nachhaltig lösen und endlich verabschieden können. Zahlreiche Tipps, Ideen und Anregungen zur praktischen Umsetzung helfen Ihnen dabei. Sie gewinnen so zunehmend mehr Überblick, Klarheit und vor allem mehr Zeit für das Wesentliche und verspüren eine "neue" Gelassenheit und innere Ruhe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung!

**Claudia Eckardt, Montag, 20. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 12,00 €**

#### **TE 700 Kleine und große Drachen mit lustigen Gesichtern**

**Eltern/Kind-Kurs**

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Ab 8 Jahren können die Kinder auch alleine kommen. Im Kurs werden kleine und große Drachen mit lustigen Gesichtern hergestellt. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

**Ursula Schirmer, Mittwoch, 15. Oktober 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

#### **TE 701 Herbstkranz mit bunten Blättern**

**Eltern/Kind-Kurs**

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird eine Herbstkranz mit bunten Blättern hergestellt. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

**Ursula Schirmer, Mittwoch, 05. November 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**



### TE 702 Weihnachtsengel

#### Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird ein Weihnachtsengel (ca. 50 cm groß) bemalt und dekoriert.

**Ursula Schirmer, Mittwoch, 03. Dezember 2025, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### TE 703 Wir nähen ein Wärmekissen

#### Eltern/Kind-Kurs (ab 6 Jahren)

Natürlich sind auch andere Erwachsenen-Kind-Konstellationen, z. B. Großeltern mit ihren Enkeln ebenso herzlich willkommen. Wir nähen ein kleines anfängertaugliches Projekt z. B. Wichtel, Täschchen oder Kissen... Es werden Schnittmuster und Stoff ausgesucht, zugeschnitten und genäht. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere und Stecknadeln!

**Manuela Weschenfelder, Samstag, 25. Oktober 2025, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 18,00 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### TE 704 Nähen für Fortgeschrittene

Wenn du bereits Erfahrungen mit der Nähmaschine hast, kannst du dich hier anmelden! Welches Projekt du dann auswählen möchtest, entscheidest du zu Beginn des Kurses. Es werden Schnittmuster und Stoff ausgesucht, zugeschnitten und genäht. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere und Stecknadeln!

**Manuela Weschenfelder, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 18,00 € (zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten (projektabhängig), vor Ort zu zahlen)**

### Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen bleiben vorbehalten! Aktuelle Informationen unter [www.flakonglasmuseum.eu](http://www.flakonglasmuseum.eu).

### Glasmachervorführung am Halbautomaten

Den Glasmachern über die Schulter zu schauen kann nicht nur ein temperaturintensives, sondern auch bleibendes Erlebnis sein. Mit den Halbautomaten-Vorführungen vollzieht sich vor Ihren Augen die Geburt eines Glasflakons, und zwar so, wie er ab den 1920er Jahren hergestellt wurde. Mit etwas Mut können Sie sich auch selbst als Glasmacher probieren.

### TE 800 Glasmachervorführung am Halbautomaten

**Samstag, 6. September 2025 und ganzjährig, jeden 1. Samstag im Monat, jeweils 12:00-15:00 Uhr (November entfällt!), Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, Eintritt EUR 6,00 zzgl. EUR 2,00 Unkostenbeitrag, Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau, Tel. 09269/77-100**

## Teuschnitz



#### Außenstellenleiterin:

**Kornelia Schmitt**  
Tel. 09268 912433

#### Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

#### TS 100 Usbekistan - Perle Zentralasiens

Nach der Unabhängigkeit 1991 hat sich Usbekistan enorm entwickelt und Verkehr, Industrie und Automobilproduktion ausgebaut. Die Hauptstadt Taschkent wurde 1966 nach einem Erdbeben zerstört und dann modern aufgebaut. Großartig erhalten ist Samarkand. Am Registan Platz stehen überwältigende Bauwerke islamischer Baukunst, die ins UNESCO-Welterbe aufgenommen wurden. Es gibt prächtig geschmückte Mausoleen wichtiger Persönlichkeiten. Buchara hat noch eine vollständig erhaltene Stadtmauer innerhalb derer sich die Altstadt mit Medresen und Minaretten erhalten hat. Das Samaniden-Mausoleum ist das älteste erhaltene Bauwerk Zentralasiens. Auch die alte Oasenstadt Chiwa zählt zum UNESCO Welterbe. In Shahrissabz steht eine riesige Statue von Timur Lenk, einem mongolischen Eroberer und Reste seines Palastes.

**Fred-J. Jansch, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 6,00 €**

#### TS 101 Albanien - zurück in Europa

Das Land der Skipetaren von 1976 bis heute ergänzt mit digitalisierten Super-8 Filmsequenzen von 1976 bis in die 80er Jahre hinein war Albanien ein weißer Fleck auf Europas Landkarte und gleichzeitig die größte Fußgängerzone Europas. Der Vortrag zeigt die Entwicklung Albaniens vom touristisch völlig unberührten, abgeschotteten Land im Jahr 1976 über die ersten demokratischen Schritte Ende der 80er Jahre bis hin zu dem NATO Mitglied Albanien. Tirana hat sich zu einer modernen Hauptstadt mit brodelndem Verkehr entwickelt. An der Küste sprießen Touristenhotels empor und überall wird Fortschritt dokumentiert. Trotzdem sind noch viele Traditionen allgegenwärtig. Überall begegnen uns Spuren des Nationalhelden Skenderbeg, während die Hinterlassenschaften des langjährigen Staatspräsidenten Enver Hoxha aus den Stadtbildern getilgt wurde. Durres hat sich zwischenzeitlich zu einer modernen Hafenstadt entwickelt, in Kruja befindet sich auf der rekonstruierten Burg ein Skenderbeg Museum. In Berat, der Stadt der tausend Fenster, erhält man einen Eindruck, wie albanische Städte früher ausgesehen haben.

**Fred-J. Jansch, Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 6,00 €**



### TS 200 Rücken fit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk!

**Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Mittwoch, 24. September 2025, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Grundschule Teuschnitz, Turnhalle, Schulstr. 3, Teuschnitz, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)**

### TS 600 Aquarellmalerei und Tusche

"Winterliche Motive"

Zwischen schmelzendem Schnee und ersten Blüten erwacht die Natur zu neuem Leben - der perfekte Moment, um Stimmungen in zarten Aquarelltönen einzufangen. In diesem Kurs widmen wir uns dem Übergang vom Winter zum Frühling und lassen Landschaften, erste Blüten, Licht und Farben lebendig werden. Anfänger erhalten eine fundierte Einführung, während Fortgeschrittene ihre Technik vertiefen können. Jeder Kursteilnehmer wird individuell betreut und kann in Ruhe seine eigenen Vorhaben in Aquarell umsetzen. Durch freien Umgang mit Wasser und Farben entstehen individuelle Bildwelten, denen wir mit Tusche eine besondere Note geben. Bitte mitbringen: Pinsel, Aquarellfarben. Papier kann gegen Gebühr vor Ort erworben werden. Aquarellfarben und Pinsel können auch gegen eine geringe Gebühr vor Ort geliehen werden!!

