

Außenstellenleiterin: Lütffiye Bakac

Herbst-/Winterprogramm 2026/2027 der Volkshochschule

Das aktuelle Semester beginnt am 5. Oktober 2026. Programminformationen erhalten Sie ab Anfang September 2026 über unser Gesamtprogramm und die Flyer mit den regionalen Übersichten, die in der Marktgemeindeverwaltung und bei Banken und Sparkassen ausliegen, sowie 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 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. Durrës 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, Montag, 07. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr,
Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15,
Nordhalben, Gebühr 7,00 €**

NO 200 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, 30. Oktober 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

Die Kraft der Dankbarkeit

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, Montag, 16. November 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 Kochabend „1001 Nacht“

Ein besonderer Abend mit orientalischen Gerichten, Musik und Geschichten aus der Welt von „1001 Nacht“. Die Teilnehmenden erleben eine Kombination aus Kochen, Kultur und Tradition in einer stimmungsvollen Atmosphäre. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Freitag, 9. Oktober 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 14,40 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 14,40 €, ab 7 Personen Gebühr 17,00 €)

NO 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, 22. Januar 2027, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 Materialkosten, vor Ort zu zahlen)