

Frühjahr-/Sommerprogramm 2026 der Volkshochschule

Programminformationen erhalten Sie über unser Gesamtprogramm und die Flyer mit den regionalen Übersichten, die in der Marktgemeindeverwaltung und bei Banken und Sparkassen ab Mitte Januar 2026 ausliegen und über unsere Homepage www.vhs-kronach.de. Sie können kostenlos unter www.vhs-kronach.de/newsletter unseren Newsletter abonnieren.

Anmeldungen bitte bei der vhs Kreis Kronach, Kulmbacher Straße 1, 96317 Kronach; Tel. 09261/6060-0 oder unter www.vhs-kronach.de.

Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

NO 100 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 kündet von schier unendlichem Reichtum und Wohlstand. Den krassen Gegensatz dazu bilden trockene, fast bewuchslose wüstengegenden 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, Montag, 13. April 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

NO 200 Hockergymnastik

Gerade wenn bereits Einschränkungen im Stehen und Gehen vorliegen, ist es wichtig, die Rücken- und Rumpfmuskelatur 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 Herzkreislaufsystem sanft trainiert werden.

Stephan Rudolph, Freitag, 20. März 2026, 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 201 Meditation mit Klangschalen

Freude empfinden

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, 16. April 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

NO 400 Klein aber fein - Torte mit 18 - 20 cm Durchmesser, frühlingshafter Füllung und Dekoration

Tortenworkshop

Kuchen geht immer - mit frühlingshafter Füllung und Dekoration. Wir backen einen Boden, stellen Füllungen 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, 14. März 2026, 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 Biskuitrolle - mit saisonaler Füllung und Dekoration

Tortenworkshop

Die Biskuitrolle schmeckt immer mit saisonaler Füllung und Dekoration. Wir backen einen Boden, stellen Füllungen 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, 9. Mai 2026, 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 402 Sträubla

Bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten, Erstkommunion, Konfirmation und an Geburtstagen freut man sich im Frankenwald sehr über Sträubla. Doch haben Sie schon einmal selbst Sträubla gebacken? Die Kursleiterin zeigt den Teilnehmern wie das geht. Bitte mitbringen: ca. 5-8-Liter-Schüssel aus Kunststoff, einen hohen Rührbecher und Geschirrtuch und Schürze; Wer nicht mit der Hand kneten möchte ggf. eine Küchenmaschine!

**Vera Sorgenfrei, Beginn Samstag, 21. März 2026, 1 Vormittag, 08:30 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 Bibimbap

auch für die vegane Ernährung geeignet

Bibimbap bedeutet übersetzt "gemischter Reis", demnach kann man dieses in Schalen/Bowls gereichte Gericht auch mit allem zubereiten worauf man Lust hat. Bibimbab ist meist sehr farbenfroh und gesund. Da jeder seine Bowl nach eigenen Wünschen füllen kann, ist dieser Kurs auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Die scharfe koreanische Chilipaste Gochujang und das Sesamöl gibt dem Ganzen noch die besondere Note. Auch ein gesundes Kimchi darf als Topping nicht fehlen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Glas- oder Plastikgefäß mit gut schließendem Deckel und Getränk!

**Tina Vadász-Hain, Beginn Freitag, 24. April, 1 Abend, 19:00 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 404 Libanesische Küche: Keftah mit Athene

Als Vorspeise gibt es Nudel-Suppe. 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, 22. Mai 2026, 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 405 Syrische Küche: Kebbeh

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: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 26. Juni 2026, 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 600 Klöppeln - für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Klöppeln - Eine alte Handwerkstechnik - neu entdeckt. Durch Drehen und Kreuzen der Fäden entstehen kleine und auch große Kunstwerke. Ob Fensterbilder, Schäle, Schmuck für Taschen und Kleider, Ohrringe, Ketten etc. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir haben Vorlagen ausgearbeitet - aber auch eigene Ideen oder Wünsche können verwirklicht werden. Selbstverständlich ist auch für Anfänger Ansprechendes dabei. Sie werden mit den Grundtechniken vertraut gemacht und überrascht sein, was nach so kurzer Zeit alles möglich ist. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Klöppelkissen und Klöppel und für Anfänger stehen Leihsets zur Verfügung!

Margarete Wunder-Blinzler, Beginn Samstag, 07. März 2026, 3 Termine, 14:00-17:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 54,00 € (zzgl. Materialkosten nach Bedarf, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 54,00 €, ab 7 Personen Gebühr 64,80 €, ab 5 Personen Gebühr 81,00 €)