**Mirjam Gwosdek, Samstag, 24. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 38,50 € (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,50 €, ab 7 Personen Gebühr 46,00 €, ab 5 Personen Gebühr 57,75 €)**

### TS 700 Der Natur auf der Spur

die etwas andere Waldexkursion für die ganze Familie

Mit der Eule und der Ameise erkunden wir den Wald buchstäblich von oben bis unten. Wir fühlen, experimentieren und forschen im Wald. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung!

**Rita Raab, Sonntag, 28. September 2025, 1 Termin, 09:30-11:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Kräutergarten der Arnika Akademie, Sportplatzstraße, Teuschnitz, Gebühr: 4,00 € pro Kind, 8,00 € pro Erwachsener**

## Tschirn

### Anmeldung zu den Vorträgen und Kursen in Tschirn

bei der vhs Kreis Kronach  
Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach  
Telefon: 09261 6060-0 oder  
unter [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse:

**Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!**

#### TN 100 Marokko - Tausend und eine Nacht

Die Reise durch das faszinierende Land in Nordafrika beginnt in der Hauptstadt Rabat. Hier befindet sich der Königspalast und das Mausoleum von Mohammed V. Durch die verwinkelten Gässchen der Kasbah des Oudaïas gelangt man zu einer Terrasse mit prächtigem Ausblick auf die Stadt. Nächste Königstadt ist Meknes, wo wir einen grandiosen Sonnenuntergang erleben. Als das größte Labyrinth der Welt gilt die Altstadt von Fez mit über 6000 Gässchen. Hier kann man noch Gerber beobachten, die nach alter Tradition arbeiten. Auch Tuchweber und Messingziselierer verrichten hier ihre Arbeit. König Hasan II. errichtete in Casablanca direkt am Meer die zweitgrößte Moschee der Welt, die als Besonderheit ein Schiebedach trägt.

**Fred-J. Jansch, Mittwoch, 08. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 6,00 €**

#### TN 101 Alte Königreiche in Südostasien

Thailand – Laos - Kambodscha

Thailand, das ehemalige Siam, ist schon lange ein Touristenmagnet in Südostasien. Auch ist hier das Königtum noch tief in der Bevölkerung verwurzelt. Das quirlige Bangkok mit seinen Palästen, Pagoden und Prangs bildet den glanzvollen Auftakt zu unserer Rundreise. Weiter im Norden findet man in Ayutthaya noch Reste der alten Hauptstadt Siams. Der River Kwai ist uns vor allem durch den Antikriegsfilm 'Die Brücke am Kwai' bekannt. An der Grenze zu Laos finden wir noch einsame Stämme, die fernab moderner Kultur leben. Nach jahrzehntelangen Kriegswirren ist auch Laos, das stille Land, wieder zugänglich. Die Hauptstadt Vientiane, am Mekong gelegen, vermittelt einen guten Eindruck vom Leben in beschaulicher Umgebung. Über Pakse gelangen wir nach Kambodscha, das sich von den Gräueltaten der 'Roten Khmer' wieder erholt hat. Siem Reap mit den überwältigenden Tempelanlagen von Angkor Wat gehört zu den absoluten Höhepunkten eines Südostasientrips. Aber auch die Hauptstadt Phnom Penh zeigt sich wieder in altem Glanz. Nur wenige, aber dafür umso erschütterndere Mahnmale zeugen von einer unseligen Vergangenheit.

**Fred-J. Jansch, Mittwoch, 19. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 6,00 €**

#### TN 200 "Was wächst denn da?"

Spaziergang mit Wissenswertem über Bäume und Hecken

Lernen Sie bei diesem Spaziergang Wissenswertes über einheimische Bäume und Hecken.

**Carola Hebantanz, Montag, 15. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz am Sportheim des SSV Tschirn, Lehestener Straße 20, Tschirn, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)**





### Wallenfels



**Außenstellenleiter:**  
**Chris Deckelmann**  
Tel. 0151 56620179

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
www.vhs-kronach.de

### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

#### WA 100 Allergien

wenn der Körper falsch reagiert

Wie sehr sehnen wir uns nach den langen Wintermonaten nach Wärme, Sonne und blühenden, bunten Wiesen. Aber kaum dass es wärmer wird, und der Schnee geschmolzen ist, beginnt mit der neuen Jahreszeit bei vielen Menschen eine neue Leidenszeit. Die Augen beginnen zu tränen, die Nase trieft und/oder asthmatische Beschwerden gesellen sich dazu. Hier sind es vor allen Dingen die Frühblüher, wie Hasel, Erle und Birke deren Pollen vielen Menschen die Freude am Erwachen der Natur trüben. Was ist eine Allergie? Schätzungsweise 25% der Bundesbürger leiden an Allergien, und es werden von Jahr zu Jahr mehr. Erfahren Sie auch mehr über Auslöser und Ursachen, Allergietypen, Nahrungsmittelallergien, Pseudoallergie und ihre Auslöser.

**Hannes Laubmann, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 12,00 €**

#### Hatha-Yoga

Zehn Praxisabende zum Vertiefen von Sonnengruß, Kapalabhati und Wechselatmung. Asanas werden länger gehalten und fortgeschrittenere Übungen erlernt. Stille, Konzentration und Meditation stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf warme Socken, Matte, Decke, festes Sitzkissen und Gurt oder Gürtel!

#### WA 200 Hatha-Yoga

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

#### WA 201 Hatha-Yoga

**Simone Zillich-Limmer, Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)**

#### Qi Gong und Meditation

Qi Gong zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und verschiedene prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Abgerundet wird die Kursstunde durch eine Meditation. Bitte mitbringen: dicke Socken und Matte!

#### WA 202 Qi Gong und Meditation

**Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 22. Oktober 2025, 8 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 40,00 €**

#### WA 203 Qi Gong und Meditation

**Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 28. Januar 2026, 10 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 50,00 €**

#### Leichtes Ganzkörpertraining

Gymnastik (für die Rumpfmuskeln) stabilisiert den allgemeinen Bewegungsapparat. Beim Achten auf eine aufrechte Haltung lassen sich Verspannungen vermeiden. Das Stabilisieren der Bauch- und Rückenmuskeln sorgt für ein positives Körpergefühl. Entspannungs- und Atemübungen dürfen dabei nicht fehlen und sorgen für Erholung des Muskelapparates. Bitte mitbringen: Matte und ggf. Decke!

#### WA 204 Leichtes Ganzkörpertraining

**Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 22. Oktober 2025, 8 Termine, 19:45-20:45 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 40,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)**

#### WA 205 Leichtes Ganzkörpertraining

**Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 28. Januar 2026, 10 Termine, 19:45-20:45 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)**

#### WA 206 Meditation mit Klangschaalen

Indische Düfte und Farben

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschaalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Barbara Eichhorn, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)**

#### WA 400 Croissant, Gipfel, Hörnla

Backworkshop

In Frankreich heißen sie Croissant, in Österreich sind es Gipfel und im Frankenwald sagen wir Hörnla dazu. Gemeint sind süße Hefeteiggebäcke, in die Butter eingezogen (touriert) ist. Im Backkurs erlernen Sie, wie diese hergestellt werden. Gleichzeitig erfahren Sie viel Wissenswertes über die Zutaten, den historischen Hintergrund und so manchen Kniff. Während den Teigruhezeiten bleibt noch Zeit für eine süße Kaffeepause. Verwendet werden ausschließlich Bio-Rohstoffe.

# Außenstellen

## Weißbrunn



Hans Stumpf, Beginn Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Nachmittag, 13:30-17:30 Uhr, Bio Backhaus Stumpf Wallenfels, Schützenstr. 37, Wallenfels, Gebühr 12,00 € (zzgl. 19,00 € Lebensmittel- und Materialkosten inkl. Kaffeepause, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

### WA 207 Pilze suchen - bestimmen - sammeln

Waldspaziergang (siehe auch MA207)

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze. Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln und erhalten Tipps, wie Sie sie zu Hause schmackhaft zubereiten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Julian Schmeißner, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:30 Uhr, Treffpunkt: Lambach-Wanderparkplatz (Anfahrt: Vom Sägewerk Weiß, ca. 1 km in Richtung Jugend- und Wanderheim Köstenschmölz), Neumühle 1, Wallenfels, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Geb. 24,00 €)

### WA 208 Kräuterschätze-Spaziergang

Welche Kräuterschätze kann ich finden? Wie trockne ich die Kräuter und bewahre sie auf?

Carola Hebantanz, Dienstag, 21. Oktober 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Wanderparkplatz Leutnitztal, Ortseingang Wallenfels gegenüber des Supermarktes, Wallenfels, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

### WA 700 Wissenswert: So wird BioBrot gebacken!

für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Wir backen gemeinsam mit Bäckermeister Hans Stumpf BioBrot nach alter Tradition, sowie mit Technik und Wissen von heute. Dabei gibt es viele Wissen rund um die Historie, die Zutaten und auch gesundheitliche Aspekte rund um BioBrot und Sauerteig. Gleichzeitig werden die Handgriffe zum Brotkneten und -formen vermittelt und gezeigt wie heute eine moderne Bäckerei aussieht. Das Ergebnis des Nachmittages gibt es nicht als Note, sondern in Form von zwei eigenen Broten für jeden Teilnehmenden. Bitte mitbringen: gute Laune und Wissenshunger!

Hans Stumpf, Beginn Samstag, 29. November 2025, 1 Nachmittag, 13:30-17:30 Uhr, Bio Backhaus Stumpf Wallenfels, Schützenstr. 37, Wallenfels, Gebühr 12,00 € (zzgl. 10,00 € Lebensmittel- und Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

## Weißbrunn



**Außenstellenleiter:**  
**Achim Küpferling**  
Tel. 09261 54226

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse:

#### Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

#### WE 200 Rücken fit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. 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. Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

Olivia Maryniok, Beginn Mittwoch, 17. September 2025, 10 Termine, 19:15-20:15 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißbrunn, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)

#### WE 201 Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: Matte, Decke und festes Kissen!

Tanja Bröcher, Beginn Montag, 29. September 2025, 10 Termine, 18:15-19:45 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißbrunn, Gebühr 72,00 € (ab 9 Personen Gebühr 72,00 €, ab 7 Personen Gebühr 86,40 €, ab 5 Personen Gebühr 108,00 €)

#### WE 202 Meditation mit Klangschaalen

Freude empfinden

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschaalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

Barbara Eichhorn, Donnerstag, 09. Oktober 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißbrunn, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)

Jetzt

anmelden!



### WE 203 Früchte und Kräuter

#### Kräuterwanderung

Was sehen wir, wenn wir beim Spaziergang auf den Boden und in die Hecken schauen, und was können wir damit anfangen? Schon hier gibt es viel Erklärung und Information über die verschiedensten Kräuter in der Natur. Erfahren Sie auf einer etwa 2-stündigen Kräuterwanderung auch mehr über die Heilkräft von Wildkräutern und Heckenfrüchten, wie sie in der Volksmedizin oder kulinarisch genutzt wurden.

**Carola Hebentanz, Dienstag, 23. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Leßbachtalhalle, Schulweg 11, Weißbrunn, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)**

### WE 400 Der Hobbybrauer

#### Brauen, weil's Spaß macht und schmeckt!

Erwerben Sie die Kenntnisse, Ihr eigenes Gebräu mit ganz individuellem Charakter herzustellen. Es macht einfach Spaß, Bier zu brauen - und erst recht, Selbstgebrautes zu trinken. Sie erfahren, wie mit einfachsten und in jedem Haushalt vorhandenen Geräten Bier gebraut werden kann - schmackhaftes, schäumendes Bier, Bier nach dem traditionellen deutschen Reinheitsgebot. Dazu gibt es Biergeschichte im Brauer- und Büttnermuseum, Erklärungen über Rohstoffe, Juristerei und Gerätschaften. Der erste Bierversuch: Lagerbier, Pils, Export-Hell oder Dunkel, Märzenbier, Bock - Hell oder Dunkel.

**Anton Philipp, Freitag, 17. Oktober 2025, 19:00-21:00 Uhr und Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00-17:00 Uhr, Brauer- und Büttnermuseum Weißbrunn, Paradies 3, Weißbrunn, Gebühr 50,00 €**

### WE 401 „Weihnachtsschokolade“ ohne Zucker

#### selbst gemacht

Wir machen unsere eigene „Schokolade“ ohne Zucker und verwenden dazu leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besondere Wünsche gern mitbringen! Bitte mitbringen: Silikon-Backunterlage; Teigschaber; Geschirrtuch; Holzkochlöffel; leere Dosen um die Schokolade mitzunehmen!

**Heidi Reinhardt, Beginn, Freitag, 24. Oktober 2025, 1 Abend, 17:00 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Kursraum, Alte Schulstr. 3, Weißbrunn, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen., ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)**

### WE 600 Flechtkurs: Windlicht

Auf vorgebohrten Holzscheiben werden Aufsteller gesteckt und auf der Rückseite verflochten. Im Zäunergeflecht wird mit verschiedenfarbigen Bio-Weiden aus den Kulturen des Kursleiters ca. 20 cm hochgeflochten. Bitte mitbringen: Gartenschere!

**Heinrich Geblein, Dienstag, 18. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Kursraum, Alte Schulstr. 3, Weißbrunn, Gebühr 10,00 € (zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)**

### WE 605 Malen wie Bob Ross®

#### Winter in Pastel

**Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 14:00-21:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 Personen Gebühr 45,60 €, ab 5 Personen Gebühr 57,00 €)**

### WE 606 Malen wie Bob Ross®

#### Shades Of Gray

**Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Freitag, 30. Januar 2026, 1 Termin, 14:00-21:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 Personen Gebühr 45,60 €, ab 5 Personen Gebühr 57,00 €)**

### WE 607 Malen wie Bob Ross®

#### Country Creek

**Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Samstag, 31. Januar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 Personen Gebühr 45,60 €, ab 5 Personen Gebühr 57,00 €)**

### WE 608 Malen wie Bob Ross®

#### Tulpen im Korb

**Günter Petzoldt (CRI® und CRFI™), Sonntag, 01. Februar 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißbrunn, Gebühr 38,00 € (zzgl. 35,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 38,00 €, ab 7 P. Geb. 45,60 €, ab 5 P. Geb. 57,00 €)**

Wir suchen Sie als

## Kursleiter/-in

Sie haben Interesse, als Kursleiter/in auf Honorarbasis an der vhs tätig zu werden?

- Sie haben besondere Kenntnisse oder Fähigkeiten, die Sie gerne anderen Menschen vermitteln möchten?
- Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen, Sie sind kommunikativ und können motivieren?
- Sie möchten gern unsere regionalen und überregionalen Fortbildungsangebote nutzen?

Ihre Anfrage richten Sie bitte an:  
Volkshochschule Kreis Kronach  
Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach

**vhs**  
Volkshochschule  
Kreis Kronach



### Wilhelmsthal



**Außenstellenleiterin:**  
**Andrea Neder**  
Tel. 09260 963869

**Anmeldung:**  
vhs Kronach, Tel. 09261 60600  
[www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de)

### Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

#### WI 100 Irland

In Irlands Hauptstadt Dublin sehen wir nicht allzu viele Zeugen der Vergangenheit. Viele der Bauten sind erst nach dem irischen Unabhängigkeitskrieg 1920 entstanden. Beeindruckend ist hier die gregorianische Architektur. Über Drogheda geht es nach Nordirland, das immer noch zu Großbritannien gehört. Die Hauptstadt Belfast zeigt wieder pulsierendes Leben, ebenso wie Derry, das zu Zeiten des Nordirlandkonfliktes festungsähnlich ausgebaut war. In einer Rückschau erleben wir einige Bilder aus dieser Zeit. Höhepunkt in Nordirland ist der Küstenabschnitt von 'Giants Causeway'. Wieder in der Republik Irland erleben wir Dolmen und Gräber aus der Jungsteinzeit in Newgrange. Die Cliffs of Moher bilden eine gewaltige Steilküstenlandschaft, während der Ring of Kerry schon fast südländischen Charakter besitzt. In Limerick erleben wir einen Wettbewerb von Folklorebands aus aller Welt und in Kilkenny werden wir Zeuge des traditionellen St. Patrick's Day Umzuges.

**Fred-J. Jansch, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthof zum Frack, Grieser Str. 1, Wilhelmsthal-Steinberg, Gebühr 6,00 €**

#### WI 200 Rückengesundheit

Viel Sitzen, wenig oder falsche Bewegung und Belastung können zu Rückenschmerzen führen. Hier bekommen Sie die Anleitung für Übungen, Tipps und Tricks, wie man Rückenproblemen entgegenwirken kann! Bei schönem Wetter geht es auch mal nach draußen, bitte entsprechend die Bekleidung anpassen! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränke, Yoga- oder Gymnastikmatte und grünes Theraband falls vorhanden!

**Anna Föbel, Barbara Föbel, Beginn Donnerstag, 18. September 2025, 7 Termine (18.9., 25.9., 9.10., 16.10., 6.11., 13.11., 27.11.); der Kurs läuft das ganze Jahr mit kleinen Unterbrechungen durch und wird in kleinen Blöcken geplant), Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)**

#### WI 201 Sanftes Yoga

Sanftes Yoga ist für Neueinsteiger jeden Alters geeignet. Yogaübungen können den Muskelaufbau stärken, den Knochen und Gelenken dabei helfen, mit eventuellen Einschränkungen umzugehen. Mit körperlicher und seelischer Fitness bleibt auch die Lebensfreude erhalten. Die Übungen können auf der Matte oder bei Bedarf auch auf dem Stuhl, teils stehend ausgeführt werden, so dass jeder individuell üben kann, wie es ihm gut tut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und festes Kissen!

**Andrea Neder, Beginn Dienstag, 30. September 2025, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)**

#### WI 202 Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und festes Kissen!

**Andrea Neder, Beginn Mittwoch, 01. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)**

#### WI 203 Fitness 50plus

Auch Ältere können etwas für ihre allgemeine Fitness tun. Durch rückengerechte Gymnastik für die Anforderungen des Alltags gestärkt und fit werden. Gemeinsam mit anderen für ein neues Körpergefühl trainieren. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Matte!

**Stephan Rudolph, Beginn Montag, 06. Oktober 2025, 10 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 50,00 €**

#### WI 204 Gymnastik

Im Kurs werden einfache Dehn- und leichte Kräftigungsübungen angeleitet. In Kombination mit Faszienübungen wird die Beweglichkeit und die Flexibilität des Körpers verbessert. Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Alle Interessierte können mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Matte!

**Susanne Schneider, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)**

#### WI 205 Aikido - Schnupperkurs

Aikido ist nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch eine Bewegungsform, die mit ihrer dynamischen und fließenden Art zu einem besseren Körpergefühl beiträgt. Die Energie des Partners wird aufgenommen und in Halte- und Wurftechniken überführt. Aikido ist für jeden und in allen Altersstufen geeignet - einfach mal ausprobieren! Bei Fragen an Susanne Schneider unter 09260 9645 805 wenden. Als Trainingskleidung sind Jogginganzug oder, falls vorhanden, Budo-Anzug zu empfehlen.

**Susanne Schneider, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 5 Termine, 19:15-20:45 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 37,50 € (ab 9 Personen Gebühr 37,50 €, ab 7 Personen Gebühr 45,00 €, ab 5 Personen Gebühr 56,25 €)**



### WI 206 Von Walzer bis Jive - 7 -

Turniertänzer Thorsten Schiller wird als Ihr Trainer die Standardtänze "Langsamer Walzer", "Tango", "Wiener Walzer", "Quickstep" mit Ihnen von Grund auf erarbeiten. Auch die Lateintänze "Cha-Cha-Cha", "Rumba" und "Jive" werden auf dem Programm stehen und neu erlernt. Es bietet sich an, sich paarweise anzumelden. Sie können jedoch den Kurs auch alleine buchen und wir versuchen die Anmeldungen so zu koordinieren, dass Sie paarweise trainieren können. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit weißer Sohle und Sporttanzschuhe!

**Thorsten Schiller, Beginn Dienstag, 07. Oktober 2025, 8 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 71,20 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 71,20 €, ab 7 Personen Gebühr 85,45 €, ab 5 Personen Gebühr 106,80 €)**

### WI 207 Meditation mit Klangschalen

#### Baum des Lebens

Entdecken und erleben Sie die sanfte, stresslösende Kraft der Klangschalen. Losgelöst von Stress und Hektik des Alltags können Sie in Ihre Mitte gelangen und Ruhe und Kraft tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

**Barbara Eichhorn, Freitag, 05. Dezember 2025, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Wilhelmsthal, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Geb. 5,50 €, ab 7 Personen Geb. 6,60 €, ab 5 Personen Geb. 8,25 €)**

### WI 208 Kräuter-Wanderung

Kräuter sind unsere Wegbegleiter. Lernen Sie die einheimischen Kräuter und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen.

**Carola Hebentanz, Dienstag, 30. September 2025, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Am Sportplatz, Gifting, Wilhelmsthal, Geb. 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)**

### WI 700 Yoga für Kids von 6 - 10 Jahren

Yoga ist für Kinder besonders wertvoll. Sie werden nicht nur beweglicher, ruhiger und ausgeglichener, der spielerische Umgang mit dem Körper schult die Konzentration und fördert auch das Selbstbewusstsein. Durch einfache Körperhaltungen (Asanas) fördert Kinderyoga die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. Sanfte Atemübungen wirken sich günstig auf den Blutkreislauf und die gesamte Atmung aus. In dieser Stunde darf jedes Kind seine Fantasie mit einbringen und ganz ohne Leistungsdruck mit Spaß die Freude am Yoga entdecken. Wir gehen in dieser Stunde achtsam mit uns und den anderen um. Bitte mitbringen: kleines Wohlgefühlkissen, dicke Socken, Getränk. Matten und Decken!

**Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 19. November 2025, 5 Termine, 17:00-18:00 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 22,50 €**

# lagom

Adjektiv, Schwedisch

Übersetzt:

**Nicht zu viel,  
nicht zu wenig,  
genau richtig**

Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig  
**Volkshochschule**

# Jetzt

**anmelden!**

Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig  
**Volkshochschule**

# Einzelveranstaltungen

## Oktober 2025

### September 2025

#### 47 210 Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 17

Steve Windisch, Montag, 15. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

#### 47 211 Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 17

Steve Windisch, Dienstag, 23. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

#### 47 212 Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 17

Steve Windisch, Montag, 29. September 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

### Oktober 2025

#### TE 100 Der Vorhang ist weg

Autorenlesung - „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Tengis Kachapuradse, Freitag, 03. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, gebührenfrei

#### 27 140 Azubi-Training

für kaufmännische Auszubildende im 1. Ausbildungsjahr

Kursbeschreibung siehe Seite 22

Sibylle Fugmann, Termin: nach Absprache, Uhrzeit: 8:00 - 12:30 Uhr oder 12:00 - 16:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr gemäß Angebot

#### TN 100 Marokko - Tausend und eine Nacht

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 08. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 6,00 €

#### 18 100 "Schufo" - Buchvorstellung

Kursbeschreibung siehe Seite 11

von und mit Krystyna Hurec-Diaczyszyn, Donnerstag, 09. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

#### MA 100 Recht - Grundlagen und Irrtümer

Kursbeschreibung siehe Seite 79

Susanne Schneider, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 6,00 €

#### 27 110 Elektroautos: Wie grün sind sie überhaupt?

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Prachi Mittal, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

#### 18 101 Einbruchschutz

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Vortrag von Christian Wollinger, Donnerstag, 16. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

#### WI 100 Irland

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Fred-J. Jansch, Freitag, 17. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthof zum Frack, Grieser Str. 1, Wilhelmsthal-Steinberg, Gebühr 6,00 €

#### 47 200 Selbst- und Zeitmanagement Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Larissa Müller, Samstag, 18. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30-12:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 17,50 € (ab 9 Personen Gebühr 17,50 €, ab 7 Personen Gebühr 21,00 €, ab 5 Personen Gebühr 26,25 €)

#### 43 001 Zahnbehandlung, Zahnersatz und Kieferorthopädie

Kursbeschreibung siehe Seite 39

Arno Richard Kuhnlein, Mittwoch, 22. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

#### 13 001 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Oliver Porzel, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

#### 18 102 Yoga im Sitzen

Kursbeschreibung siehe Seite 11

mit Christine Witton, Donnerstag, 23. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

#### SB 300 Der Letzte Hilfe Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 88

Annette Hümmer; Frank Schuberth Hospizverein Kronach e.V., Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 18:00-21:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, gebührenfrei

#### 47 213 Glück beginnt im Kopf

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 17

Steve Windisch, Montag, 27. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

#### 13 002 Lebensfreude kultivieren

Kleine Rituale für mehr Glück im Alltag

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Annik-Marlen Hagen, Dienstag, 28. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

#### 13 003 Richtige Testamentsgestaltung

Kursbeschreibung siehe Seite 6

Harald Aust, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

# Einzelveranstaltungen

## November 2025

### 27 112 5G: Fähigkeiten und Mythen

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Prachi Mittal, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### MA 101 Geheimnisvoller Oman – Sultanat zwischen gestern und morgen

Kursbeschreibung siehe Seite 79

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 6,00 €

### 18 103 Thüringen

Von der Saale bis zum Kyffhäuser

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Vortrag von Fred-J. Jansch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 47 214 Gesundheit beginnt im Kopf

wie Gedanken den Körper beeinflussen - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 17

Steve Windisch, Donnerstag, 30. Oktober 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

## November 2025

.....

### 47 215 Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 17

Steve Windisch, Montag, 03. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

### 13 004 Kinder haften für ihre Eltern

Kursbeschreibung siehe Seite 6

Harald Aust, Montag, 10. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### TE 102 Die Emirate: Bahrain - Qatar - Vereinigte Arabische Emirate

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Fred-J. Jansch, Dienstag, 11. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 6,00 €

### Weiterbildungsangebote TTZ @vhs

#### 27 160 KI @OFR

Kennen Sie die aktuellen KI-Entwicklungen in Oberfranken?

Kursbeschreibung siehe Seite 22

Sandra Domke, Dienstag, 11. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 11 200 Einführung ins Betreuungsrecht

Kursbeschreibung siehe Seite 6

Susanne Daum, Mittwoch, 12. November 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

### 43 002 Gesund durch die Kraft der Lebensmittel

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Nadja Pfetzer, Mittwoch, 12. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 27 114 Autonomes Fahren: Wann und wie kommt es zum Markt?

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Prachi Mittal, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 18 104 Barocke Klangrede trifft klassische Sinfonik

Zur Entstehung und Formensprache von Händels „Cäcilien-Ode“ und Mozarts „Haffner-Sinfonie“

Kursbeschreibung siehe Seite 12

Vortrag von Manuel Grund, Donnerstag, 13. November 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 27 130 Bewerbungsunterlagen

Workshop ab 15 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 22

Sibylle Fugmann, Samstag, 15. November 2025, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)

### TN 101 Alte Königreiche in Südostasien

Thailand – Laos - Kambodscha

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 19. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 6,00 €

### 13 005 Hab Mut zum "Nein"

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Kathrin Füg, Donnerstag, 20. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 18 105 Das Gnadenbild „Mariahilf“

Geschichte und Verehrung der berühmten Mariendarstellung von Lucas Cranach dem Älteren

Kursbeschreibung siehe Seite 12

von Stephan Renczes, Donnerstag, 20. November 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 27 132 Vorstellungsgespräch

Workshop ab 15 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 22

Sibylle Fugmann, Samstag, 22. November 2025, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)

### 13 006 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Oliver Porzel, Mittwoch, 26. November 2025, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

# Einzelveranstaltungen

## Januar 2026

### **MI 101 Die Arbeit mit inneren Glaubenssätzen: Wege aus der Selbstsabotage**

Kleine Rituale für mehr Glück im Alltag

Kursbeschreibung siehe Seite 81

Annik-Marlen Hagen, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Generationenbegegnungsstätte, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 6,00 €

### **18 106 Kreatives Gestalten**

Kursbeschreibung siehe Seite 12

mit Christa Hofmann, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### **43 003 Frauengesundheit**

Kursbeschreibung siehe Seite 39

Angelika Rosenbauer-Chukwu, Donnerstag, 27. November 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

## Dezember 2025

.....

### **RB 101 Auf der alten Seidenstraße von Teheran bis Bishkek**

Kursbeschreibung siehe Seite 86

Fred-J. Jansch, Montag, 01. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Ritterstuben, Schulstraße 2, Reichenbach, Gebühr 6,00 €

### **11 201 Vermögenssorge**

Kursbeschreibung siehe Seite 6

Susanne Daum, Mittwoch, 03. Dezember 2025, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

### **13 007 Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung**

Kursbeschreibung siehe Seite 6

Harald Aust, Mittwoch, 03. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### **18 107 Orgelkonzert**

Kursbeschreibung siehe Seite 12

mit Michaela Kerz, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 10:00 Uhr, Evang. Christuskirche Kronach, Strauerstr. 12, Kronach, Gebühr 4,00 €

### **43 004 Mehr Lebensqualität durch gesunden Schlaf**

Kursbeschreibung siehe Seite 39

Kathrin Füg, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### **58 200 Märchen erzählen und Märchensymbole betrachten**

Kursbeschreibung siehe Seite 63

Ilona Graf, Donnerstag, 04. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### **13 008 Wie Gedanken Realität erschaffen können**

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Katja Fleischmann, Montag, 08. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### **SW 100 Hongkong und Macao China einmal anders**

Kursbeschreibung siehe Seite 89

Fred-J. Jansch, Dienstag, 09. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 6,00 €

### **27 161 Wie sehr manipuliert Künstliche Intelligenz Sie?!**

Interaktives Seminar

Kursbeschreibung siehe Seite 23

Sandra Domke, Mittwoch, 10. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### **18 108 Märchen erzählen und Märchensymbole betrachten**

Kursbeschreibung siehe Seite 12

mit Ilona Graf, Donnerstag, 11. Dezember 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### **43 005 Arthrose, Arthritis und Rheuma Was kann ich selbst für mich tun?**

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Sandra Schäfer, Donnerstag, 11. Dezember 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### **18 109 160 Jahre Theaterlust in Kronach**

Kursbeschreibung siehe Seite 12

Vortrag von Alexander Süß, Donnerstag, 18. Dezember 2025, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

## Januar 2026

.....

### **18 110 Gehirnjogging**

Kursbeschreibung siehe Seite 12

mit Walter Hofmann, Donnerstag, 08. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### **27 131 Bewerbungsunterlagen Workshop ab 15 Jahren**

Kursbeschreibung siehe Seite 22

Sibylle Fugmann, Samstag, 10. Januar 2026, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)

### **13 009 Weniger Stress - mehr Energie**

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Katja Fleischmann, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

# Einzelveranstaltungen

## Januar 2026

### 43 006 "Ich bin ganz Ohr"

Wie erkenne ich beginnende Schwerhörigkeit?

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Simon Krackau, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

### WA 100 Allergien

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Hannes Laubmann, Dienstag, 13. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 12,00 €

### 13 010 Cool down and relax

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Kathrin Füg, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 27 111 Elektroautos: Wie grün sind sie überhaupt?

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Prachi Mittal, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 18 111 Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 12

mit Sylvia Wachter, Donnerstag, 15. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### TE 101 „Mensch, Werner!“

Autorenlesung - „Kleintettauer Dorfschreiber (m/w/d)“

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Katharina Schlender, Freitag, 16. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, gebührenfrei

### 27 133 Vorstellungsgespräch

Workshop ab 15 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 22

Sibylle Fugmann, Samstag, 17. Januar 2026, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Gebühr 37,80 €, ab 5 Personen Gebühr 47,25 €)

### 43 104 Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 43

Sylvia Wachter, Montag, 19. Januar 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

### 13 011 Wintervögel in unserer Heimat

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Norbert Grundhöfer, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 11 000 Die politische Kultur des Deutschen Kaiserreichs 1871-1918

Kursbeschreibung siehe Seite 12

Jochen Hümmrich-Welt, Dienstag, 20. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 11 202 Gesundheitssorge

Kursbeschreibung siehe Seite 6

Susanne Daum, Mittwoch, 21. Januar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

### 27 113 5G: Fähigkeiten und Mythen

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Prachi Mittal, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 18 112 Rundum versorgt - Leistungen und Finanzierungsmöglichkeiten im Seniorenheim

Kursbeschreibung siehe Seite 12

mit Fabiola Maier, Einrichtungsleitung und Julia Köstner, Verwaltungsangestellte, Caritas Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth, Wallenfels, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 27 162 ChatGPT & Co.: Chancen und Risiken selbst erleben

Interaktiver Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 23

Sandra Domke, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 43 007 Fit im Winter

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Sandra Schäfer, Donnerstag, 22. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 13 012 Vererben oder Verschenken?

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Harald Aust, Mittwoch, 28. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 27 115 Autonomes Fahren: Wann und wie kommt es zum Markt?

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Prachi Mittal, Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

### 18 113 China und wir - wir und China eine (kulturhistorische) Annäherung

Kursbeschreibung siehe Seite 12

von Walter Schinzel-Lang M. A., Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

### 43 008 Burnoutprävention

Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Kathrin Füg, Donnerstag, 29. Januar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

# Einzelveranstaltungen

## Februar 2026

### Februar 2026

.....

#### **SW 101 Die Ukraine**

Bilder aus friedlichen Zeiten ergänzt durch neueste Eindrücke von 2024

Kursbeschreibung siehe Seite 89

**Fred-J. Jansch, Dienstag, 03. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 6,00 €**

#### **SH 103 Hochsensibilität verstehen**

Einblicke in die Welt der Emotionen

Kursbeschreibung siehe Seite 90

**Annik-Marlen Hagen, Donnerstag, 05. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Multifunktionsraum, Dorfstraße 1, Reitsch, Stockheim, Gebühr 6,00 €**

#### **18 114 Hudson River**

frühe US-amerikanische Malerei

Kursbeschreibung siehe Seite 12

**Vortrag von Walter Hofmann, Donnerstag, 05. Februar 2026, 1 Termin, 09:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €**

#### **13 013 Rechte und Pflichten in Erbengemeinschaften**

Kursbeschreibung siehe Seite 7

**Harald Aust, Donnerstag, 12. Februar 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €**

#### **11 203 Vertretung gegenüber Behörden, Renten- und Sozialleistungsträgern**

Kursbeschreibung siehe Seite 6

**Susanne Daum, Mittwoch, 25. Februar 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei**

5G .....	9	Englisch .....	35f., 78
Access .....	15, 25f., 29	Entspannung .....	41, 43f., 49, 83, 85f., 91, 96f., 100
Achtsamkeit .....	41, 43f.	Erbreicht .....	7
Adventskranz .....	67	Erfolg .....	17, 60
Aerial-Yoga .....	42, 47	Erlebnis-Rally .....	78
Aerobic .....	50	Erste Hilfe .....	58f.
Aikido .....	99	Excel .....	25
Allergie .....	96	Fahrten .....	63
Ambulanter Rehasport .....	59	Fake News .....	90
Arthrose .....	40	Faszien Yoga .....	18, 60
Astronomie .....	70	Ferngesteuerter Modellflug .....	79
Ausstellung .....	62f.	Fitness .....	49f., 81, 88
Auszubildende .....	22	Fitness im Alter/Fitness 50+ .....	78, 99
Autonomes Fahren .....	10	Flakonglasmuseum .....	94
Basteln .....	92	Flechtkurs .....	82, 98
Basteln für Kinder .....	85f., 93	Foto .....	66
Bauch-Beine-Po .....	77, 85	Französisch .....	36
Berufssprachkurs .....	34, 69	Frauengesundheit .....	39
Betreuungsrecht .....	6	Führung .....	8f., 63
Beweglichkeit - Atemtraining - Dehnen - Meditation .....	80	Führungspotenzial .....	8, 22
Bewegung .....	49	Ganzkörpertraining .....	77, 96
Bewerbungstraining .....	22, 71f.	Gelassenheit .....	41, 43
Bitcoin .....	9	Geschichte/Zeitgeschichte .....	93
Body fit .....	77, 90	Gesunde Ernährung .....	40
Burnout .....	40	Gesunder Schlaf .....	39
Canva .....	15, 23, 29	Gesundheitstipps .....	81f., 88, 93
Chatbots .....	27	Gin selbst gemacht .....	87
ChatGPT .....	16, 23, 30, 76	Gin-Tasting .....	57
ChatGPT & Co. ....	27	Gitarre .....	65, 92
Chinesische Medizin .....	42, 54	Gitarre für Kinder .....	74, 92
CHW .....	13	Glück .....	7, 17, 60, 81
Deutsch .....	34f., 69	Golf .....	77
digitale Medien .....	13, 15	Gymnastik .....	99
eBike Tour .....	42, 50	Handlettering .....	18, 62
EDV-Grundlagen .....	24, 91	Handy-Training .....	21, 26
E-Etikette .....	22	Hatha-Yoga .....	47, 96
Einbürgerungstest .....	34, 69	Herbstkranz .....	67
Elektroauto .....	9	Historischer Tanz .....	52, 66
Eltern-Kind-Angebote .....	70f., 74f., 78ff., 85ff., 92ff.	Hobbybrauer .....	98
Elternunterhalt .....	6	Hochsensibilität .....	90
E-Mails .....	21, 24	Hockergymnastik .....	53, 83
Energieberatung .....	9f., 83, 86	Hören .....	40
		HumanDesign .....	8, 21

Immunsystem	40f., 44	Prüfungsvorbereitung Deutsch B1	34, 69
Integrationskurs	34, 69	Psychologie	7, 13f., 21, 28, 75, 81, 88, 90, 93
Italienisch	36f.	Python	16, 24, 30
Italienisch für Kinder	37, 72	Qi Gong	41, 45, 48, 77, 96
junge vhs	10, 70ff., 78ff., 82f., 85ff., 92ff., 97, 100	Recht	87
Ketogene Ernährung	40	Recht - Grundlagen und Irrtümer	79
KI-Grundkurs	16, 29	Resilienz	17, 60
kindgerechte Kräuterführung	87	Rücken fit	17f., 52, 60, 80, 94, 97, 99
KI-Werkzeuge	14, 22f., 27f.	Schach	88
Klangmeditation	78	Schach für Kinder	78
Klangschalen	43, 83, 85f., 91, 96f., 100	Schauspiel	66f.
Klettern	53f., 67	Schneeschuwandern	54
Kochen/Backen	42, 54f., 57, 82ff., 88ff., 96f.	Schokolade ohne Zucker	82, 91, 98
Kräuterwanderung	78, 80, 85, 89, 95, 97, 100	Schweißen	26
Kulturring	62	Schwerhörigkeit	40
Kunst	90	Schwimmen	53
künstliche Intelligenz	14, 16, 22f., 27ff., 76	Schwimmen: Kraul	85
Kurzschrift	26	Selbstfürsorge	17, 60
Lachyoga	42, 48	Selbsthilfegruppen	59
Landeskunde	79, 83f., 86, 89, 93f., 99	Selbstmanagement	8, 24
LCC	8f., 63	Selbstsicherheit	13f., 21, 28
Learning by doing	85	Seniorenfahrt	12
Lebensfreude	7, 81	Smartphone	21, 26
LibreOffice	24	Soziale Kompetenz	13f., 28, 75
Liköre selbst gemacht	87	Spanisch	37f.
Malen	92, 95, 98	Step it!	49
Märchen	12, 63f.	Sterbebegleitung	88
Meditation	45, 48, 77, 79, 83, 85f., 91, 96f., 100	Stimmtraining	22
Meditative Morgenwanderung	88	Stressbewältigung	8, 17, 60
MicrosoftOffice	25	Stricken	67
Musikalische Veranstaltungen	64f.	Synagoge	71
Nähkurse	92, 94	Tai Chi Chuan	48
Online-Kurse	13ff., 23ff., 28ff., 38, 75f.	Tanz	51f., 65f., 80f., 99
Orientalischer Tanz	51, 65	Tanz für Kinder	78
Ostern	79	Tastschreiben	26
Patchwork	92	Technik	26f.
Persönlichkeit	8, 21f.	Tennis für Kinder	72f., 82f.
Photovoltaik	9f., 83, 86	Testament	6
Pilates	18, 52, 61, 78	Theater	66f.
Pilzwanderung	80, 91, 97	Umweltprogramm	74f.
PowerPoint	15f., 25, 29f.	vhs-Musikring	64
Programmieren	16, 24, 30	Vokabeln lernen	16f., 38, 76
Progressive Muskelentspannung	81, 91	Vormittagskreis	11f.

Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung	6
Waldbaden	91
Waldexkursion	80, 95
Wandern	54, 82
Wassergymnastik	88
Watercolor	18, 62
Webseite erstellen	21
Weihnachten	18, 62
Weihnachtliche Dekoidee	87
Wenn Eltern nerven	86
wertschätzende Kommunikation	7
Whisky-Tasting	57, 84
Windows Grundlagen	14, 24, 28
Wintervögel	9
Wohlbefinden	17, 60
Word	14f., 25, 28f.
Wordpress	21
xXumba	51, 77
Yoga	18, 42, 46ff., 61, 77, 80f., 86, 90, 97, 99
Yoga für Kinder	72, 92, 100
Yoga für Männer	42, 48
Zahnbehandlung	39
Zahnersatz	39
Zeitmanagement	8, 24
Zufriedenheit	17, 41, 44, 60

An den Vorstand der Volkshochschule Kreis Kronach e. V.  
Kulmbacher Straße 1, 96317 Kronach

# Aufnahmeantrag

Ich beantrage hiermit meine Aufnahme in den Verein „Volkshochschule Kreis Kronach e. V.“.  
Ich werde meine Mitgliedschaft im Sinne der Vereinssatzung wahrnehmen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt derzeit jährlich 15 € und wird einmalig, i. d. R. zur Jahresmitte, eingezogen.  
Die Mitgliederversammlung ist berechtigt, die Beitragshöhe per Mehrheitsbeschluss zu verändern.

_____	_____	_____
Name	Vorname	Geburtsdatum
_____		_____
Straße / PLZ / Ort		Telefonnummer
_____		_____
E-Mail-Adresse		Mobil-Telefon

### Datenschutzhinweis:

Der Verein erhebt und speichert mit dem Beitritt diese Daten seiner Mitglieder: Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Mobiltelefon-Nummer, Bankverbindung. Diese werden im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben zum Zweck der Mitgliederverwaltung und zu den in der Satzung formulierten Zwecken verwendet.

Die vorstehenden Hinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkläre mich einverstanden.

(Bitte ggf. ankreuzen!) Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Einzelaufnahmen von mir im Internet sowie in anderen Medien zur Darstellung des Vereins verwendet werden können. Ich bin mir bewusst, dass etwaige Risiken durch die Darstellung im Internet existieren können. Ich kann diese Erklärung jederzeit widerrufen.

_____	_____
Ort/Datum	Unterschrift

Ich ermächtige die Volkshochschule Kreis Kronach widerruflich, Zahlungen von meinem Konto

IBAN _____	BIC _____
------------	-----------

mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Kreis Kronach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____	_____
Ort/Datum	Unterschrift

Mein/e Partner/in

_____	_____
Name	Vorname

möchte auch Mitglied werden und die Möglichkeit eines ermäßigten Mitgliedsbeitrages für Partner (jährlich 10 €) in Anspruch nehmen. Dazu ist ein separater Aufnahmeantrag (extra Blatt) auszufüllen.

### Nur vom Verein auszufüllen:

Vorstandsbeschluss: Kronach,	Eintrag Adress-Datei: Kronach,	Unterlagenversand: Kronach,
---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------



# Mit Ihrem Geld Nachhaltigkeit sichern.

**Wir stehen für Zukunfts-  
orientierung, regionale  
Verwurzelung und  
Transformationsbegleitung  
beim nachhaltigen Wandel.**

Mehr Infos bekommen Sie  
in unseren Geschäftsstellen  
oder online unter:  
[www.s-kukc.de/nachhaltigkeit](http://www.s-kukc.de/nachhaltigkeit)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Kulmbach-Kronach**